

## **BAB I PENDAHULUAN**

Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Salah satu penyebab hipertensi adalah riwayat dari mengkonsumsi makanan tinggi garam, hipertensi sering terjadi pada usia lanjut (lansia) (Maghfiroh *et al*, 2018). Menurut data (Depkes, 2016) Penyakit ini merupakan penyakit yang sering muncul di negara berkembang, salah satunya adalah Indonesia yang merupakan salah satu negara dengan angka penderita komplikasi hipertensi sekitar 9,4 kematian di seluruh dunia setiap tahunnya.

WHO (*World Health Organization*) mencatat ada 9,4 juta orang setiap tahunnya yang terkena hipertensi dan di perkirakan pada tahun 2025 jumlah akan meningkat. Persentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang. Menurut WHO di Indonesia mencapai 32%, pria mencapai 42,7% sedangkan wanita mencapai 39,2%. Data Dinas Kesehatan (Depkes, 2016).

Menurut perserikatan bangsa-bangsa (PBB) populasi penduduk di dunia pada tahun 2019 terdapat 7,7 miliar jiwa, saat ini penduduk Dunia berada di posisi era penduduk menua dengan jumlah penduduk yang berusia 60-74 tahun berjumlah 520 juta jiwa, penduduk yang berusia 70-89 tahun berjumlah 276 juta jiwa dan yang berusia 90 atau lebih berjumlah 20,5 juta jiwa (*United Nations*, 2019). Usia lansia pasti memiliki banyak perubahan, dari segi fisik, memori ingatan dan kesehatan. Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik sama atau lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih tinggi dari 90 mmHg, yang terjadi karena menurunnya elastisitas arteri pada proses menua. Bila tidak ditangani hipertensi dapat memicu stroke, kerusakan pembuluh darah (*arteriosclerosis*), serangan jantung atau gagal jantung dan gagal ginjal (kaaba *et al*. 2019).

Hipertensi merupakan masalah besar yang menjadi tantangan bagi pelayanan kesehatan di Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas

tahun 2018) menunjukkan penderita hipertensi lansia pada usia 45-54 tahun berjumlah 45,3%, usia 56-64 berjumlah 55,2%, usia 65-74 tahun berjumlah 63,2%, usia 75 tahun keatas berjumlah 69,5% (Kemenkes, 2018).

Jawa Tengah merupakan salah satu provinsi yang mempunyai prevalensi tekanan darah tinggi lebih tinggi dari angka nasional. Kasus tertinggi penyakit tidak menular tahun 2012 pada kelompok penyakit jantung dan pembuluh darah adalah penyakit hipertensi primer atau esensial (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2015). Ini menunjukkan bahwa kasus hipertensi memang penting untuk segera dideteksi dan ditangani dengan baik. Usia terbanyak penderita hipertensi ditunjukkan oleh usia lanjut.

Jumlah penyakit tidak menular di Kota Surakarta paling tinggi adalah penyakit hipertensi. Kasus yang ditemukan pada tahun 2018 dari laporan puskesmas sebanyak 67.852 kasus, jumlah penduduk umur  $\geq 18$  tahun yang di lakukan pengukuran tekanan darah di laporkan ada 103.375 untuk perempuan dan 75.833 untuk laki-laki. Dari hasil pengukuran tekanan darah, jumlah hipertensi terbanyak berada di Kecamatan Jebres 15.342, diikuti Kecamatan Banjarsari yaitu 11.161, ketiga berada di kecamatan Laweyan sebesar 7.596 dan terendah berada di Kecamatan Serengan yaitu 5.187 (Profil Kesehatan Kota Surakarta, 2018 ).

Pengetahuan lansia tentang hipertensi sangat penting dalam membantu pengendalian tekanan darah, dengan memiliki pengetahuan yang cukup lansia akan sering berkunjung ke dokter dan patuh pada pengobatan hipertensi. sikap sehat adalah tahap terpenting dalam program kesehatan. sikap seseorang merupakan komponen kesehatan yang sangat penting dalam perilaku kesehatan untuk itu di perlukan sikap yang baik dengan cara berperilaku hidup sehat dengan merubah perilaku masyarakat yang tidak sesuai dengan nilai – nilai kesehatan atau perilaku negative ke perilaku positif (Sunarmi, 2019). Hasil wawancara dengan 10 lansia terdapat 5 orang (50%) yang mengalami hipertensi, mereka mengatakan bahwa mereka tidak mengetahui penyebab

dari hipertensi, mereka juga mengatakan tidak pernah memeriksakan tentang keluhan hipertensi yang dialami (syamsudin, 2018).

Dalam penurunan tekanan darah dapat dilakukan dengan mengatur gaya hidup dan obat anti hipertensi. Berkaitan dengan pengaturan gaya hidup yaitu mengurangi asupan garam atau diet rendah garam. Pembatasan asupan natrium berupa diet rendah garam sangat di perlukan, sebab diet rendah garam merupakan salah satu terapi diet yang dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah (Mapagerang, 2018). Pasien hipertensi sebaiknya memiliki pengetahuan mengenai diet rendah garam karena tingkat pengetahuan yang baik tentang diet garam, akan mempermudah terjadinya perubahan tekanan darah (neneng, 2017). Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Intan *et al*, 2020) bahwa adanya hubungan tingkat pengetahuan pasien tentang hipertensi dengan sikap kepatuhan dalam menjalankan diet hipertensi, semakin baik tingkat pengetahuan pasien tentang hipertensi semakin patuh dalam menjalankan diet hipertensi. Asupan garam yang dianjurkan dalam sehari kurang lebih 2400 mg. 1 gram garam dapur mengandung 387,6 mg natrium. Oleh karena itu dianjurkan konsumsi garam dapur sekitar 5 gram (setara dengan 1 ½ sendok) perhari.

Dari uraian di atas penulis tertarik menggunakan luaran yang berbentuk booklet (salah satu media yang menggunakan buku atau majalah dengan ukuran besar dan jelas serta disertai gambar) dengan judul “Upaya Pengetahuan Tentang Diet Garam Pada Penderita Hipertensi” Alasan peneliti menggunakan luaran booklet dapat digunakan sebagai alat bantu dalam memberikan pendidikan kesehatan dan juga untuk memudahkan pemahaman informasi yang diberikan dan dijadikan sebagai pengingat meskipun tidak dalam proses pemberian pendidikan kesehatan. Kelebihan dari media booklet adalah dapat disajikan lebih lengkap, dapat disimpan lama, mudah dibawa dan dapat memberikan isi informasi yang lebih detail yang mungkin belum didapatkan saat disampaikan secara lisan. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat adalah dengan melakukan program

Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE). Booklet merupakan suatu media untuk menyampaikan pesan kesehatan dalam bentuk buku yang berisi tulisan atau gambar. Booklet dapat memuat lebih banyak dan lebih rinci mengenai informasi yang diberikan. Selain itu booklet lebih mudah penggunaannya dan mudah untuk dibaca (Sylvia *et al*, 2019). Adapun luaran dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media booklet lebih efektif dalam peningkatan pengetahuan dibandingkan pendidikan kesehatan menggunakan media lainnya karena media booklet dapat memuat banyak tulisan dan gambaran (Ndapaole, 2020).

Peneliti berharap dari tugas akhir ini akan memberikan manfaat untuk berbagai pihak diantaranya bagi penderita hipertensi yaitu dapat membantu penderita hipertensi untuk menerapkan diet garam sebagai upaya penurunan tekanan darah, kemudian bagi petugas kader Posyandu ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan dan masukan sebagai upaya penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi dan bagi masyarakat diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan diet garam pada penderita hipertensi dapat digunakan sebagai salah satu upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.