

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi, yang tergolong penyakit tidak menular (PTM), saat ini menunjukkan kecenderungan prevalensi yang kian meningkat. Fenomena ini merupakan konsekuensi dari disfungsi vaskular, yang menghambat suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan perifer yang membutuhkannya. Secara klinis, hipertensi didefinisikan sebagai suatu kondisi yang ditandai dengan tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik minimal 90 mmHg. Implikasi patologis dari kondisi ini tidak terbatas pada sistem kardiovaskular, tetapi juga meningkatkan kemungkinan gangguan neurologis, nefropati, dan kelainan vaskular progresif dan multifaktorial lainnya. Risiko komplikasi meningkat seiring dengan peningkatan tekanan darah (Rinawati & Marasabessy, 2022).

Hipertensi, yang umum dikenal sebagai tekanan darah tinggi, merujuk pada kondisi di mana nilai sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg serta tekanan diastolik berada pada atau melebihi 90 mmHg (WHO, 2023). Definisi yang diberikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menekankan bahwa diagnosis hipertensi ditegakkan apabila tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik melebihi 90 mmHg berdasarkan dua pengukuran terpisah yang dilakukan dalam interval lima menit, dengan individu dalam keadaan istirahat. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung secara terus-menerus dapat berpotensi menyebabkan kerusakan pada organ target, terutama pada sistem kardiovaskular (seperti penyakit jantung iskemik), otak (misalnya stroke), serta sistem ginjal (yang dapat berujung pada gagal ginjal). (KEMENKES, 2024).

Menurut perkiraan *WHO*, jumlah orang dewasa yang menderita hipertensi di seluruh dunia hampir dua kali lipat dalam tiga dekade terakhir,

meningkat dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar pada tahun 2019. Lonjakan angka ini tidak hanya mencerminkan masalah kesehatan populasi yang serius, tetapi juga menimbulkan konsekuensi fatal: hipertensi berkontribusi terhadap 10,8 juta kematian yang sejatinya dapat dicegah, serta terkait dengan sekitar 35 juta kematian per tahun. Sekitar 78% dari orang dewasa yang mengalami hipertensi tinggal di negara–negara berpenghasilan rendah dan menengah (*WHO*, 2024). Di Indonesia, berdasarkan hasil Riskesdas (2007, 2013, 2018), terdapat tren peningkatan prevalensi penyakit tidak menular (PTM), khususnya hipertensi. Pada tahun 2007, prevalensi hipertensi di Indonesia tercatat sebesar 31,7%, meningkat menjadi 35,8% pada tahun 2013, dan pada tahun 2018, hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di kalangan populasi Indonesia mencapai 38,11% (Iskandar et al., 2023). Angka ini mencerminkan tren peningkatan yang konsisten dari waktu ke waktu. Di Provinsi Jawa Barat, cakupan layanan kesehatan bagi penderita hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada tahun 2023 tercatat sebesar 108,18%. Lebih lanjut, Riskesdas 2018 mencatat bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk berusia 18 tahun ke atas mencapai 39,6%, meningkat signifikan dibandingkan dengan hasil tahun 2013 yang sebesar 29,4%. Adapun daerah dengan cakupan layanan kesehatan tertinggi bagi pasien hipertensi di Jawa Barat meliputi Kota Tasikmalaya (134,11%), Kota Bogor (122,44%), dan Kabupaten Garut (112,49%). Sebaliknya, Kabupaten Bogor tercatat sebagai wilayah dengan cakupan layanan terendah, yaitu hanya sebesar 3,85% (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2023).

Merujuk pada rilis statistik Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon, hipertensi menduduki urutan keempat dalam deret penyakit dengan jumlah penderita mencapai 37.601 individu. Meskipun demikian, akses terhadap layanan medis bagi populasi yang menderita hipertensi, yang diukur melalui deteksi tekanan darah, menunjukkan tingkat keterjangkauan yang masih tergolong rendah, yaitu hanya mencapai 27,1%. (Iskandar et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Kamarang, hipertensi menempati urutan ketiga dari sepuluh penyakit terbanyak. Populasi lansia penderita hipertensi selama periode Januari–Maret tahun 2025 sebanyak 238 orang. Hasil wawancara pada 14 April 2025 dengan sepuluh lansia penderita hipertensi menunjukkan bahwa sembilan dari sepuluh responden tidak mematuhi anjuran diet rendah garam.

Hipertensi adalah kondisi medis dengan etiologi multifaktorial, yang terdiri dari variabel tetap dan dinamis. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi meliputi parameter biologis seperti usia, jenis kelamin, dan genetik. Sebaliknya, faktor risiko yang dapat dimodifikasi meliputi merokok, asupan natrium berlebihan, kurang aktivitas fisik, stres psikologis yang intens, dan indeks massa tubuh yang melebihi ambang batas normal. (Debora et al., 2023). Hipertensi merupakan kondisi patologis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah arteri yang persisten, yang seiring waktu dapat menyebabkan disfungsi sistemik pada beberapa organ vital. Apabila tidak dikelola secara adekuat, kondisi ini dapat berprogres menuju komplikasi berat, antara lain *insult serebral (stroke)* dengan angka letalitas yang signifikan, penyakit jantung iskemik sebagai akibat dari degenerasi vaskular koroner, serta hipertrofi ventrikel kiri yang menandakan adaptasi maladaptif otot miokard. Tak hanya itu, hipertensi turut menjadi faktor predisposisi terjadinya penurunan fungsi renal kronis dan beragam patologi vaskular lainnya yang bersifat progresif (Watiningrum et al., 2022).

Hipertensi dapat diobati secara farmakologis dengan obat–obatan atau non–farmakologis (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, 2019). Strategi penanganan hipertensi nonfarmakologis berfokus pada perubahan gaya hidup, terutama pembatasan natrium, stabilisasi indeks massa tubuh, dan penghindaran konsumsi alkohol. Faktor–faktor ini dapat ditangani secara individual maupun terpadu. Berdasarkan temuan ilmiah, diet dengan kadar natrium antara 1.600 dan 2.300 mg per hari (setara dengan 70–100 mEq natrium) berkontribusi signifikan terhadap penurunan tekanan darah, dengan rata–rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 9–15 mmHg dan tekanan

darah diastolik sebesar 7–16 mmHg. Oleh karena itu, batas asupan natrium sekitar 2000 mg per hari direkomendasikan sebagai pendekatan diet yang efektif bagi sebagian besar pasien hipertensi. (Cicero et al., 2021).

Jika tidak ditangani secara optimal, hipertensi berulang kali dapat mempercepat timbulnya berbagai komplikasi. Pada kasus hipertensi ringan, komplikasi dapat muncul pada organ penglihatan, seperti perdarahan retina, gangguan visual, hingga kebutaan. Pada stadium hipertensi yang berat, gagal jantung muncul sebagai salah satu bentuk komplikasi yang sering, disertai kelainan struktural dan fungsional pada arteri koroner serta jaringan miokardial. Dalam konteks neurologis, tekanan darah yang tidak terkontrol dapat memicu *ruptur mikroaneurisma intrakranial*, yang kerap berujung pada perdarahan fatal. Di samping itu, manifestasi serebrovaskular lain seperti tromboemboli dan *transient ischemic attack (TIA)* turut mengindikasikan keterlibatan sistem saraf pusat. Sementara itu, sistem ekskresi juga terdampak, dengan gangguan fungsi ginjal hingga terjadinya gagal ginjal sebagai konsekuensi dari hipertensi kronis ataupun sebagai hasil dari krisis hipertensi seperti hipertensi maligna (Simandalahi & Yentisukma, 2019).

Berdasarkan temuan riset oleh Nisa et al., (2023) teridentifikasi adanya hubungan signifikan antara tingkat kepatuhan terhadap diet rendah natrium dengan profil tekanan darah pada pasien hipertensi yang menjalani perawatan di Klinik Intan Husada Jatirogo, Tuban. Selaras dengan hal tersebut, studi yang dilakukan oleh Sapitri et al (2023) turut mengonfirmasi adanya keterkaitan antara kepatuhan diet dan tingkat keparahan hipertensi, khususnya pada populasi lanjut usia.

Berdasarkan fenomena yang ada, masalah yang menarik untuk diteliti yaitu adakah Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Kamarang Kabupaten Cirebon”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perumusan masalah yang dapat diangkat adalah “Apakah terdapat hubungan antara kepatuhan diet rendah garam dengan tekanan darah penderita hipertensi pada lansia di Puskesmas Kamarang Kabupaten Cirebon?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepatuhan diet rendah garam dengan tekanan darah penderita hipertensi pada lansia di Puskesmas Kamarang Kabupaten Cirebon.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi kepatuhan diet rendah garam penderita hipertensi pada lansia di Puskesmas Kamarang Kabupaten Cirebon.
- 2) Mengidentifikasi tekanan darah penderita hipertensi pada lansia di Puskesmas Kamarang Kabupaten Cirebon.
- 3) Mengidentifikasi hubungan kepatuhan diet rendah garam dengan tekanan darah penderita hipertensi pada lansia di Puskesmas Kamarang Kabupaten Cirebon.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Studi ini diharapkan mampu berperan dalam memperkaya khasanah keilmuan dan pemikiran kritis di bidang keperawatan, khususnya dalam ranah keperawatan medikal bedah, dengan memberikan perspektif baru mengenai aspek kepatuhan pasien dalam menjalankan diet pada individu dengan hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Puskesmas

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam peningkatan kualitas layanan kesehatan, khususnya melalui penguatan edukasi dan pemberdayaan pengetahuan pasien yang mengalami kondisi hipertensi.

2) Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih sebagai referensi tambahan dalam khazanah literatur perpustakaan Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika Cirebon, yang dapat dijadikan rujukan akademik oleh mahasiswa dalam mengkaji keterkaitan antara kepatuhan diet dan tekanan darah pada individu dengan hipertensi.

3) Bagi peneliti selanjutnya

Penyelenggaraan riset ini diharapkan dapat menjadi medium reflektif dan epistemologis bagi peneliti maupun pembaca dalam memperluas wawasan pengetahuan, khususnya terkait kepatuhan diet dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.

1.5 Keaslian Penelitian

1.5.1 Penelitian yang dilakukan oleh Nisa et al., (2023) yang berjudul “Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Klinik Intan Husada Jatirogo Tuban”.

Riset ini menerapkan pendekatan desain *cross-sectional* dengan total partisipan sebanyak 30 individu yang dipilih melalui metode purposive sampling. Hasil pengolahan data mengindikasikan adanya korelasi signifikan antara tingkat kepatuhan terhadap diet rendah natrium dan tekanan darah pada pasien hipertensi yang menjalani perawatan di Klinik Intan Husada Jatirogo, Tuban. Signifikansi hubungan tersebut diperkuat oleh nilai p sebesar 0,000 yang lebih kecil dari ambang alfa 0,050, serta koefisien korelasi yang tinggi, yakni sebesar 0,820.

Perbedaan antara penelitian terdahulu dan studi yang akan dilaksanakan terletak pada lokasi pelaksanaan, metode pengambilan sampel, serta jumlah populasi dan sampel yang dilibatkan. Adapun kesamaan yang terdapat di antara keduanya mencakup pendekatan metodologis yang digunakan, yakni metode penelitian yang serupa, serta fokus pada variabel utama berupa kepatuhan terhadap diet rendah garam.

1.5.2 Penelitian yang dilakukan oleh Pehopu et al (2025) berjudul “*Continuous Follow-up Intervention of a Low-Salt Diet to Control Blood Pressure Among Older People with Hypertension in Rural Indonesia*”.

Rancangan penelitian ini mengadopsi pendekatan *quasi-experimental* dengan skema *pre-and posttest with control group design* guna menilai efektivitas dari intervensi yang diberikan. Temuan analitis menunjukkan bahwa kelompok kontrol tidak mengalami fluktuasi berarti dalam tekanan darah; parameter hemodinamik tetap berada pada kisaran stabil. Tidak ditemukan perbedaan bermakna secara statistik baik pada tekanan sistolik ($p = 0,747$) maupun diastolik ($p = 0,208$). Sebaliknya, pada kelompok yang memperoleh intervensi, terjadi tren penurunan tekanan darah secara konsisten selama dua bulan pertama. Hasil uji statistik memperlihatkan signifikansi yang tinggi terhadap perubahan tekanan darah sistolik ($p = 0,000$) dan diastolik ($p = 0,000$). Oleh karena itu, studi ini menyimpulkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol, baik dalam kadar natrium urin maupun parameter tekanan darah pada beberapa titik evaluasi tindak lanjut.

Perbedaan antara penelitian tersebut dengan studi yang akan dilaksanakan terletak pada pendekatan metodologis, lokasi pelaksanaan, serta jumlah populasi dan sampel yang dilibatkan. Sementara itu, titik kesamaannya terletak pada karakteristik subjek penelitian, yakni sama-sama melibatkan pasien dengan diagnosis hipertensi sebagai responden utama.

1.5.3 Penelitian yang dilakukan oleh Sunariyah et al (2022) berjudul “Hubungan Kepatuhan Diet Hipertensi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posbindu PTM Desa Raman Endra Kabupaten Lampung Timur Tahun 2021”.

Studi ini menerapkan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*) dengan total populasi sebanyak 60 individu, dari mana 30 partisipan diseleksi menggunakan metode *purposive sampling*. Hasil telaah menunjukkan bahwa sebanyak 17 responden (56,7%) dikategorikan tidak patuh dalam menjalankan diet khusus hipertensi, sedangkan 13 responden (43,3%) menunjukkan tingkat kepatuhan yang memadai. Terkait prevalensi hipertensi, ditemukan bahwa 18 responden (60%) mengalami kondisi hipertensif, sementara 12 lainnya (40%) tidak menunjukkan tekanan darah di atas ambang normal. Analisis inferensial lebih lanjut menyingkap adanya hubungan signifikan secara statistik antara kepatuhan terhadap diet hipertensi dan kejadian hipertensi pada populasi lansia di Posbindu PTM Desa Raman Endra, Kabupaten Lampung Timur, tahun 2021, dengan nilai p sebesar 0,013.

Titik kesamaan antara penelitian tersebut dengan studi yang akan dilaksanakan terletak pada variabel independennya, yakni kepatuhan terhadap diet rendah natrium. Sementara itu, perbedaan mencolok dapat dijumpai pada karakteristik responden, lokasi pelaksanaan studi, metode penarikan sampel, serta jumlah populasi dan sampel yang terlibat dalam penelitian.

1.5.4 Penelitian yang dilakukan oleh Ginting & Aulia (2022) berjudul “*The Effect Of Compliance On A Low Salt Diet On Blood Pressure In Hypertension Patients Treatment In Grandmed Hospital Lubuk Pakam*”.

Penelitian ini bertujuan mengkaji implikasi kepatuhan terhadap diet rendah natrium terhadap stabilitas tekanan darah pada individu dengan hipertensi. Studi yang melibatkan 15 pasien rawat inap ini mengungkapkan bahwa sebanyak 73,3% responden menunjukkan tingkat kepatuhan tinggi terhadap pola diet rendah garam, yang secara

signifikan berkorelasi dengan penurunan tekanan darah. Hasil pengolahan data menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan ($p = 0,000$), mempertegas peran strategis pengelolaan diet dalam kontrol tekanan darah. Penelitian ini menerapkan desain *cross-sectional* dengan metode *total sampling*, di mana keseluruhan populasi menjadi sampel. Subjek penelitian terdiri dari 15 pasien hipertensi yang dirawat di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam. Proses pengumpulan data meliputi pengukuran tekanan darah dan penilaian tingkat kepatuhan terhadap diet rendah natrium, dengan analisis hubungan antara kedua variabel dilakukan melalui uji statistik *Chi-square*.

Kesamaan antara penelitian tersebut dan studi yang akan dilaksanakan terletak pada variabel bebas yang diteliti, yakni tingkat kepatuhan terhadap diet rendah natrium. Sementara itu, perbedaan mencolok tercermin dalam aspek teknis dan kontekstual, mencakup metode pemilihan sampel, karakteristik subjek penelitian, lokasi pelaksanaan studi, serta jumlah populasi dan sampel yang terlibat.