

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah. Hipertensi sering tidak menimbulkan tanda – tanda, sedangkan tekanan darah yang terus menerus tinggi dalam jangka waktu lama bisa menyebabkan komplikasi. Oleh sebab itu, hipertensi wajib dideteksi dini yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Faktor – faktor yang mempengaruhi tekanan darah ialah umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), asupan makan, kebiasaan merokok, serta stres (Amaliah, 2019).

Penyakit hipertensi ditandai dengan pembacaan tekanan darah yang melebihi nilai lebih dari 140 mmHg (sistolik) dan 90 mmHg (diastolik). Hipertensi terbagi menjadi dua berdasarkan penyebabnya yakni hipertensi sekunder dan hipertensi primer. Hipertensi sekunder terjadi akibat penyebab yang jelas seperti akibat stenosis arteri renalis. Sedangkan, hipertensi primer adalah hipertensi yang belum diketahui penyebabnya. Diderita oleh sekitar 95% orang. Hipertensi primer diperkirakan disebabkan oleh faktor keturunan, ciri perseorangan yang mempengaruhi timbulnya hipertensi adalah umur (jika umur bertambah maka tekanan darah meningkat), jenis kelamin (pria lebih tinggi dari perempuan) dan ras (ras kulit hitam lebih banyak dari kulit putih) dan faktor kebiasaan hidup yang terdiri dari konsumsi garam yang tinggi, kegemukan atau makan berlebihan, stres, merokok, minum alkohol, minum obat-obatan (Kartika, Mirsiyanto, 2021).

World Health Organization (WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk (Kesehatan et al., 2019).

Hasil riskesdas tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1%. Angka ini meningkat cukup tinggi di bandingkan hasil riskesdas tahun 2013 yang menyampaikan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas adalah 25.8%. Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien berusia 60 tahun ke atas. Belakangan ini kita mulai sering mendapati kejadian hipertensi pada usia yang relatif lebih muda di masyarakat kita. Hal ini dapat dilihat dari prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 pada kelompok usia muda, yaitu kelompok usia 18-24 tahun sebesar 8.7%, kelompok usia 25-34 tahun sebesar 14.7% dan pada kelompok usia 35-44 tahun sebesar 24.8%. Dan dari hasil riset yang terbaru pada tahun 2018 angka ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan menjadi 13.2% pada usia 18-24 tahun, 20.1% di usia 25-34 tahun dan 31.6% pada kelompok usia 35-44 tahun. (Tirtasari & Kodim, 2019). Hal ini dikarenakan seiring dengan bertambahnya usia, maka tingkat elastisitas pembuluh darah semakin menurun khususnya perempuan. Ini karena, menurunnya kadar estrogen saat menopause merupakan pemicu utama hipertensi pada wanita.

Menurut data dinas kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara di tahun 2020, penderita hipertensi pada umur ≥ 15 tahun secara keseluruhan terdapat 584.582 kasus. Dimana, 279.069 jenis kelamin laki-laki dan 305.513 berjenis kelamin perempuan. Sedangkan persentase penderita hipertensi yang mendapat pelayanan kesehatan berdasarkan jenis kelamin secara keseluruhan sebesar 17,29% (101.103 kasus). Dimana, 19,26% (58.857 kasus) berjenis kelamin perempuan dan 15,14% (42.246 kasus) berjenis kelamin laki-laki. Adapun di kota Kendari, berdasarkan data Dinas Kesehatan (Dinkes) kota kendari penderita Hipertensi pada tahun 2020 mencapai angka 18.000 kasus.

Data pasien hipertensi rawat inap yang di peroleh dari RSUD Kota Kendari pada tahun 2019 yaitu 328 pasien yang terhitung dari bulan Januari sampai bulan Desember, tahun 2020 sebanyak 238 pasien yang terhitung dari bulan Januari sampai bulan Desember. Sedangkan pada tahun 2021 jumlah pasien hipertensi rawat inap yaitu sebanyak 93 pasien yang juga terhitung dari bulan Januari sampai bulan Desember (Rekammedik RSUD Kota Kendari,2021).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan penting pada pelayanan kesehatan primer karena angka prevalensi yang tinggi dan akibat jangka panjang yang ditimbulkannya. Secara patofisiologi terjadinya hipertensi disebabkan oleh pengaruh hormon diuretik. Natrium diretensi oleh ginjal dan menyebabkan naiknya volume sirkulasi. Peningkatan Natrium dapat pula disebabkan karena diet garam yang tinggi. Asupan natrium tinggi dapat menyebabkan peningkatan volume plasma, curah jantung dan tekanan darah. Natrium menyebabkan tubuh menahan air dengan tingkat melebihi ambang batas normal tubuh sehingga dapat meningkatkan volume darah dan tekanan darah tinggi.

Asupan natrium tinggi menyebabkan hipertropi sel adiposit akibat proses lipogenik pada jaringan lemak putih, jika berlangsung terus-menerus akan menyebabkan penyempitan saluran pembuluh darah oleh lemak dan berakibat pada peningkatan tekanan darah. Selain hal tersebut, individu berat badan lebih dan obesitas kemungkinan besar memiliki sensitifitas garam yang berpengaruh pada tekanan darah (Hasbullah Darmawan dkk, 2018).

Asupan natrium yang berlebih dapat mempengaruhi dalam peningkatan tekanan darah. Asupan natrium yang meningkat menyebabkan tubuh meretensi cairan, yang meningkatkan volume darah. Jantung harus memompa keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang semakin sempit yang akibatnya adalah hipertensi (Susanti, 2017).

Pola makan adalah salah satu faktor penyebab terjadinya berbagai penyakit seperti salah satunya adalah hipertensi. salah satu cara untuk mengurangi terjadinya penyakit hipertensi adalah dengan menjaga pola makan dengan baik yaitu mengurangi asupan banyak lemak dan asupan garam disamping itu perlu meningkatkan makan buah dan sayur (Purba, 2020).

Dinkes 2008 dalam Ranti Helena 2021 menyatakan bahwa masyarakat di Indonesia sendiri kesadaran dan pengetahuan tentang penyakit hipertensi masih sangat rendah, sehingga dukungan keluarga terhadap anggota keluarga penderita hipertensi juga rendah. Hal ini terbukti masyarakat lebih memilih makanan siap saji yang umumnya rendah serat, tinggi lemak, tinggi gula dan mengandung banyak garam. Pola makan yang kurang sehat ini merupakan pemicu penyakit hipertensi.

Diet rendah garam atau hipertensi merupakan salah satu cara untuk mengatasi kekambuhan hipertensi tanpa efek samping yang serius karena metode pengendaliannya lebih alami yang bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi menuju tekanan darah normal. Makanan yang dimakan secara langsung atau tidak langsung berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah. Kandungan gizi seperti lemak dan sodium memiliki kaitan yang erat dengan munculnya hipertensi. Pelaksanaan diet yang teratur dapat menormalkan tekanan darah, yaitu dengan mengurangi makanan dengan tinggi garam, makanan yang berlemak, mengonsumsi makanan yang tinggi serat dan melakukan aktivitas olahraga. Salah satu masalah penatalaksanaan hipertensi adalah kepatuhan pasien dalam menjalankan diet. (Irawati, 2020).

Kepatuhan jangka panjang terhadap perencanaan makan juga merupakan tantangan yang besar bagi pasien hipertensi, jika pasien tidak patuh terhadap diet hipertensi maka akan meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas serta komplikasi terhadap penyakit- penyakit lain menurut Kusumawati, 2015 (dalam Susriwenti,2018).

Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “gambaran asupan natrium, pola makan dan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi rawat inap di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Kendari”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah yang dapat dirumuskan adalah “ Bagaimana gambaran asupan natrium, pola makan, dan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi rawat inap di RSUD Kota Kendari?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran asupan natrium, pola makan dan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi rawat inap di RSUD Kota Kendari.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran asupan natrium pada pasien hipertensi rawat inap di RSUD Kota Kendari
- b. Untuk mengetahui gambaran pola makan pada pasien hipertensi rawat inap di RSUD Kota Kendari
- c. Untuk mengetahui gambaran kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi rawat inap di RSUD Kota Kendari

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat, Instansipendidikan, program pelayanan kesehatan, dan peneliti.

1. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi tentang asupan natrium, pola makan, dan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi rawat inap di RSUD Kota Kendari

2. Bagi Instansi Pendidikan

Sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian berikutnya tentang ilmu gizi klinik khususnya tentang penyakit hipertensi.

3. Bagi program pelayanan kesehatan

Sebagai bahan informasi tentang asupan natrium, pola makan, dan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi terkendali sehingga dapat menekan angka komplikasi dan mortalitas akibat hipertensi serta sebagai informasi ilmiah bagi pihak rumah sakit maupun dinas kesehatan untuk meningkatkan kesehatan dalam upaya pengurangan kejadian Hipertensi.

4. Bagi peneliti

Penelitian ini sebagai bentuk aplikasi yang di peroleh di bangku kuliah dan penelitian ini di harapkan dapat menjadi sumbangsih ilmiah bagi penelitalain.

E. Keaslian Penelitian

No	Penelitian	Judul	Desain Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Hasbullah Darmawan dkk (2018)	Asupan Natrium Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUD Kota Makassar	Cross Sectional	Adanya Keterkaitan antara Asupan Natrium dengan hipertensi	- Asupan Natrium - Hipertensi	- Pola makan - Kepatuhan diet rendah garam - Lokasi Penelitian - Waktu Penelitian
2.	Ranti Helena BR Purba (2021)	Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi	Deskriptif	Adanya Keterkaitan antara Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi	- Pola Makan - Hipertensi	- Asupan natrium - Kepatuhan diet rendah garam - Lokasi penelitian - Waktu penelitian
3.	Sri Dewi Fatmi (2020)	Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro, Pengetahuan Gizi Dan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Stroke Nasional Bukit Tinggi Tahun 2020	Cross Sectional Study	Adanya Keterkaitan Antara antara kepatuhan diet Rendah Garam dengan kejadian hipertensi	- Diet Rendh Garam - Hipertensi	- Lokasi Penelitian - Waktu Penelitian