

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Stroke masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di dunia karena memiliki angka kejadian, kecacatan, dan kematian yang tinggi. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2020), sekitar 15 juta orang mengalami stroke setiap tahun dan sepertiganya meninggal dunia. Selain itu, laporan *Global Burden of Disease* (GBD) tahun 2021 yang dipublikasikan oleh *World Stroke Organization* (WSO) menunjukkan terdapat sekitar 11,95 juta kasus stroke baru setiap tahunnya, dengan lebih dari 7,25 juta kematian akibat stroke serta sekitar 93,8 juta orang hidup dengan riwayat stroke di seluruh dunia (*World Stroke Organization*, 2022). Stroke juga menjadi penyebab kehilangan tahun hidup sehat atau *disability-adjusted life years* (DALYs) mencapai lebih dari 160 juta tahun setiap tahunnya (Feigin et al., 2022). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa stroke bukan hanya menjadi masalah kesehatan individu, tetapi juga masalah kesehatan masyarakat secara global. Menurut WHO (2020), sekitar 15 juta orang mengalami stroke setiap tahun dengan sepertiganya meninggal dunia, menjadikan stroke sebagai salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan global. Laporan *Global Burden of Disease* (GBD) 2021 oleh *World Stroke Organization* (2022) mencatat 11,95 juta kasus stroke baru, 7,25 juta kematian, serta 93,8 juta penyintas stroke setiap tahun, dengan kehilangan tahun hidup sehat mencapai lebih dari 160 juta tahun (Feigin et al., 2022).

Di Indonesia, prevalensi stroke juga tinggi, meningkat dari 7 per 1.000 penduduk (Riskesdas 2013) menjadi 10,9 per 1.000 penduduk (Riskesdas 2018), dan berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 berada pada angka 8,3 per 1.000 penduduk, menunjukkan bahwa stroke tetap menjadi masalah kesehatan serius yang terkait dengan faktor risiko seperti hipertensi, diabetes, dan pola makan tinggi garam. Di Jawa Timur, angka prevalensi mencapai 12,4 per 1.000 penduduk (Profil Kesehatan Jatim, 2023), lebih tinggi dari rata-rata nasional, dengan stroke dan hipertensi menjadi penyebab utama rawat inap (BPS Jatim, 2024). Situasi ini juga terlihat di Ponorogo Selatan, di mana data SIP UKP 2 – Kesakitan Umum 2024 mencatat 68 kasus stroke, terdiri dari 30 laki-laki (44,1%) dan 38 perempuan (55,9%), dengan distribusi yang bervariasi antar desa, dari tertinggi di Karangpatihan (15 kasus) khususnya di kecamatan Balong hingga terendah di Grogol (2 kasus), yang dipengaruhi oleh gaya hidup, usia, pendidikan, dan akses pelayanan kesehatan. Kondisi ini menunjukkan bahwa stroke merupakan tantangan medis, sosial, dan ekonomi sehingga pencegahan serta pengendalian faktor risiko, termasuk pembatasan konsumsi garam, menjadi upaya penting untuk menekan angka kejadiannya. Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa penyakit stroke masih menjadi masalah kesehatan yang cukup menonjol di wilayah Ponorogo Selatan. Dominasi kasus pada kelompok perempuan sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki risiko lebih tinggi terhadap stroke iskemik pada usia lanjut akibat perubahan hormonal dan ada faktor komorbid seperti hipertensi dan dislipidemia. (Feigin et al., 2022).

Kelebihan garam akan meningkatkan kadar natrium di dalam darah. Akibatnya, cairan tubuh tertahan, volume darah meningkat, dan tekanan pada

dinding pembuluh darah naik. Jika kondisi ini berlangsung lama, pembuluh darah akan kehilangan elastisitasnya dan berisiko pecah. Pada pasien pasca stroke, peningkatan tekanan darah menjadi penyebab utama kekambuhan. Data WHO (2020) menyebutkan sekitar 25– 30% pasien stroke akan mengalami serangan ulang dalam waktu lima tahun bila tekanan darah tidak dikontrol dengan baik. Penelitian Yessi Aprillia (2020) dan Janu Purwono dkk. (2020) menunjukkan bahwa konsumsi garam tinggi berhubungan signifikan dengan peningkatan tekanan darah. Sedangkan penelitian Puspita Ayu Ramadhani & Merryana Adriani menemukan hubungan nyata antara asupan natrium tinggi dengan kejadian stroke. Dengan demikian, tingginya konsumsi garam di masyarakat berpotensi memperparah kondisi pasien pasca stroke.

Peningkatan tekanan darah akibat asupan garam berlebih terjadi melalui mekanisme fisiologis yang jelas. Saat kadar natrium dalam tubuh meningkat, ginjal menahan air untuk menjaga keseimbangan osmotik. Hal ini menyebabkan peningkatan volume darah dan beban kerja jantung, sehingga tekanan darah meningkat (He & MacGregor, 2020). Dalam jangka panjang, tekanan darah yang tinggi merusak pembuluh darah otak dan jantung. Kondisi ini meningkatkan risiko stroke iskemik maupun hemoragik. Pada pasien pasca stroke, tekanan darah yang tidak terkontrol dapat memperlambat proses pemulihan dan meningkatkan risiko serangan ulang. Upaya untuk mengatasi masalah ini dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologis, tekanan darah dikontrol dengan obat antihipertensi. Namun, terapi ini akan lebih efektif bila disertai modifikasi gaya hidup, khususnya dalam pengaturan pola makan. WHO dan Kementerian Kesehatan RI menganjurkan penerapan diet rendah garam

(kurang dari 5 gram per hari) sebagai salah satu langkah sederhana namun efektif menurunkan tekanan darah. Studi internasional dan penelitian He et al. (2021) di NEJM menunjukkan bahwa pengurangan natrium secara konsisten menurunkan tekanan darah dan menekan risiko stroke ulang.

مَا مَلَّ أَمِيٍّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكُلْتُ يُقَمِّنَ صَلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَمْ مَحَالَةً، فَكُلْتُ
لِطَعَامِهِ وَكُلْتُ لِشَرَابِهِ، وَكُلْتُ لِنَفْسِيهِ

Rasulullah SAW juga bersabda: “Tidak ada wadah yang diisi oleh manusia lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suapan yang dapat menegakkan tulangnya. Jika ia harus (mengisinya), maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk napasnya.” (HR. Tirmidzi dan Ibnu Majah). Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pola makan tinggi garam merupakan faktor penting penyebab peningkatan tekanan darah yang berisiko memperburuk kondisi pasien pasca stroke. Upaya pengendalian tekanan darah melalui diet rendah garam terbukti efektif secara ilmiah dan sejalan dengan nilai-nilai Islam yang mengajarkan hidup sederhana dan tidak berlebihan. Oleh karena itu, penelitian tentang pengaruh pola makan tinggi garam terhadap tekanan darah pada pasien pasca stroke penting dilakukan sebagai dasar pengembangan intervensi keperawatan preventif dan promotif.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah pola makan tinggi garam berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah pada pasien pasca stroke?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pola makan tinggi garam terhadap tekanan darah pada pasien pasca stroke di puskesmas Balong Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi tekanan darah sebelum diberikan pola makan rendah garam
2. Untuk mengidentifikasi tekanan darah setelah diberikan pola makan rendah garam
3. Untuk menganalisis hubungan pola makan tinggi garam terhadap tekanan darah pada pasien pasca stroke

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan, khususnya dalam ranah keperawatan medikal bedah mengenai pengaruh pola makan terhadap tekanan darah pada pasien pasca stroke. Selain itu, penelitian ini memperkuat teori yang menyatakan adanya hubungan antara konsumsi natrium (garam) dengan peningkatan tekanan darah serta risiko kekambuhan stroke. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi penelitian berikutnya yang meneliti intervensi diet rendah garam untuk mencegah komplikasi pada pasien pasca stroke.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Tenaga Kesehatan (Perawat):

Dapat menjadi acuan dalam memberikan edukasi dan intervensi keperawatan mengenai pentingnya diet rendah garam guna menstabilkan tekanan darah pasien pasca stroke.

2. Bagi Pasien dan Keluarga:

Memberikan pengetahuan tentang pentingnya pengaturan pola makan rendah garam untuk mencegah peningkatan tekanan darah dan kekambuhan stroke.

3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan:

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam penyusunan program edukasi gizi dan pencegahan sekunder pada pasien pasca stroke.

4. Bagi Institusi Pendidikan:

Dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti hubungan antara pola makan, tekanan darah, dan stroke.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Jurnal 1 : Penelitian berjudul *“Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Gadingrejo”* (Purwono, 2020) bertujuan mengetahui hubungan pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. Populasi penelitian adalah seluruh lansia di wilayah kerja Puskesmas Gadingrejo, dengan sampel lansia hipertensi. Teknik sampling tidak dijelaskan secara eksplisit, dan analisis data menggunakan uji Chi-Square. Hasil analisis menunjukkan bahwa konsumsi garam tinggi

memiliki hubungan bermakna dengan kejadian hipertensi dan berpotensi menyebabkan stroke, di mana responden dengan konsumsi garam tinggi berisiko 5,7 kali terkena hipertensi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsumsi garam berlebih meningkatkan volume cairan ekstraseluler sehingga memicu peningkatan tekanan darah.

2. Jurnal 2 : Penelitian berjudul *“Hubungan Tingkat Stres, Konsumsi Natrium, dan Riwayat Makan dengan Kejadian Stroke”* (Ramadhani & Adriani, 2020) bertujuan menganalisis hubungan tingkat stres, konsumsi natrium, dan riwayat makan dengan kejadian stroke. Populasi penelitian adalah pasien rawat jalan usia ≥ 45 tahun di Poli Saraf RS Universitas Airlangga. Sampel penelitian terdiri dari 22 orang (11 kasus dan 11 kontrol) menggunakan teknik simple random sampling. Uji analisis yang digunakan adalah Chi-Square. Hasil analisis menunjukkan bahwa asupan natrium berhubungan dengan kejadian stroke dan asupan natrium yang cukup bersifat protektif. Riwayat makan juga berhubungan dengan kejadian stroke, sedangkan tingkat stres tidak menunjukkan hubungan signifikan. Penelitian menyimpulkan bahwa pasien dengan konsumsi natrium tinggi lebih rentan mengalami stroke, terutama bila pola makannya buruk.
3. Jurnal 3 : Penelitian berjudul *“Keefektifan Diet Rendah Garam I pada Makanan Biasa dan Lunak terhadap Lama Kesembuhan Pasien Hipertensi”* (Palimbong et al., 2021) bertujuan mengetahui efektivitas Diet Rendah Garam I dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Populasi penelitian adalah pasien hipertensi, sedangkan

sampelnya adalah pasien hipertensi dengan riwayat stroke. Teknik sampling menggunakan total data rekam medis, dan analisis dilakukan dengan membandingkan tekanan darah awal dan akhir. Hasil analisis menunjukkan bahwa diet rendah garam, baik dalam bentuk makanan biasa maupun lunak, sama-sama memberikan penurunan tekanan darah yang signifikan. Penelitian menyimpulkan bahwa diet rendah garam I efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien.

4. Jurnal 4 : Penelitian berjudul *“Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi”* (Aprillia, 2020) merupakan penelitian systematic literature review (SLR) yang menganalisis 20 artikel terkait gaya hidup, pola makan, dan kejadian hipertensi. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling melalui Google Scholar. Hasil analisis menunjukkan bahwa gaya hidup seperti merokok, konsumsi garam, dan konsumsi makanan berlemak memiliki hubungan kuat dengan kejadian hipertensi, sementara aktivitas fisik tidak selalu menunjukkan hubungan yang konsisten. Penelitian menyimpulkan bahwa pola makan tinggi garam dan gaya hidup tidak sehat merupakan faktor utama terjadinya hipertensi.
5. Jurnal 5 : Penelitian berjudul *“Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cibungbulang”* (Nugraheni, 2021) meneliti faktor risiko yang memengaruhi hipertensi pada lansia. Populasi penelitian adalah seluruh lansia di wilayah kerja Puskesmas Cibungbulang, dengan sampel 82 responden yang memenuhi kriteria inklusi menggunakan teknik purposive

sampling. Analisis data menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa faktor seperti konsumsi garam, obesitas, usia, dan aktivitas fisik memiliki hubungan signifikan dengan kejadian hipertensi. Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa pola makan tinggi garam menjadi salah satu faktor utama yang berkontribusi pada meningkatnya tekanan darah pada lansia.

