

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih besar atau sama dengan 90 mmHg (Kemenkes, 2017). Hipertensi atau tekanan darah tinggi yang menjadi masalah kesehatan dunia saat ini termasuk salah satu penyakit yang tidak dapat menular (PTM) dan biasa disebut dengan “the silent killer” dimana dalam Bahasa Indonesia berarti pembunuh diam-diam dikarenakan kedatangannya secara tidak terduga atau mendadak tanpa menunjukkan gejala apapun (Kurniadi & Nurrahmani, 2015)

Berdasarkan data World Health Organization (2015), diperoleh bahwa berkisar antara 1,13 Miliar penderita Hipertensi di seluruh dunia. Penderita Hipertensi mengalami peningkatan tahun demi tahun serta kemungkinan yang akan terjadi pada tahun 2025 penderita hipertensi mengalami peningkatan sebesar 1,5 miliar. Menurut Kemenkes (2014) data *Sample Registration System* (SRS), hipertensi dengan komplikasi (5,3%) merupakan penyebab kematian nomor 5 pada semua umur.

Balitbangkes Kemenkes (2018) menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%).

Pralansia adalah seseorang yang berusia 45 hingga 59 tahun (Depkes, 2003). Pralansia termasuk dalam kategori kelompok yang mengalami proses penuaan dan akibat dari proses penuaan bisa meningkatkan kejadian penyakit tidak menular (PTM) (Putri, 2022). Satu dari empat jenis penyakit tidak menular merupakan penyakit pada sistem kardiovaskuler.

Akibat dari penurunan fungsi pada sistem kardiovaskuler, pralansia akan mengalami berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah tekanan darah tinggi atau hipertensi (Handriani, 2013). Penyakit hipertensi

berkembang pada umur seseorang mencapai paruh baya yakni cenderung meningkat khususnya yang berusia lebih dari 40 tahun bahkan pada usia lebih dari 60 tahun. Tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun (Mahan & Escott-Stump, 2004).

Faktor resiko yang diakibatkan perilaku tidak sehat dari penderita hipertensi antara lain merokok, diet rendah serat, konsumsi garam berlebih, kurang aktifitas fisik, berat badan berlebih/kegemukan, konsumsi alkohol, dyslipidemia dan stress (Kemenkes, 2019). Penyebab penyakit hipertensi yaitu disebabkan oleh faktor toksin, keturunan (genetik), umur, jenis kelamin, stres, obesitas, merokok, dan kolesterol tinggi (Wulandari & Susilo, 2011). Hipertensi ada dua jenis yaitu hipertensi primer (esensial) dan sekunder. Hipertensi primer adalah hipertensi yang penyebabnya belum diketahui, mereka yang menderita hipertensi ini tidak menunjukkan gejala apapun dan baru diketahui pada waktu memeriksakan kesehatan ke dokter. Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang telah diketahui penyebabnya (Kemenkes, 2019).

Apabila kasus hipertensi tidak segera ditangani dengan baik akan berpengaruh pada organ lain seperti stroke untuk otak atau penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah, jantung dan otot jantung (Ardiansyah, 2012). Menangani masalah hipertensi pada pralansia, pemerintah telah melakukan upaya-upaya penanganan. Melalui posbindu, dikerahkan petugas-petugas kesehatan untuk lebih aktif dan jeli dalam usaha pencegahan dan pengobatan hipertensi bersama dengan penyakit tidak menular (PTM) lainnya. Selain pengobatan-pengobatan farmakologi, hipertensi dapat ditangani dengan berbagai pengobatan non farmakologi salah satunya dengan diet rendah garam (Wulandari & Susilo, 2011).

Diet rendah garam adalah diet dengan mengurangi konsumsi garam tertentu. Konsumsi garam yang berlebihan dapat menyebabkan edema atau asietes dan hipertensi. Hal tersebut terjadi karena adanya gangguan keseimbangan pada cairan tubuh. Tujuan diet rendah garam untuk membantu menurunkan tekanan darah serta mempertahankan tekanan darah tetap normal. Pemberian diet rendah garam pada pasien hipertensi sesuai dengan tingkat keparahannya (Kiha dkk., 2018).

Penatalaksanaan diet RG juga dimaksudkan untuk mengurangi masalah lain seperti kelebihan berat badan, kadar lemak, dan kadar asam urat dalam darah. Selain itu, berbagai gangguan degeneratif yang berhubungan dengan tekanan darah tinggi, seperti jantung, ginjal, dan diabetes mellitus, harus diperhatikan (Fandinata & Ernawati, 2020).

Prinsip diet untuk penderita hipertensi adalah jenis makanan yang beraneka ragam, dan komposisi makanan memenuhi kandungan gizi seimbang serta disesuaikan dengan kondisi penderita. Selain itu, jumlah garam dibatasi sesuai dengan tingkat hipertensi dengan jenis makanan yang terdapat dalam daftar diet (Almatsier, 2008). Garam yang dimaksud di sini adalah garam natrium yang terdapat pada hampir semua bahan makanan, terutama yang berasal dari hewan, makanan olahan, dan bumbu. Salah satu sumber garam natrium yang paling umum adalah garam meja atau garam dapur. Oleh karena itu, konsumsi garam dapur dan makanan yang mengandung natrium perlu dibatasi (Setiyani, 2018).

Berdasarkan data yang ada dan meningkatnya penyakit hipertensi tersebut, maka penulis ingin membuat sebuah *literatur review* tentang “Pengaruh pemberian diet rendah garam terhadap tekanan darah pada pralansia penderita hipertensi di Indonesia”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah pada karya tulis ilmiah ini adalah “Bagaimana Pengaruh Pemberian Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah Pada Pralansia Penderita Hipertensi Di Indonesia dengan *literature review*?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Adapun tujuan umum dari karya tulis ilmiah ini adalah mengetahui pengaruh pemberian diet rendah garam terhadap tekanan darah pada pralansia penderita hipertensi dengan *literature review*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah pada pralansia penderita hipertensi.
- b. Mengidentifikasi pemberian diet rendah garam pada pralansia penderita hipertensi.

- c. Mengidentifikasi pengaruh diet rendah garam terhadap tekanan darah pada pralansia penderita hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

Adapun hasil studi literatur ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Teoritis

Studi literatur ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai Pengaruh Pemberian Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah Pada Pralansia Penderita Hipertensi Di Indonesia.

2. Praktis

Mengetahui pengaruh pemberian diet rendah garam terhadap tekanan darah pada pralansia penderita hipertensi.

E. Hipotesis *Literature Review*

1. Tren tekanan darah pada pralansia penderita hipertensi adalah lebih dari 140/90 mmHg sampai dengan 149/99 mmHg yang termasuk dalam kategori hipertensi tingkat 1 atau hipertensi ringan.
2. Tren diet rendah garam yang diberikan sesuai dengan tingkat hipertensi responden. Responden dengan hipertensi tingkat 1 (140/90 mmHg – 159/99 mmHg) diberikan diet rendah garam III, sedangkan responden dengan hipertensi tingkat 2 (>160/100 mmHg) diberikan diet rendah garam I.
3. Terdapat pengaruh pemberian diet rendah garam terhadap tekanan darah pada pralansia penderita hipertensi.

