

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140mmHg dan tekanan darah diastolik lebih besar atau sama dengan 90mmHg (Kemenkes, 2017). Hipertensi atau tekanan darah tinggi yang menjadi masalah kesehatan dunia saat ini termasuk salah satu penyakit yang tidak 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 WHO (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.

Riskesdas (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. Sedangkan berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.008.334 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,83% dan perempuan 51,17%. Dari jumlah tersebut, penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 35,60% atau 3.919.489 penduduk.

Tekanan darah yang meningkat dapat mengakibatkan beban kerja jantung berlebihan sehingga memicu kerusakan pada pembuluh darah, gagal ginjal, jantung, kebutaan dan gangguan fungsi kognitif. Penyebab utama peningkatan morbiditas dan mortalitas gagal jantung kongesti adalah hipertensi yang tidak terkontrol. Namun 74% kasus ditemukan bahwa disfungsi diastolik menjadi penyebab utama dari gagal jantung pada pasien hipertensi (Aristi dkk., 2020). Berbagai faktor penyebab hipertensi seperti faktor genetik, aktivitas fisik yang

kurang, asupan makanan asin dan kaya lemak serta kebiasaan merokok dan minum alkohol. Tingginya angka hipertensi juga dipengaruhi oleh obesitas dan stres (Ri, 2013). Sebagian besar penderita hipertensi tidak merasakan keluhan apapun sehingga membuat penderita mengabaikan lonjakan tekanan darah tersebut (Yahya, 2011).

Penanganan hipertensi dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi antara lain meminum obat untuk menurunkan tekanan darah dan nonfarmakologi antara lain diet rendah garam, mengurangi makan-makanan asin, tidak minum-minuman beralkohol, tidak merokok, dan melakukan olahraga secara rutin (Wahdah, 2011). Hal yang dapat dilakukan oleh penderita agar hipertensi tidak semakin parah adalah menjaga perilaku pola makan, salah satunya melakukan diet rendah garam. Diet rendah garam adalah diet dengan mengurangi konsumsi garam tertentu. Tujuan diet rendah garam untuk membantu menurunkan tekanan darah serta mempertahankan tekanan darah menuju normal. Pemberian diet rendah garam pada pasien hipertensi sesuai dengan tingkat keparahannya (Kiha dkk., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh (Alvita, 2018), berjudul Hubungan Pola Diet Dengan Riwayat Hipertensi pada Lansia di Desa Tenggeles Kudus, ditemukan bahwa Ada Hubungan Yang Signifikan Antara Pola Diet Dengan Riwayat Hipertensi Pada Lansia Di Tenggeles Kudus dengan nilai signifikan $p = 0,028$ ($<0,05$). Konsumsi natrium yang berlebihan akan menyebabkan konsentrasi natrium dalam cairan diluar sel meningkat. Akibatnya natrium akan menarik keluar banyak cairan yang tersimpan dalam sel sehingga cairan tersebut memenuhi ruang diluar sel. Menumpuknya cairan diluar sel membuat volume darah dalam sistem sirkulasi meningkat. Hal ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh dan menyebabkan tekanan darah meningkat (Apriadji, 2007).

Hipertensi juga sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Menurut Leonard Marvyn dalam (Utami, 2007) orang yang kurang melakukan aktivitas olahraga, pengontrolan nafsu makannya sangat labil sehingga mengakibatkan konsumsi energi yang berlebihan mengakibatkan nafsu makan bertambah yang akhirnya berat badannya naik dan dapat menyebabkan kegemukan. Jika berat badan seseorang bertambah, maka volume darah akan bertambah pula, sehingga beban jantung dalam memompa darah juga bertambah. Beban semakin besar,

semakin berat kerja jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh sehingga tekanan perifer dan curah jantung dapat meningkat kemudian menimbulkan hipertensi. Aktivitas fisik yang baik dan rutin akan melatih otot jantung dan tahanan perifer yang dapat mencegah peningkatan tekanan darah. Olahraga yang teratur dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang menimbulkan efek euphoria dan relaksasi otot sehingga tekanan darah tidak meningkat.

Penelitian yang dilakukan (Nurman & SUARDI, 2018) dalam jurnal mereka yang berjudul Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur, didapatkan hasil bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah dengan nilai signifikan $p = 0,001 (<0,05)$. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan darah yang dibebankan pada dinding arteri sehingga tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah.

Berdasarkan data yang ada dan meningkatnya penyakit hipertensi tersebut, maka penulis ingin membuat sebuah *literatur review* tentang Hubungan Diet Rendah Garam dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Hubungan Diet Rendah Garam dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan diet rendah garam dan aktivitas fisik dengan tekanan darah penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan diet rendah garam dengan tekanan darah penderita hipertensi
- b. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah penderita hipertensi

D. Manfaat Penelitian

Adapun hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

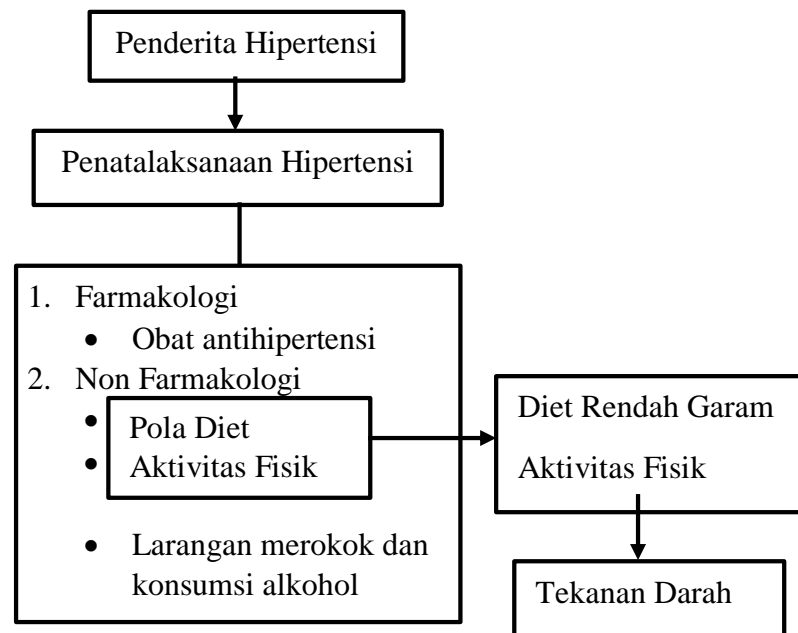
1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai Hubungan Diet Rendah Garam dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi.

2. Praktis

Mengetahui hubungan diet rendah garam dan aktivitas fisik dengan tekanan darah penderita hipertensi.

E. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

Untuk mengatasi hipertensi terdapat dua pengobatan, yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan secara farmakologi dilakukan dengan mengonsumsi obat anti hipertensi, sedangkan pengobatan non farmakologi antara lain dengan mengatur pola diet (diet rendah garam), aktivitas fisik, dan larangan merokok atau konsumsi alkohol. Pada literatur review ini, yang akan dibahas yaitu hubungan diet rendah garam dan aktivitas fisik dengan tekanan darah penderita hipertensi.

