

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Dalam beberapa tahun terakhir, penyakit kardiovaskular termasuk hipertensi, salah satu penyebab kematian terbanyak secara global. Menurut WHO, (2023) hipertensi dikategorikan salah satu masalah kesehatan global yang kasusnya terus mengalami peningkatan dan semakin sering ditemukan dimasyarakat. Hipertensi terjadi ketika tekanan darah sistolik mencapai  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik melebihi  $< 90$  mmHg (InaKii et al., 2021). *World Health Organization* (WHO), menjelaskan bahwa hipertensi didefinisikan sebagai kondisi ketika tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg (WHO, 2023c). Hipertensi kerap disebut sebagai "*Silent killer*" karena bisa berakibat fatal tanpa menunjukkan gejala yang nyata. Banyak orang tidak menyadari bahwa mereka menderita penyakit ini. Jika tidak ditangani dengan cepat, hipertensi bisa menimbulkan berbagai komplikasi serius. Hipertensi yang berlangsung dalam jangka waktu lama tanpa pengendalian yang efektif dapat menimbulkan berbagai komplikasi kardiovaskular serius, seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal, karena tekanan darah tinggi yang terus-menerus dapat merusak organ-organ vital, risiko terjadinya komplikasi ini akan semakin meningkat seiring dengan Naiknya tingkat tekanan darah yang tidak terkontrol (Novitasari et al., 2023); (Gery Eko Jovannaldo et al., 2024).

Prevelensi hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, berdasarkan usia pada orang dewasa berusia 30–79 tahun adalah 35,4%. Pada tahun 2023, sekitar 1,28 miliar atau 22% orang dewasa berusia antara 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia (WHO, 2023c). Prevelensi hipertensi Di Indonesia, berdasarkan survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevelensi hipertensi 30,8%. Dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi yaitu 34,1%. Berdasarkan prevelensi penderita hipertensi Di DIY tahun 2020, kabupaten Sleman menduduki peringkat ke 1 dengan

jumlah 87.430. Pada tahun 2023 prevalensi hipertensi di Sleman mencapai 47.084 jiwa, menduduki peringkat ke 2 setelah kabupaten Bantul. (Dinkes DIY, 2024). Prevalensi kasus hipertensi tahun 2023, Kecamatan Ngaglik menduduki peringkat ke 5 dengan angka mencapai 3.546 jiwa (Dinkes Sleman, 2024). Berdasarkan data dari Puskesmas Ngaglik 1 Yogyakarta terjadi penurunan kasus hipertensi sebesar 68,24%, yaitu dari 3.822 pasien pada tahun 2019 menjadi 1.214 pasien pada tahun 2023.

Kementerian kesehatan Indonesia telah memfokuskan upaya pada pencegahan dan pengendalian hipertensi. Salah satu strategi utama dalam pencegahan dan penanggulangan hipertensi adalah penerapan perilaku CERDIK, yang salah satunya menekankan pada pentingnya diet sehat dan kepatuhan (Kemenkes RI, 2023). Hipertensi dapat ditangani dengan dua pendekatan, yakni terapi farmakologis melalui penggunaan obat antihipertensi dan terapi non-farmakologis yang menekankan perubahan gaya hidup, termasuk kepatuhan terhadap pola makan sehat (Sukawati & Utami, 2023). Peneliti memilih diet rendah garam sebagai fokus dalam penelitian ini karena data dari Kesehatan Dunia Organisasi (WHO) untuk mengurangi angka kematian penyakit tidak menular yaitu pengurangan garam dianggap sebagai target diet penting hingga 30% pada tahun 2025 dan data global maupun nasional menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi garam masyarakat masih jauh melebihi batas yang direkomendasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yaitu kurang dari 5 gram per hari. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk memahami lebih dalam dampak konsumsi garam yang tinggi serta cara-cara efektif untuk menurunkannya (WHO, 2025).

Pembatasan asupan garam harian sebagai bagian dari gaya hidup sehat bagi penderita hipertensi terbukti melalui penelitian-penelitian mampu menurunkan tekanan darah secara bertahap, memberikan perlindungan terhadap penyakit kardiovaskular, serta menjadi metode penanganan yang efektif, alami dan minim efek samping melalui penerapan diet rendah garam (Youssef, 2022). Dengan kepatuhan dalam diet rendah garam dapat menormalkan tekanan darah (Saragih et al., 2022). Dalam penelitian yang

dilakukan Filippini, (2021) ditemukan adanya hubungan linier antara jumlah natrium yang dikonsumsi dan penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Adapun penelitian yang dilakukan Jiang, (2023) mengatakan asupan natrium yang berlebihan dapat memicu peningkatan tekanan darah yang berkembang menjadi hipertensi.

Salah satu faktor penting untuk kepatuhan pasien hipertensi yaitu dukungan keluarga. Keberhasilan penerapan pola makan sehat sangat dipengaruhi oleh faktor sosial, khususnya dukungan dari keluarga. Dalam konteks kehidupan sehari-hari, keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam perencanaan menu, proses memasak, hingga kebiasaan makan bersama, semuanya melibatkan peran aktif keluarga. Peran keluarga dapat memberikan dukungan melalui dorongan, semangat, nasihat, kepercayaan, dan perhatian sehingga dukungan ini memberikan rasa nyaman, keyakinan, dan perasaan dicintai (Gery Eko Jovannaldo et al., 2024). Dukungan ini dapat membantu individu menghadapi tantangan, meningkatkan kepercayaan diri, memberikan dorongan, dan meningkatkan kualitas hidup. Dalam penanganan hipertensi keterlibatan keluarga dalam program edukasi sangat diperlukan, hal ini memungkinkan keluarga untuk memenuhi kebutuhan pasien dan meningkatkan kepatuhan terhadap diet rendah garam yang dianjurkan, karena keluarga merupakan unit sosial terdekat dengan pasien (Rinawati & Marasabessy, 2022). Jika keluarga berhasil menjalankan tanggung jawab ini dengan baik, maka pasien hipertensi akan mampu menjaga tekanan darahnya dalam batas normal (Bisnu et al., 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tanggal 8 April 2025 di Puskesmas Ngaglik 1, dari 9 lansia hipertensi yang diwawancarai, 6 orang kurang mendapatkan dukungan keluarga terlihat dari kebiasaan datang berobat sendiri dan kurangnya perhatian keluarga terhadap pola makan pasien. Mereka juga cenderung tidak patuh pada anjuran pola makan sehat dan terbiasa mengonsumsi makanan asin. Sementara itu, 3 orang lainnya mendapat dukungan keluarga ditunjukkan dengan pendampingan saat berobat dan upaya membatasi konsumsi makanan tinggi natrium.

Peneliti melakukan studi pendahuluan lanjutan pada tanggal 2 Mei 2025 di Puskesmas Ngaglik 1 Yogyakarta, 10 lansia hipertensi yang diwawancarai, 6 responden masih menggunakan garam lebih dari satu sendok teh saat memasak karena merasa makanan kurang nikmat tanpa cukup garam. Saat berbelanja, mereka jarang memperhatikan kandungan garam pada label makanan, dan memilih produk berdasarkan rasa atau harga bukan kandungan gizinya. Enam responden ini masih sering mengonsumsi makanan seperti kecap, mi instan, keripik asin, biskuit dan juga cukup sering makan di luar atau membeli makan cepat saji. Berdasarkan hasil wawancara, 6 responden ini memiliki kebiasaan yang cenderung menyukai makanan dengan rasa yang asin, gurih dan kebiasaan memasak dengan membiarkan bumbu khususnya garam dan penyedap meresap dalam jangka waktu lama untuk meningkatkan cita rasa, data ini didukung juga oleh kader Puskesmas Ngaglik 1 Yogyakarta bahwa sebagian masyarakat Puskesmas Ngaglik 1 Yogyakarta memiliki kebiasaan tersebut. Enam responden kurang mendapat dukungan keluarga karena tidak diingatkan soal pengobatan dan pola hidup sehat, serta harus mengurus kontrol dan obat sendiri tanpa dukungan atau pujian dari keluarga. Empat responden lainnya secara sadar membatasi penggunaan garam harian dengan satu sendok teh dan mengurangi garam tambahan saat memakai penyedap rasa, tetapi mereka belum memiliki kebiasaan mengecek label gizi makanan kemasan terutama kandungan garamnya. Empat responden ini didukung oleh keluarganya dengan diberikan berupa pujian, semangat, pengingat obat dan kontrol, serta penjelasan terkait penyakit yang diderita.

Adapun penelitian sebelumnya, yang dilakukan Mansoben & Pademme, (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga terkait diet rendah garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Remu, Kota Sorong. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sapwal et al., (2021) menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dan kepatuhan terhadap diet hipertensi pada lansia di Dusun Ladon, dengan p-value 0,001, dimana responden tergolong dalam kategori patuh yaitu (40,0%). Peneliti Arindari & Rina, (2022) menunjukkan Terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan kepatuhan diet hipertensi

pada lansia di Puskesmas Ariodillah, dengan sebagian besar responden (66,7%) memperoleh dukungan yang baik, dan hampir setengah dari mereka (68,5%) patuh terhadap diet hipertensi. Penelitian ini memodifikasi dari penelitian sebelumnya dengan memberikan fokus khusus pada kepatuhan salah satu diet hipertensi yaitu diet rendah garam dan dilakukan di Puskesmas Ngaglik 1 Yogyakarta.

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang bagaimana hubungan dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi Di Puskesmas Ngaglik 1 Yogyakarta.

## **1.2 Rumusan masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah disebutkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Ngaglik 1 Yogyakarta.

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Menganalisis hubungan dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Ngaglik 1 Yogyakarta.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik lansia pada penderita hipertensi di Puskesmas Ngaglik 1 Yogyakarta berdasarkan usia, jenis kelamin, lama hipertensi, rutin minum obat dan terakhir kontrol

1.3.2.2 Mengidentifikasi dukungan keluarga pada penderita hipertensi di Puskesmas Ngaglik 1 Yogyakarta

1.3.2.3 Mengidentifikasi kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi di Puskesmas Ngaglik 1 Yogyakarta

1.3.2.4 Menganalisis hubungan dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi di Puskesmas Ngaglik 1 Yogyakarta

## **1.4 Manfaat penelitian**

### 1.4.1 Manfaat teoritis

Sebagai salah satu sumber informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan pentingnya dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi di Puskesmas Ngaglik 1 Yogyakarta.

### 1.4.2 Manfaat praktisi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan peran perawat dalam memberikan edukasi dan konseling kepada keluarga lansia penderita hipertensi. Dengan melibatkan keluarga secara aktif, perawat dapat membantu meningkatkan kepatuhan lansia terhadap diet rendah garam sehingga dapat menurunkan risiko komplikasi akibat hipertensi serta meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan berbasis keluarga.