

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Penyebab hipertensi adalah konsumsi diet tinggi natrium (garam), lemak, alkohol, jumlah rokok, tingkat aktifitas fisik, peningkatan berat badan, riwayat obat-obatan (kontrasepsi oral), psikososial dan lingkungan (Joewono, 2013). Mengonsumsi garam (senyawa natrium) berperan dalam serangkaian senyawa angiotensin untuk meningkatkan tekanan darah. Semakin banyak angiotensin yang diproduksi oleh ginjal, semakin banyak natrium yang disimpan dalam tubuh, dan semakin banyak air yang tertahan di jaringan tubuh ini semua meningkatkan tekanan darah (Kowalski, 2010). Hipertensi apabila tidak ditangani dengan baik menyebabkan komplikasi pada otak (stroke), mata (penglihatan kabur, retinopati hipertensi dan menimbulkan kebutaan), jantung (jantung koroner, gagal jantung), ginjal (gagal ginjal) (Ahmad, 2011).

Pemberian diet rendah garam bertujuan untuk membantu menghilangkan retensi garam atau air dalam jaringan tubuh sehingga bisa menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Menurut Almatier (2004) menganjurkan pembatasan konsumsi garam dapur hingga 6 gram sehari (ekivalen dengan 2400 mg natrium).

Lansia memiliki kecenderungan mengalami hipertensi disebabkan penurunan elastisitas vaskular dan kurang menjaga pola hidup sehat. Keluarga memiliki peran aktif dalam menjaga kesehatan lansia dan menyediakan diet yang sehat. Untuk itu perlu ditingkatkan perilaku diet rendah garam oleh keluarga lansia penderita hipertensi secara langsung untuk mencegah peningkatan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi (Widharto, 2007).

Bina suasana adalah upaya menciptakan lingkungan sosial yang mendorong individu anggota masyarakat untuk mau melakukan perilaku yang diperkenalkan. Seseorang akan terdorong untuk mau melakukan sesuatu apabila lingkungan sosial dimanapun ia berada (keluarga di rumah, orang-orang yang menjadi panutan/idolanya, kelompok arisan, majelis agama, dan bahkan masyarakat umum) menyetujui atau mendukung perilaku tersebut. Oleh karena itu, untuk mendukung proses pemberdayaan masyarakat khususnya dalam upaya meningkatkan para individu dari fase tahu ke fase mau, perlu dilakukan Bina Suasana. Terdapat tiga pendekatan dalam Bina Suasana yaitu: pendekatan individu, pendekatan kelompok, dan pendekatan masyarakat

umum. Pemberdayaan adalah proses pemberian informasi secara terus-menerus dan berkesinambungan mengikuti perkembangan sasaran, serta proses membantu sasaran agar sasaran tersebut berubah dari tidak tahu menjadi tahu atau sadar (aspek knowledge), dari tahu menjadi mau (aspek attitude), dan dari mau menjadi mampu melaksanakan perilaku yang diperkenalkan (aspek practice).

Sasaran utama dari pemberdayaan adalah keluarga dan lansia peserta posyandu lansia. Keluarga lansia yang bersangkutan diberikan pengetahuan, selanjutnya dipraktikkan adalah dengan mengajaknya ke dalam proses pengorganisasian keluarga kelompok lansia sebagai bagian dari pembangunan masyarakat (community development). Untuk itu sejumlah keluarga yang telah mau dihimpun dalam suatu kelompok untuk bekerjasama memecahkan kesulitan yang dihadapi. Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat mewujudkan lansia yang sehat dan membantu mencegah peningkatan tekanan darah lansia penderita hipertensi. Pihak keluarga diharapkan menjadi lebih “*aware*” tentang diet rendah garam. Di masa mendatang diharapkan ada pelatihan untuk melakukan pelatihan diet rendah garam yang lebih lengkap yang bisa dilakukan oleh kader posyandua lansia maupun keluarga bila ada permasalahan serupa di waktu yang akan datang. Disinilah letak pentingnya sinkronisasi promosi kesehatan dan penerapan perilaku diet rendah garam sebagai program pola hidup sehat bagi lansia.

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah yang muncul adalah :

- a. Bagaimana pengetahuan keluarga lansia tentang hipertensi?
- b. Bagaimana pengetahuan keluarga lansia tentang diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi?
- c. Bagaimana manfaat diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi?
- d. Bagaimana penerapan perilaku diet rendah garam pada keluarga lansia penderita hipertensi?

1.2 Permasalahan Mitra

Peran serta peserta keluarga dalam mewujudkan anggota keluarga yang sehat termasuk lansia dengan hipertensi di Desa Jedong Kecamatan Wagir. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dapat diidentifikasi permasalahan yang terjadi sebagai berikut :

- a. Di posyandu lansia masih banyak penderita lansia dengan hipertensi

- b. Menurut kader posyandu masih banyak perilaku yang tidak sehat diantaranya konsumsi diet asin-asin atau tinggi garam di dalam keluarga sehingga dapat mengakibatkan gangguan kesehatan khususnya pada lansia
- c. Belum adanya pembelajaran tentang hipertensi khususnya pencegahan hipertensi dengan diet rendah garam
- d. Perlu pembelajaran pada keluarga karena merupakan orang yang terdekat di dalam rumah dengan lansia yang memiliki tugas dan tanggung jawab menjaga kesehatan lansia.