

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih tinggi atau tekanan darah diastolik 90mmHg atau lebih tinggi. Sampai saat ini, hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia. Betapa tidak, hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer. Hipertensi adalah salah satu penyebab utama mortalitas dan morbiditas di Indonesia, sehingga tatalaksana penyakit ini merupakan intervensi yang sangat umum dilakukan diberbagai tingkat fasilitas kesehatan (Bin Zhou, 2017).

Hipertensi merupakan tekanan darah lebih tinggi dari normal karena penyempitan pembuluh darah atau gangguan lainnya. Tekanan darah secara alami akan berubah mengikuti umur. Tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat membahayakan kesehatan, yang prevalensinya masih tinggi di Indonesia (KBBI 2008 :549). Hipertensi juga yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini membuat hipertensi sebagai silent killer, orang – orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. (Kemenkes, 2018).

Bertambahnya umur pada lansia, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Selain itu, menurunnya daya tahan tubuh sehingga rentan terkena

infeksi penyakit tidak menular Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menunjukkan penyakit terbanyak diderita oleh lansia adalah hipertensi (57,6%). (Zaenurrohman D & Rachmawati, 2013).

Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak napas, gelisah, mual, muntah, dan kesadaran menurun (Nuarif A.H & Kusuma H, 2016). Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor resiko. Faktor-faktor resiko yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetic, stress, asupan garam, pola aktivitas fisik, penyakit ginjal dan diabetes mellitus (Sinubud R.B, 2015).

Hipertensi merupakan penyakit yang umum ditemukan diberbagai Negara menurut American Heart Association (AHA), penduduk Amerika yang berusia 20 tahun yang menderita hipertensi mencapai 74,5 juta dan hampir 90-95% tidak diketahui penyebabnya (Kemenkes, 2015).

Hipertensi banyak terjadi pada umur 35-44 tahun (6,3%). Umur 45-54 tahun (11,9%). Dan umur 55-64 tahun (17,2%). (Kemenkes, 2017) menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lansia (lanjut usia) adalah usia yang meliputi pertengahan (45-59 tahun), usia lanjut (60-74 tahun) usia lanjut tua (75-90 tahun) dan usia sangat tua (diatas 90 tahun). Lansia beresiko tinggi terhadap penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, diabetes mellitus, gout (reumatik), dan kanker. Sementara data hipertensi di Indonesia diperkirakan mencapai 63 juta lebih yang menderita hipertensi. Berdasarkan kasus tersebut jumlah penderitameninggal mencapai 427 ribu lebih. Salah satu penyakit yang banyak diderita oleh lansia yaitu hipertensi (Rikesdas, 2018).

Penderita hipertensi di Indonesia mencapai 8,4% berdasarkan diagnosa

dokter pada penduduk umur $>_ 18$ tahun, berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk prevalensi penderita hipertensi di Indonesia adalah sekitar 34,1%, sedangkan pada tahun 2013 hasil prevalensi penderita hipertensi di Indonesia adalah sekitar 25,8%. Hasil prevalensi dari pengukuran tekanan darah berulang-ulang.

Seseorang dikatakan lansia apabila sudah berumur 60 tahun atau lebih dan hal yang sama juga disebutkan dalam UU No. 13 tahun 1998, tentang kesejahteraan lanjut usia (Marvia, dkk., 2020). WHO (World Health Organization) pada tahun 2016 melaporkan kasus hipertensi sejumlah 839 juta, diperkirakan akan meningkat menjadi 1,15 milyar pada tahun 2025 atau sekitar 29% dari total penduduk dunia, dimana persentase penderitanya hampir sama pada wanita (30%) dan pria (29%). Indonesia pada tahun 2010 jumlah lansia tercatat 18,1 juta jiwa, tahun 2013 tercatat 26,4 juta jiwa, dan diperkirakan akan mencapai 36 juta jiwa pada tahun 2020 (Kemenkes, 2014).

Data data dari Dinas Kesehatan Kalimantan Tengah menyebutkan bahwa pada tahun 2017 penduduk lansia sebanyak 146,055 orang, lebih tinggi jika dibandingkan dengan jumlah lansia pada tahun 2016 sebanyak 141.400 orang lansia.

Jumlah usia lanjut di Barito Utara sekitar 5.738 oran lansia, yang tersebar di 16 kecamatan (Dinkes Barut 2018). Sementara di Puskesmas Kandui Jumlah lansia 150 orang lansia yang berobat ke Poli umum Puskesmas Kandui berjumlah 70 orang lansia yang menderita hipertensi(Puskesmas Kandui 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi di bagi dalam dua kelompok besar yaitu factor yang tidak dapat di modifikasi/tidak dapat diubah

seperti jenis kelamin, usia, genetic dan faktor yang dapat di modifikasi/factor yang dapat diubah seperti pola makan (junk food, asupan natrium, asupan lemak), kebiasaan olahraga dan lain-lain. Untuk terjadinya hipertensi perlu peran factor risiko tersebut secara bersama – sama (*common underlying risk factor*), dengan kata lain satu factor risiko saja belum cukup menyebabkan timbulnya hipertensi menurut Yundini (2017).

Penatalaksanaan hipertensi ada dua yaitu intervensi kepatuhan diet dan intervensi terapi obat. Patuh terhadap diet dapat mencegah ataupun memperlambat terjadinya hipertensi dan dapat mengurangi risiko kardiovaskular. Menurut Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019, kepatuhan terhadap diet terbukti menurunkan tekanan darah yaitu pembatasan konsumsi garam dan alkohol, peningkatan konsumsi sayuran dan buah, penurunan berat badan dan menjaga berat badan ideal, aktivitas fisik teratur, serta menghindari rokok (PERHI, 2019). Menurut pedoman tatalaksana hipertensi pada penyakit kardiovaskular tahun 2015, salah satu terapi non farmakologi yang dianjurkan yaitu diet hipertensi dengan memperbanyak asupan sayur dan buah-buahan yang dapat memberikan manfaat pada penurunan tekanan darah.

Patuh adalah suka dalam menuruti perintah, taat pada aturan, sedangkan kepatuhan adalah suatu perilaku yang sesuai dengan aturan (Runtukahu, 2017). Kepatuhan memiliki beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepatuhan pasien dalam hal melaksanakan program diet yaitu pemahaman tentang instruksi, tingkat pendidikan, pengetahuan, keyakinan, sikap, kepribadian pasien dan dukungan dari keluarga. Kurangnya informasi dan kesadaran pasien untuk memeriksa tekanan darah secara rutin, memiliki pola makan yang tidak sehat dan kurangnya

kepatuhan diet merupakan pemicu terjadinya peningkatan kasus hipertensi.

Penatalaksanaan hipertensi ada dua yaitu intervensi kepatuhan diet dan intervensi terapi obat. Patuh terhadap diet dapat mencegah ataupun memperlambat terjadinya hipertensi dan dapat mengurangi risiko kardiovaskular. Menurut Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019, 4 kepatuhan terhadap diet terbukti menurunkan tekanan darah yaitu Mengatur pola makan, Mengurangi konsumsi garam, Mengurangi konsumsi lemak, dan perbanyak makan buah dan sayur segar, (PERHI, 2019). Menurut pedoman tatalaksana hipertensi pada penyakit kardiovaskular tahun 2015, salah satu terapi non farmakologi yang dianjurkan yaitu diet

hipertensi dengan mengatur pola makan yang dapat memberikan manfaat pada penurunan tekanan darah (Perki, 2015). Diet hipertensi bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mempertahankan agar menuju normal. Disamping itu, diet juga ditujukan untuk menurunkan faktor risiko lain seperti berat badan yang berlebih, tingginya kadar lemak kolesterol dan asam urat dalam darah. Mengatur menu makanan sangat dianjurkan bagi penderita hipertensi untuk menghindari dan membatasi makanan yang dapat meningkatkan kadar kolesterol darah serta meningkatkan tekanan darah. Usaha yang perlu dilakukan pada penderita hipertensi yaitu dalam menjaga diet, gaya hidup, aktifitas fisik, serta keteraturan minum obat yang diresepkan (Yunus, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Kristiana (2018) menyatakan bahwa tingkat kepatuhan diet berhubungan dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. Oktoviani (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kepatuhan diet hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Ruang poli umum puskesmas kandui.

Penelitian mengenai kepatuhan diet terhadap tekanan darah sudah banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Namun, hipertensi masih tetap menjadi fenomena saat ini dan penelitian mengenai hubungan kepatuhan diet terhadap tekanan darah pasien lansia hipertensi yang akan dilakukan di Ruang poli Umum di Puskesmas Kandui. Dari data di Puskesmas Kandui pada tahun 2022 yang di dapat terdapat 150 orang lansia yang menderita hipertensi yang terdiri dari 55 orang laki-laki dan 95 orang perempuan. Dari survei pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kandui didapatkan bahwa petugas puskesmas sudah memberikan konseling pada pasien hipertensi setiap melakukan kontrol tekanan darah tentang pembatasan penggunaan garam pada makanan.

Berdasarkan data dari Puskesmas Kandui Jumlah Lansia yang datang berobat ke Puskesmas(Ruang Poli Umum) dalam 1 bulan ada 50 orang lansia Tahun 2022, pada saat melakukan wawancara didapatkan dari 50 lansia, 30 orang lansia berjenis kelamin perempuan mengatakan mereka mengetahui diet yang dianjurkan namun masih tidak patuh atau belum melakukan diet hipertensi yang dianjurkan, 20 orang lansia berjenis kelamin laki –laki belum melakukan diet hipertensi sehingga kekambuhan tekanan darah tinggi berulang-ulang.

Penatalaksanaan untuk penyakit hipertensi tidak hanya melalui obat tetapi juga harus diperhatikan pola hidupnya termasuk diet, mengatur pola makan aktivitas serta kebiasaannya. Diet hipertensi lansia merupakan diet bagi penderita hipertensi yang ditujukan untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mempertahankan tekanan darah menuju normal (Yunus, 2017). Yang menyatakan bahwa diet rendah garam pada pasien hipertensi sebagian besar pada kategori menjalani diet yaitu 35 orang, diet rendah lemak terbatas pasien

hipertensi sebagian besar pada kategori menjalani diet yaitu 15 orang.

Berdasarkan latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa pengolahan makanan dan pemberian diet yang tepat adalah suatu cara yang tepat agar penyakit hipertensi dapat dikontrol, serta agar masyarakat mengetahui cara pengolahan makanan dan diet yang tepat bagi penderita hipertensi. Maka dari itu peneliti tertarik untuk membahas “Bagaimana Gambaran tingkat kepatuhan diet hipertensi di ruang poli umum puskesmas kandui”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan tersebut, maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitian yaitu “ Bagaimana Gambaran Tingkat Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia di Ruang Poli Umum Puskesmas Kandui?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini ialah untuk Mengetahui Gambaran Tingkat Kepatuhan Diet Hipertensi Pada lansia Ruang Poli Umum Puskesmas Kandui Tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan masukan dan tambahan pengetahuan, serta informasi bagi lansia dan masyarakat pada khususnya yang menderita hipertensi tentang tingkat kepatuhan diet hipertensi pada lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Perkembangan Iptek

Memberikan masukan untuk perkembangan ilmu pengetahuan terutama di bidang Keperawatan agar dapat lebih berkembang sesuai dengan perkembangan zaman dan masyarakat. Juga dapat dijadikan sebagai bahan penelitian dan dapat digunakan sebagai masukan dalam memberikan atau melakukan tindakan lebih lanjut.

b. Dinas Kesehatan Barito Utara

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan dan pertimbangan dalam pembuatan kebijakan di masa mendatang khususnya dalam kepayuhan diet hipertensi pada lansia.

c. Bagi Puskesmas

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi dalam merekomendasikan kebijakan di masa mendatang, diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada bidang puskesmas mengenai Gambar Tingkat Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia sehingga bagi pelayanan kesehatan dapat menjadi perantara untuk mengadakan kegiatan pemeriksaan lansia.

d. Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat sebagai bahan masukan bagi institusi pendidikan untuk dapat mengembangkan mata Kuliah keperawatan Gerontik.

e. Bagi Lansia

Memberikan informasi kepada lansia tentang pentingnya Diet Hipertensi Pada Lansia sehingga lansia patuh untuk mengikuti aturan

diet.

f. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan, wawasan dan diharapkan menjadi suatu masukan yang berarti dan bermanfaat bagi mahasiswa STIKES Suaka Insan Banjarmasin.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang Bagaimana Gambaran Tingkat Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia di Ruang Poli umum Puskesmas Kandui, Se jauh ini belum pernah dilakukan. Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian terhadap judul ini dengan menggunakan metode kuantitatif. Penelitian lain yang berhubungan dengan topik peneliti adalah :

Tabel 1.1 Peneliti terkait

Nama Penelitian dan Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Variabel Independen	Variabel Dependen	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Kristiana Puji Purwandari, Yohanes Wahyu Nugroho, 2018	Hubungan Tingkat Kepatuhan Diet terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Nambangan	Cross sectional	Tingkat Kepatuhan	Tekanan darah sistolik dan diastolik	terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara tingkatkepatuhan diet dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Nambangan.	Sama2 Meneliti variabel yg sama yaitutingkat kepatuhan dietpada penderita Ht	<ul style="list-style-type: none"> - Tempat penelitian terdahulu di desa Nambangan, Sedangkan tempatpenelitian saya di puskesmas kandui, Waktu penelitian terdahulu tahun 2018 - -Sedangkan penelitian saya tahun2022 - Peneliti terdahulu menggunakan duaVaribel - Sedangkan penelitian sekarangmenggunakan variabel tunggal - Peneliti terdahulu menggunakan desain penelitian Cross sectional - Sedangkan penelityang akan datang menggunakan desainPenelitian Deskriptif

Nama Penelitian dan Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Variabel Independen	Variabel Dependen	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Dian Ratnasari Setianingsih, 2017	Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia	Analitik cross sectional	Dukungan keluarga	Kepatuhan diet	Ada hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di Dusun Mojongapit Desa Mojongapit Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang	Sama-sama Meneliti variabel yg sama yaitutingkat kepatuhan	<ul style="list-style-type: none"> - Tempat penelitian terdahulu di dusun mojongapit, desa mojongapit, kec. Jombang, kab.Jombang - Sedangkan tempat penelitian saya di puskesmas kandui - Waktu penelitian terdahulu tahun 2017 - Sedangkan penelitian saya tahun 2022 - Peneliti terdahulu menggunakan dua Varibel - Sedangkan penelitian sekarang menggunakan variabel tunggal - Peneliti terdahulu menggunakan desain penelitian Cross sectional - Sedangkan peneliti yang akan datang menggunakan desain Penelitian Deskriptif

Nama Penelitian dan Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Variabel Independen	Variabel Dependen	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Effendy & Rosyid 2011	Hubungan Kepatuhan diet rendah garam dan terjadinya kekambuhan pada pasien hipertensi di desa Mekar Sari	cross sectional	Tingkat Kepatuhan	Diet rendah garam	Kepatuhan diet rendah garam dan terjadinya relaps dalam pasien dengan hipertensi di desa Mekar sari		<ul style="list-style-type: none"> - Tempat penelitian terdahulu di desa Mekar sari - Sedangkan tempat penelitian saya di puskesmas kandui - Waktu penelitian terdahulu tahun 2011 - Sedangkan penelitian saya tahun 2022 - peneliti terdahulu menggunakan desain penelitian Cross sectional - Sedangkan peneliti yang akan datang menggunakan desain Penelitian Deskriptif

