

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan daya tahan kardiovaskular sangat penting untuk meningkatkan fungsi jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan sistem peredaran darah secara keseluruhan. Hal ini juga berkontribusi pada kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dengan intensitas lebih tinggi dalam durasi yang lebih lama. Daya tahan kardiovaskular yang baik tidak hanya meningkatkan kapasitas kerja fisik tetapi juga membantu tubuh menjadi lebih tahan terhadap kelelahan, sehingga memungkinkan individu menjalani aktivitas dalam jangka waktu yang lebih panjang secara efektif (Nur et al., 2023).

Hipertensi merupakan kondisi seseorang yang ditandai dengan tekanan darah sistolik yang melebihi 140 mmHg atau tekanan darah diastolik yang lebih dari 90 mmHg. Sebagai salah satu penyakit kronis, hipertensi menyerang sistem pembuluh darah. Karena seringkali tidak menunjukkan gejala, penyakit ini dikenal sebagai "Silent Killer". Jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi berpotensi menyebabkan masalah kesehatan yang lebih serius (Hervina et al., 2024).

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah jenis penyakit yang tidak dapat ditularkan antar individu melalui kontak apapun. PTM menjadi penyebab utama kematian global, dengan sekitar 35 juta orang meninggal setiap tahun atau setara dengan 60% dari total kematian di seluruh dunia. Sebanyak 80%

kasus ini terjadi di negara-negara berkembang (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019). Saat ini, PTM seperti kanker, diabetes, penyakit kardiovaskular, dan gangguan pernapasan kronis menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat dan perkembangan manusia. Beberapa faktor risiko yang dapat dicegah, seperti kebiasaan merokok, pola makan tidak sehat, konsumsi zat adiktif, kurangnya aktivitas fisik, serta lingkungan yang tidak mendukung kesehatan, berperan besar dalam meningkatkan risiko terjadinya PTM (Fitri Suciana et al., 2022).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sebanyak 1.13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi. Selain itu, WHO memperkirakan bahwa 22% penduduk dunia menderita hipertensi (WHO, 2019). Asia Tenggara berada di posisi ketiga dengan 25% dari total penduduk. Selain itu, penduduk yang terdiagnosis mengidap penyakit hipertensi terus meningkat. Diperkirakan setiap tahunnya yang meninggal akibat penyakit hipertensi serta komplikasinya sebanyak 9,4 juta orang (Widia Cahyani Hia, 2023).

Hipertensi atau darah tinggi sering dianggap sepele, tetapi memiliki dampak besar terhadap kesehatan masyarakat. Di Indonesia, hipertensi juga menjadi masalah yang umum, memengaruhi kesejahteraan masyarakat sekaligus produktivitas. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama untuk penyakit jantung dan stroke (Putri, 2024).

Berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Prevalensi hipertensi tertinggi berada di Kalimantan Selatan yaitu sebanyak 44.1%, sedangkan prevalensi hipertensi terendah berada di Papua yaitu sebesar 22,2%. Di Indonesia, jumlah kasus hipertensi sebesar 63.309.620 orang dan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Prevalensi hipertensi di berbagai kelompok usia adalah sebagai berikut: prevalensi hipertensi terjadi pada kelompok umur 31- 44 tahun (31,6%), umur 45-54 (45,3%), dan umur 55-64 tahun (55,2%) (Fibriana & Artikel, 2023).

Populasi lansia lebih dari setengahnya mengalami tekanan darah yang melebihi batas normal, yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Kenaikan tekanan darah pada lansia dianggap sebagai akibat dari proses penuaan. Saat ini, salah satu masalah kesehatan global yang signifikan adalah hipertensi. Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan populasi lansia terbanyak di dunia. Pada tahun 2014, tercatat 18,781 juta orang Indonesia berusia 65 tahun ke atas, dan diperkirakan jumlah ini akan meningkat menjadi 36 juta orang pada tahun 2025. Selain itu, hipertensi menjadi masalah kesehatan paling umum di Indonesia (Nina Putri C & Meriyani, 2020).

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap risiko tekanan darah tinggi mencakup usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, faktor genetik, kebiasaan merokok, asupan garam dan lemak jenuh, penggunaan minyak jelantah, obesitas, stres, konsumsi alkohol, penggunaan estrogen, serta kurangnya

aktivitas fisik. Hipertensi adalah kondisi berbahaya yang sering kali tidak disadari atau tidak menunjukkan gejala pada penderitanya (Isrizal & Romliyadi, 2022).

Dampak negatif dari tingginya konsumsi garam atau kandungan natrium dalam makanan yang dikonsumsi masyarakat. Asupan garam yang berlebihan meningkatkan penyerapan natrium ke dalam pembuluh darah, yang menyebabkan retensi cairan dan peningkatan volume darah. Selain itu, konsumsi garam yang tinggi juga memicu pelepasan hormon natriuretik secara berlebihan, yang secara tidak langsung berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Tujuan diet garam adalah untuk menormalkan tekanan darah dan menerapkan pola makan rendah garam. Diet rendah garam dirancang untuk mengurangi faktor risiko lain, seperti kelebihan berat badan, kadar kolesterol tinggi, dan peningkatan asam urat dalam darah. Selain itu, perhatian juga harus diberikan pada kondisi penyerta, seperti penyakit jantung, gangguan ginjal, diabetes mellitus, dan penyakit degeneratif lainnya yang berhubungan dengan tekanan darah tinggi (Welviana & Waliyo, 2018).

Dukungan keluarga memegang peranan penting dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap diet garam yang dianjurkan. Karena keluarga memiliki hubungan yang dekat, mereka dapat membantu pasien mengontrol pola makan, mengingatkan untuk mematuhi diet, dan mendorong perubahan gaya hidup sesuai dengan arahan medis. Dukungan ini tidak hanya membantu menjaga konsistensi pasien dalam menjalani diet, tetapi juga dapat mempercepat proses pemulihan mereka. Selain itu Pengetahuan berperan

penting dalam mendorong seseorang untuk mengambil tindakan yang tepat, khususnya dalam mengubah gaya hidup untuk mencegah hipertensi menjadi lebih parah. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dan kepatuhan terhadap diet hipertensi pada lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta. Penelitian lain juga mendukung temuan ini, yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, semakin besar kemampuannya untuk mengambil langkah-langkah yang mendukung kepatuhan terhadap diet hipertensi. Pengetahuan yang memadai mempermudah seseorang untuk memahami pentingnya pola makan sehat dan menjalankannya secara konsisten (Siregar et al., 2022).

Peran edukasi tentang diet sehat dan gizi seimbang bagi penderita hipertensi adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka mengenai pengelolaan pola makan yang tepat. Dengan edukasi ini, diharapkan penderita hipertensi mampu mengatur diet secara mandiri, menjaga tekanan darah tetap stabil, dan mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut. Edukasi juga membantu masyarakat lebih sadar akan pentingnya pola hidup sehat untuk mendukung kesehatan jangka panjang (Marbun et al., 2023).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan pada tahun 2023, angka Hipertensi di kabupaten Kuningan mencapai 82.946 kasus. dan puskesmas cigandamekar merupakan wilayah yang menempati urutan kedua sebagai daerah dengan angka hipertensi tertinggi di kabupaten Kuningan. Semakin tinggi dukungan emosional yang keluarga berikan

terhadap lansia penderita hipertensi maka semakin tinggi pula kepatuhan pembatasan konsumsi garam pada lansia penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan wawancara dan kuesioner, didapatkan data dari 10 orang lansia dengan hipertensi di Desa Babakanjati, yang mengisi kuesioner dukungan emosional keluarga didapatkan hasil 6 orang atau 60% termasuk kategori dukungan emosional kurang karena rasa empati dan kurang perhatian dari keluarga serta beberapa lansia hidupnya sendiri, 4 orang atau 40% termasuk kategori dukungan keluarga baik karena keluarga sangat mendukung dan memberikan perhatian serta semangat kepada lansia penderita hipertensi dengan memperhatikan asupan makanan yang sehat terutama makanan asin yang mengandung tinggi garam. Dalam variabel pengetahuan 7 orang atau 70 % termasuk kategori cukup dan 3 orang atau 30 % dalam kategori baik. Sedangkan variabel kepatuhan pembatasan konsumsi garam 6 orang atau 60 % termasuk kategori kurang dan 4 orang atau 40 % termasuk kategori baik.

Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara dukungan emosional keluarga, tingkat pengetahuan, dan kepatuhan pembatasan konsumsi garam pada lansia hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas. Maka rumusan masalah pada penelitian ini “Apakah Terdapat Hubungan antara Dukungan Emosional Keluarga Dan Pengetahuan dengan Kepatuhan pembatasan

konsumsi Garam Pada lansia Hipertensi Di di Desa Babakanjati
Kecamatan Cigandamekar Tahun 2025”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan antara dukungan emosional keluarga dan pengetahuan dengan kepatuhan pembatasan konsumsi garam pada lansia hipertensi Di di Desa Kecamatan Cigandamekar Tahun 2025

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi dukungan emosional keluarga pada lansia hipertensi di Desa Babakankati Kecamatan Cigandamekar Tahun 2025
2. Mengidentifikasi pengetahuan pada lansia hipertensi di Desa Babakankati Kecamatan Cigandamekar Tahun 2025
3. Mengidentifikasi Kepatuhan pembatasan konsumsi garam pada lansia di Desa Babakankati Kecamatan Cigandamekar Tahun 2025
4. Menganalisis hubungan dukungan emosional keluarga dengan kepatuhan pembatasan konsumsi garam pada lansia hipertensi di Desa Babakankati Kecamatan Cigandamekar Tahun 2025
5. Menganalisis hubungan pengetahuan dengan kepatuhan pembatasan konsumsi garam pada lansia hipertensi di Desa Babakankati Kecamatan Cigandamekar Tahun 2025

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi ilmiah bagi Ilmu Keperawatan, khususnya tentang hubungan dukungan emosional keluarga dan pengetahuan terhadap kepatuhan pembatasan garam pada lansia penderita hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi lansia yang menderita hipertensi untuk selalu melakukan pembatasan konsumsi garam secara rutin.

2. Bagi keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya dukungan Emosional keluarga hipertensi.

3. Bagi Desa

Hasil penelitian diharapkan sebagai sumber pengetahuan untuk desa agar tahu cara menangani lansia dengan hipertensi dan Masyarakat sekitar untuk memberikan hal positif untuk lansia dengan hipertensi.

4. Bagi peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dan wawasan mengenai dukungan emosional keluarga dan pengetahuan dengan kepatuhan pembatasan konsumsi garam pada lansia penderita hipertensi.

1.5 Keaslian Peneliti

Tabel 1. 1 keaslian penelitian

No	Penelitian	
1.	Judul	Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan berobat pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas ciamis tahun 2020
	Peneliti	(Pamungkas et al., 2020)
	Subyek	Penelitian yang dilakukan terhadap 99 responden di wilayah kerja Puskesmas Ciamis
	Metode	Penelitian ini menggunakan analitik korelasi yaitu yang mengkaji hubungan antara variable. Penelitian korelasi ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan yang korelatif antara variable.
	Hasil	Sebagian besar dari jumlah respondensebanyak 59 orang (59,60%) keluarga memberi dukungan yang sedang, hampir setengah dari jumlah responden sebanyak 36 orang (36,36%) keluarga memberikan dukungan yang baik, dan sebagian kecil responden sebanyak 4 (4,04%) memberikan dukungan yang kurang pada penderita hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Ciamis. Sebagian besar responden yaitu sebanyak 79 orang (79,80%) memiliki tingkat kepatuhan berobat dan sebanyak 20 orang (20,20%) tidak memiliki kepatuhan berobat pada penderita hipertensi.
	Perbedaan	Perbedaan penelitian ini dengan peneliti yang telah dilakukan sebelumnya adalah pada penelitian (Pamungkas et al., 2020), fokus penelitian pada kepatuhan berobat pada penderita hipertensi dengan jumlah subjek 99 lansia sedangkan penelitian ini lebih fokus pada kepatuhan pembatasan konsumsi garam pada lansia hipertensi
2.	Judul	Gambaran tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas kademangan kabupaten cianjur
	Peneliti	(Nina Putri C & Meriyani, 2020)
	Subyek	Subjek pada penelitian ini adalah 352 orang penderita hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kademangan.
	Metode	Jenis penelitian yang digunakan adalah Deskriptif.
	Hasil	Tekanan darah pada lansia hamper seluruh dari responden mengalami hipertensi sedang sebanyak 338 responden atau (96%), sangat sedikit dari responden

		mengalami hipertensi ringan sebanyak 9 atau (2,6%) dan sangat sedikit dari responden mengalami hipertensi berat sebanyak 5 atau (1,4%) lansia
	Perbedaan	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya adalah pada penelitian Nina Putri C & Meriyani, 2020 fokus penelitian pada gambaran tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas kademangan kabupaten cianjur dengan jumlah sampel sebanyak 352 lansia sedangkan penelitian ini fokus pada dukungan emosional keluarga dan pengetahuan dengan kepatuhan pembatasan konsumsi garam pada lansia hipertensi
3.	Judul	Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Lansia dalam Pengendalian Hipertensi
	Peneliti	Ina & Setyoningrum, 2023
	Syubek	Populasi dalam penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang yaitu sebanyak 95 lansia dengan sampel sebanyak 49 orang yang diambil dengan teknik accidental sampling.
	Metode	Deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional.
	Hasil	Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Korelasi Kendall's Tau didapatkan nilai τ sebesar 0,543 (positif) dan pvalue sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan arah hubungan dari dukungan keluarga dengan tindakan lansia dalam pengendalian hipertensi adalah positif dengan kekuatan hubungan kategori kuat (nilai τ antara 0,5-0,7). Nilai p sebesar $0,000 < 0,05 (\alpha)$ yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna dukungan keluarga dengan tindakan lansia dalam pengendalian hipertensi. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan ada hubungan positif yang bermakna dukungan keluarga dengan tindakan lansia dalam pengendalian hipertensi di Puskesmas Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Artinya jika dukungan keluarga semakin baik maka tindakan lansia dalam pengendalian hipertensi di Puskesmas Lerep Kecamatan
	Perbedaan	Perbedaan penelitian ini dengan peneliti yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya adalah pada penelitian Ina & Setyoningrum, 2023 fokus penelitian pada Hubungan dukungan keluarga dengan perilaku lansia dalam pengendalian hipertensi sedangkan fokus penelitian ini lebih fokus pada hubungan dukungan emosional keluarga dan Tingkat pengetahuan dengan

		kepatuhan pembatasan konsumsi garam pada lansia hipertensi
4.	Judul	Gambaran Pengetahuan Tentang Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Batusari
	Peneliti	Fitri Suciana Kusumaningrum, Puput Risti Saifudin Zuhri Sulistya Mawardi, Sapfitri Febrika
	Subyek	Populasi dalam penelitian ini adalah populasi sebanyak 102 responden penderita hipertensi
	Metode	Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif.
	Hasil	pengetahuan responden mengenai diet rendah garam dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, pendidikan pekerjaan dan lama menderita hipertensi. Di dapatkan dari hasil penelitian sebagian besar responden berpengetahuan baik sebanyak 41 (82.0 %) responden, 5 (10.0%) responden berpengetahuan cukup dan 4 (8.0%) responden berpengetahuan kurang.
	Perbedaan	Perbedaan penelitian ini dengan peneliti yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya adalah pada penelitian ini fokus pada Gambaran Pengetahuan Tentang Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Batusari sedangkan fokus penelitian ini lebih fokus pada hubungan dukungan emosional keluarga dan Tingkat pengetahuan dengan kepatuhan pembatasan konsumsi garam pada lansia hipertensi
5.	Judul	Faktor faktor yang berhubungan dengan kepatuhan diet garam pada penderita hipertensi di desa pulau jambu wilayah kerja Puskesmas Kampar
	Peneliti	Muhammad Nurman
	Subyek	Penderita hipertensi umur 18-45 tahun di Desa Pulau Jambu.
	Metode	Metode penelitian ini adalah deskriptif analitik, dengan pendekatan cross sectiona
	Hasil	Berdasarkan data diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar pengetahuan penderita hipertensi adalah rendah, yaitu sebanyak 17 responden (53,1%). Sikap penderita hipertensi adalah Negatif, yaitu sebanyak 19 responden (59,4%), 15 yang berpengetahuan tinggi terdapat 5 (33,3%) responden yang tidak patuh dengan diet rendah garam, dan dari 17 responden yang berpengetahuan rendah terdapat 3 responden (17,6%) yang patuh dengan diet rendah garam. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai P value= 0,014 (< 0,05).
	Perbedaan	Perbedaan penelitian ini dengan peneliti yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya adalah pada

		penelitian ini berfokus Faktor faktor yang berhubungan dengan kepatuhan diet garam pada penderita hipertensi di desa pulau jambu wilayah kerja puskesmas Kampar sedangkan fokus penelitian ini lebih fokus pada hubungan dukungan emosional keluarga dan Tingkat pengetahuan dengan kepatuhan pembatasan konsumsi garam pada lansia hipertensi
--	--	--