

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kepatuhan kontrol tekanan darah dan penerapan diet rendah garam pada penderita hipertensi masih menjadi tantangan yang signifikan. Kontrol tekanan darah yang efektif dan kepatuhan terhadap diet terutama diet rendah garam sangat penting untuk mencegah komplikasi serius akibat hipertensi. Hipertensi adalah peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus dalam satu periode, dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg diastolik ≥ 90 mmHg (Dewi, 2023). Tekanan darah yang tidak terkontrol memaksa jantung bekerja lebih kuat dalam memompa darah ke seluruh tubuh, yang pada akhirnya dapat memicu pembesaran ventrikel kiri, gagal jantung, penyakit jantung koroner, hingga stroke. Penelitian Mekonen (2020) menunjukkan bahwa individu dengan tekanan sistolik dan diastolik yang tidak stabil memiliki risiko 3,2 kali lebih tinggi untuk mengalami komplikasi terkait kondisi tersebut.

Konsumsi garam yang berlebihan telah terbukti berkontribusi signifikan terhadap peningkatan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan oleh Nurjayanti (2023) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara kepatuhan diet rendah garam dengan perubahan tekanan darah didapatkan p value 0,0000 ($0,0000 < 0,05$) sehingga semakin patuh terhadap diet maka tekanan darah dalam batas normal pada pasien hipertensi.

diet rendah garam menjadi langkah penting dalam upaya menurunkan dan mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Namun, meskipun manfaatnya telah diketahui, masih banyak penderita hipertensi yang tidak mematuhi anjuran diet rendah garam, yang dapat menghambat efektivitas pengelolaan penyakit ini (Nurjayanti, 2023).

Hipertensi masih menjadi tantangan besar dalam kesehatan global. Hipertensi disebut sebagai *the silent killer*, karena penyakit ini sering tidak terdeteksi hingga menimbulkan komplikasi serius. Prevalensi hipertensi usia 30-79 tahun secara global dan di Asia Tenggara masing-masing 33,1% dan 32,4%, dengan total kasus mencapai 1,13 miliar. Prevalensi hipertensi di Indonesia, Riskesdas 2018 mencatat prevalensi 34,1%, yang menderita hipertensi dan menurun menjadi 30,8% pada tahun 2023. Sedangkan berdasarkan profil kesehatan provinsi Jawa Timur 2022 menyebutkan bahwa kasus hipertensi meningkat dari 26,4% menjadi 36,3% (Kemenkes RI, 2019; WHO, 2023). Profil kesehatan Bondowoso menyebutkan jika 18,3% atau 39.643 penduduk yang telah menerima layanan kesehatan terdiagnosis hipertensi (Alfian 2023). Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 18 November 2024 di Puskesmas Kotakulon Bondowoso melalui wawancara Puskesmas Kotakulon mencatat 2.110 pasien hipertensi pada 2024, dengan rata-rata 84 pasien per bulan, menunjukkan tren peningkatan kasus.

Tekanan darah yang meningkat dipengaruhi oleh kepatuhan kontrol tekanan darah dan diet rendah garam. Kontrol tekanan darah adalah salah satu tindakan yang dilakukan untuk memantau dan mengelola tekanan darah

pada pasien. Tekanan darah yang tidak terkontrol akan menyebabkan kerusakan progresif pada pembuluh darah, lapisan pembuluh darah akan mengalami gangguan fungsi sehingga kemampuan pembuluh darah untuk melebar dan menyempit menjadi terganggu dan akan mempercepat pembentukan aterosklerosis. Standarisasi kontrol tekanan darah menurut beberapa jurnal penelitian yaitu minimal 1-3 bulan sekali. Kepatuhan kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi dipengaruhi oleh pengetahuan, dukungan keluarga, dan motivasi.

Pola makan yang sehat dapat diterapkan pada pasien hipertensi, salah satunya yaitu dengan diet rendah garam untuk membantu mengelola tekanan darah. Diet ini dianjurkan dengan membatasi asupan natrium hingga 500 mg/hari, karena konsumsi natrium berlebih dapat meningkatkan volume cairan tubuh dan membuat jantung serta pembuluh darah akan berkerja lebih keras untuk memompa darah dan mengalirkannya ke seluruh tubuh, sehingga tekanan darah akan meningkat. Makanan yang disarankan dalam diet rendah garam meliputi buah-buahan, sayuran segar, daging tanpa garam tambahan, ikan, kacang-kacangan, dan produk susu rendah natrium, sementara makanan olahan, makanan kalengan, camilan asin, serta saus dan bumbu instan sebaiknya dihindari. Kepatuhan terhadap diet rendah garam dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengetahuan, motivasi, serta dukungan petugas kesehatan dan keluarga (Zuo *et al.*, 2020). Selain itu, faktor lain seperti jenis kelamin, usia, genetika, obesitas, dislipidemia, alkohol, dan merokok juga berperan dalam risiko hipertensi (Irawati, *et al* 2020; Mekonen *et al.*, 2020).

Kepatuhan pasien dalam mengontrol tekanan darah dan menjalankan diet rendah garam merupakan faktor penting dalam keberhasilan pengelolaan hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan berbagai strategi yang dapat membantu meningkatkan kepatuhan pasien dalam mengendalikan dan mengelola tekanan darah seperti peningkatan edukasi kesehatan, pemantauan atau pengingat rutin, dan dukungan sosial serta perubahan pola hidup seperti *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH). Hal tersebut bertujuan untuk memantau, mengendalikan, dan juga mengelola tekanan darah. Rutin melakukan kontrol dan patuh terhadap diet rendah garam dapat mengurangi keluhan, gejala, dan juga mencegah komplikasi seperti stroke, dan gagal jantung (Aminah *et al*, 2023). Latar belakang diatas yang menjadi alasan peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian “Hubungan Kontrol Tekanan Darah dan Kepatuhan Diet Rendah Garam”.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan masalah

Masalah utama dalam pengelolaan hipertensi adalah rendahnya kepatuhan pasien terhadap kontrol tekanan darah dan diet rendah garam. Padahal, kepatuhan ini sangat penting untuk mencegah komplikasi serius seperti gagal jantung dan penyakit jantung koroner. Kontrol tekanan darah yang tidak optimal dapat menyebabkan peningkatan beban kerja jantung, sementara konsumsi garam berlebih memperberat kerja pembuluh darah, yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Meskipun manfaat dari kontrol tekanan darah dan diet rendah garam telah diketahui, masih banyak penderita hipertensi yang tidak

mematuhi anjuran tersebut, sehingga menghambat efektivitas pengelolaan hipertensi dan meningkatkan risiko komplikasi penyakit.

Maka, dari pernyataan tersebut peneliti tertarik meneliti “Hubungan Kepatuhan Kontrol Tekanan Darah Dan Diet Rendah Garam Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotakulon Bondowoso”.

2. Pertanyaan masalah

- a. Bagaimana kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kotakulon Bondowoso ?
- b. Bagaimana kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kotakulon Bondowoso ?
- c. Bagaimana tingkat hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kotakulon Bondowoso ?
- d. Bagaimana hubungan kontrol tekanan darah dengan tingkat hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kotakulon Bondowoso ?
- e. Bagaimana hubungan kepatuhan diet rendah garam dengan tingkat hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kotakulon Bondowoso ?
- f. Apakah faktor yang paling dominan mempengaruhi hipertensi?

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bukti empiris terkait adanya hubungan kontrol Tekanan Darah dan Kepatuhan Diet Rendah Garam dengan Tingkat Wilayah Kerja Puskesmas Kotakulon Bondowoso, dan

hasil penelitian ini dapat menambah wawasan khususnya pada pasien dengan Hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan untuk melakukan kontrol tekanan darah secara rutin dan meningkatkan kepatuhan terhadap diet rendah garam pada kejadian hipertensi.

b. Bagi Perawat

Penelitian ini dapat memberikan motivasi bagi perawat untuk mengoptimalkan pemberian layanan kesehatan dalam mengatasi penyakit yang berhubungan dengan hipertensi dan disebabkan oleh kontrol tekanan darah dan kepatuhan diet rendah garam.

c. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai kejadian hipertensi yang disebabkan karena kontrol tekanan darah dan kepatuhan diet rendah garam di wilayah kerja puskesmas.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dan sumber data yang memudahkan peneliti untuk mengembangkan penelitian selanjutnya menggunakan desain penelitian yang berbeda mengenai kontrol tekanan darah dan kepatuhan diet rendah garam.