

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang disebabkan karena adanya gangguan di pembuluh darah yang membuat aliran oksigen dan nutrisi dari darah terganggu, sehingga tidak sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg (Rinawati & Marasabessy, 2022). Secara umum faktor resiko hipertensi di bagi menjadi dua bagian yaitu faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, keturunan (genetik) dan etnis serta faktor yang dapat diubah (*changeable*) seperti obesitas, konsumsi garam, konsumsi alkohol, kebiasaan minum kopi, aktivitas fisik, stress, dan merokok (Herawati et al., 2020).

Banyak penderita hipertensi tidak merasakan gejala dan tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi ini. Seringkali mereka baru menyadari ketika sudah mengalami komplikasi akibat hipertensi, sehingga sering disebut sebagai *the silent killer disease* (Zahidah, 2021).

Data dari World Health Organization (WHO, 2023) menunjukkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Di Indonesia, hasil (Riskesdas 2018) mencatat prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 34,1%, dan terus meningkat seiring bertambahnya usia, di mana prevalensi hipertensi pada lansia mencapai lebih dari 63% lansia dengan kisaran usia 60-64 tahun diketahui sebesar 45,9%, usia 65-74 tahun sebesar 57,6%, dan usia >75 tahun sebesar 63,8%. Hipertensi selalu menjadi peringkat pertama dalam sepuluh penyakit tertinggi di DIY. Berdasarkan persentasenya, pada 2021 hipertensi menyumbang 76,9 persen dari sepuluh besar penyakit tertinggi yang mengenai penduduk di DIY Somantri, (2022). Kabupaten Sleman hipertensi menjadi urutan pertama dalam 10 besar penyakit sekaligus 10 besar penyebab kematian tahun 2018 dengan total 82.592 kasus, meningkat dari tahun sebelumnya yaitu 66.618 kasus, sedangkan di Puskesmas Depok III 1182 kasus.

Seiring bertambahnya usia, kemampuan organ-organ tubuh, termasuk sistem kardiovaskuler seperti jantung dan pembuluh darah, mengalami penurunan. Hal ini mengakibatkan penyempitan pembuluh darah dan kekakuan pada dinding pembuluh darah, yang pada gilirannya menyebabkan peningkatan tekanan darah (Kisnawati et al., 2025).

Indikator penting untuk menilai tingkat kesehatan adalah naiknya usia harapan hidup, yang terlihat dari meningkatnya jumlah lansia. Lanjut usia adalah usia seseorang yang sudah mencapai 60 tahun atau lebih. Proses penuaan adalah serangkaian perubahan yang terjadi di dalam tubuh seseorang seiring dengan bertambahnya usia mereka. Proses penuaan juga menunjukkan perubahan dan penurunan kemampuan fisik serta mental, serta meningkatkan risiko terkena penyakit yang bisa berujung pada kematian menurut Palupi & Sinaga, (2024).

Salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai pada kelompok lansia adalah hipertensi, yaitu peningkatan tekanan darah secara menetap akibat perubahan struktur dan fungsi pembuluh darah seiring bertambahnya usia (Oktamianti et al., 2022).

Seiring meningkatnya jumlah lansia di dunia, masalah kesehatan seperti hipertensi menjadi semakin penting untuk diperhatikan. Diperkirakan ada sekitar 500 juta orang yang berusia rata-rata 60 tahun. World Health Organization (WHO) pada tahun 2025 jumlah lansia di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar orang dan terus bertambah hingga 2 miliar orang di tahun 2050. WHO juga memperkirakan pada tahun 2025 75% jumlah lansia berada di negara berkembang, setengah jumlah lansia di dunia berada di Asia. Sejak tahun 2015 Asia dan Indonesia sudah memasuki masa penduduk menua (ageing population) karena jumlah penduduknya yang berusia 60 tahun ke atas (penduduk lansia) sudah melebihi angka 7%. Jumlah lansia di Indonesia mencapai 23,66 juta orang atau sekitar (9,03%) dari total penduduk. Diperkirakan jumlah lansia tahun 2020 akan mencapai 27,08 juta orang, tahun 2025 sebanyak 33,69 juta orang, tahun 2030 sebanyak 40,95 juta dan tahun 2035 (48,19 juta) Friska, (2020). Pada slemman dengan konsentrasi penduduk

terbesar 1,13 juta orang, 30,69 % dari total penduduk D.I. Yogyakarta (Badan Pusat Statistik Yogyakarta, 2021) Jumlah lansia yang ada di Puskesmas Depok III 3344 orang (Puskesmas Depok III Sleman).

Kondisi ini semakin berat karena gaya hidup masyarakat saat ini terus berubah secara global, di mana makanan siap saji semakin mudah ditemukan, sehingga banyak lansia tidak lagi mengonsumsi sayuran segar dan serat. Konsumsi garam, lemak, gula, dan kalori semakin meningkat, sehingga berkontribusi signifikan terhadap peningkatan jumlah orang yang menderita hipertensi. Banyak lansia tidak tahu bahwa konsumsi makanan tinggi kolesterol, makanan tidak sehat, bahan penyedap, serta makanan kaleng atau terawet bisa menyebabkan masalah kesehatan, termasuk meningkatkan tekanan darah (Bahari & Dwi, 2021).

Menurut penelitian (Baharudin et al., 2021) Salah satu penyebab utama tekanan darah tinggi adalah penggunaan garam dalam jumlah berlebihan. Natrium dalam garam membantu meningkatkan volume darah, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Pada lansia, kemampuan indera pengecap mereka berkurang, sehingga mereka cenderung menggunakan garam lebih banyak upaya meningkatkan cita rasa makanan. Data menunjukkan bahwa hingga 80% lansia cenderung mengonsumsi garam dalam jumlah terlalu banyak, sehingga meningkatkan risiko hipertensi tiga hingga sembilan kali lebih besar dibandingkan individu dengan konsumsi garam dalam jumlah normal. Menurut Riskesdas 2013 mengatakan sebanyak 26,2% masyarakat Indonesia yang mengonsumsi garam berlebih, mengonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi cenderung membuat orang mengonsumsi makanan yang lebih banyak sehingga dalam waktu lama akan menyebabkan terjadinya PTM. Rerata konsumsi garam masyarakat Indonesia usia >18 tahun adalah 6,8 gram dan natrium sebanyak 2700 mg (Yunus et al., 2023). 94,9% individu dengan hipertensi menyadari efek berbahaya dari konsumsi garam yang berlebihan, namun 71% tidak mematuhi diet rendah garam.

Diet rendah garam merupakan salah satu cara untuk mengatasi hipertensi tanpa menimbulkan efek samping dengan metode yang alami dan bertujuan untuk

menurunkan tekanan darah yang tinggi agar kembali normal. Makanan yang dikonsumsi secara langsung maupun tidak langsung, memengaruhi tekanan darah, karena kandungan lemak dan natrium dalam makanan dapat menyebabkan hipertensi (Rinawati & Marasabessy, 2022). Menurut Niga et al., (2021) yang menyatakan bahwa hubungan pola diet rendah garam memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan nilai signifikan $<0,05$. Menurut Adi et al., (2025) Hasil telaah menunjukkan penelitian tentang hubungan diet rendah garam pada hipertensi berdasarkan bukti yang ada, bahwa diet rendah garam dapat berpengaruh terhadap tekanan darah pasien hipertensi.

Hal ini didukung oleh Sapitri, (2023) yang menyatakan adanya hubungan antara tingkat kepatuhan diet dengan derajat hipertensi pada lansia yang signifikan ($p=0,000$). Penelitian serupa oleh Maisyatana, (2023) menemukan hubungan signifikan antara efikasi diri dan kepatuhan diet lansia hipertensi nilai $p = 0,003$. Penelitian yang dilakukan Husna, (2024) menunjukkan pada lansia di posyandu bahwa tingkat kepatuhan diet berpengaruh signifikan terhadap tekanan darah ($p\text{-value}=0.009$, $OR=8.77$).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan dan melakukan wawancara kepada pasien prolans hipertensi Di Puskesmas Depok III di dapatkan bahwa pasien belum konsisten dalam melakukan diet garam terutama pada masakan dan makanan yang dimakan sehari – hari.

Maka dari itu peneliti berminat untuk meneliti “Hubungan Kepatuhan Diet Garam Terhadap Hipertensi Pada Lansia.” Karena pada penderita hipertensi khususnya lansia sulit untuk mengendalikan dalam mengkonsumsi garam.

1.2 Rumusan masalah

Bagaimana Hubungan Kepatuhan Diet Garam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Depok III Yogyakarta?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan kepatuhan diet garam terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Depok III Yogyakarta

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengetahui gambaran tingkat kepatuhan diet garam pada kelompok prolans

1.3.2.2 Mengetahui gambaran tekanan darah pada lansia di Puskesmas Depok III Yogyakarta

1.3.2.3 Menganalisis hubungan tingkat kepatuhan diet garam dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Depok III Yogyakarta

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat akademis

Yaitu dapat memberikan kontribusi pada literatur ilmiah mengenai bagaimana kepatuhan terhadap pola diet garam berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi serta mendorong kesadaran dan motivasi lansia untuk lebih patuh dalam menjalani diet untuk menurunkan risiko komplikasi hipertensi.

1.4.2 Manfaat praktis

1.4.2.1 Bagi Puskesmas

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar untuk promosi kesehatan yang lebih terarah untuk pasien lansia yang hipertensi.

1.4.2.2 Bagi Pasien

Hasil penelitian ini diharapkan pasien bisa mengikuti dan membiasakan untuk tetap mengatur kepatuhan diet pada pasien lansia hipertensi.

1.4.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penelitian lebih lanjut terkait dengan kepatuhan diet garam pada lansia penderita hipertensi.