

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah kenaikan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik yang terbagi menjadi dua tipe yaitu hipertensi esensial yang paling sering terjadi dan hipertensi sekunder yang disebabkan oleh penyakit renal atau penyebab lainnya, dan ada juga hipertensi malignan yang merupakan hipertensi paling berat, sedangkan fulminan yang sering dijumpai pada dua tipe hipertensi tersebut (Kamila, 2017). Hipertensi dapat menyebabkan pembuluh darah mengalami penyempitan sehingga berkurangnya suplai darah ke jaringan tubuh yang mengakibatkan organ tidak berfungsi sebagaimana mestinya. Hipertensi kondisi tekanan darah pada seseorang yang berada diatas normal yaitu sistolik ≥ 140 mmHg dengan tekanan darah diastolik < 90 mmHg. Tekanan darah sistolik adalah tekanan saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Sedangkan tekanan darah diastolik adalah tekanan terendah diantara kontraksi (jantung beristirahat ketika jantung dalam keadaan rileks sambil mengisi ulang biliknya dengan darah). Penyakit hipertensi ini dapat mematikan tanpa adanya gejala awal atau disebut juga sebagai membunuh diam-diam (the silent killer), tetapi penyakit hipertensi ini tidak menular. Hal ini membuat penyakit tersebut sulit untuk dideteksi dan diobati secara dini (Pebriani, 2023).

Berdasarkan data dari survei pemeriksaan kesehatan dan gizi nasional AS 1999-2010, sekitar 30% orang berusia 60 tahun ke atas yang memiliki hipertensi 1 sistolik yang tidak diobati, dibandingkan dengan 6% para orang

dewasa usia 40-50 tahun dan 1,8% pada usia dewasa muda 18-39 tahun. Sesuai Framingham Heart Study, seseorang yang berusia 65 tahun dengan tekanan darah normal memiliki 90% risiko seumur hidup terkena hipertensi. Oleh karena itu hipertensi sistolik merupakan tipe hipertensi yang paling sering terjadi pada populasi lansia. Diantara kelompok lansia, wanita dan orang berkulit hitam non-Hispanik memiliki prevelensi hipertensi lebih tinggi. Angka kejadian hipertensi menurut data World Health Organization (WHO) pada tahun 2011 terdapat 1 miliar orang dengan 2/3

diantaranya berada di negara berkembang, hipertensi akan terus meningkat lebih besar populasinya pada penderita hipertensi, sehingga menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan (InaKii et al., 2021).

Dampak terjadinya hipertensi pada seseorang juga disebabkan karena kurangnya menjaga pola hidup sehat contohnya seperti menjaga pola makan. Pola makan adalah perilaku yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Salah satu penyebabnya karena sering mengonsumsi makanan yang tinggi garam. Mengonsumsi tinggi garam dalam waktu yang lama juga dapat menyebabkan tekanan darah melebihi batas normal, karena sifat dari kandungan garam (sodium/natrium) yaitu menahan (retensi) cairan sehingga membuat volume darah meningkat dan berdampak terhadap peningkatan tekanan darah, dan apabila tidak mendapatkan pengobatan dan perawatan sedini mungkin maka sangat berpotensi terjadinya stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik. Dan juga penyebab terjadinya kenaikan tekanan darah pada seseorang yang mempunyai hipertensi dikarenakan sikap yang sering terbawa emosi

sehingga dapat mempengaruhi kesehatan individu atau masyarakat itu sendiri (B et al., 2021).

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Implementasi Diet rendah garam dalam upaya meningkatkan pola hidup sehat pada pasien Hipertensi di Puskesmas Silo 02.

1.3 Tujuan Penelitian

Mendeskripsikan Implementasi Diet rendah garam dalam upaya meningkatkan pola hidup sehat pada pasien Hipertensi di Puskesmas Silo 02.

1.4 Manfaat Peneliti

Penelitian ini akan bermanfaat bagi:

1.4.1. Manfaat Teoritis

Pengembangan Ilmu Keperawatan:

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang kesehatan mental ibu hamil. Dengan mengidentifikasi kondisi psikologis yang umum terjadi, penelitian ini dapat memperkaya literatur yang ada dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

1.4.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini Adalah, Bagi :

1. Bagi Pasien: Membantu pasien Hipertensi memahami pentingnya Diet Rendah Garam dalam mengelola kondisi mereka dan meningkatkan kepatuhan dalam mengikuti rekomendasi diet.

2. Bagi Tenaga Kesehatan: Memberikan informasi yang akurat tentang manfaat Diet Rendah Garam dalam pengelolaan Hipertensi, sehingga tenaga kesehatan dapat memberikan rekomendasi yang tepat pada pasien.
3. Bagi Pendidikan: Menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi pendidikan kesehatan dan pembangunan kurikulum tentang pengelolaan hipertensi.
4. Bagi Masyarakat: Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya Diet Rendah Garam dalam mencegah pengelolaan hipertensi.

