

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah tekanan darah arteri yang mengalami peningkatan dimana tekanan sistol lebih atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan diastol lebih atau sama dengan 90 mmHg (Oktaviarini et al., 2019). Hipertensi ini sering disebut dengan *the silent killer* karena tanda dan gejalanya tidak terlihat dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi pada organ target seperti jantung, ginjal, otak. (Tarigan et al., 2018) menyebutkan bahwa penyakit hipertensi dari tahun ke tahun mengalami peningkatan, bukan hanya di Indonesia saja namun juga dunia. (Tarigan et al., 2018) juga menyebutkan sebanyak 1 miliar atau 1 dari 4 orang di dunia mengalami hipertensi. Bahkan diperkirakan akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 1,6 miliar menjelang tahun 2025.

WHO (*World Health Organization*), (2019) menyebutkan bahwa ada sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang diseluruh dunia yang mengalami hipertensi. Dari sekitar 972 juta orang pengidap hipertensi tersebut di negara berkembang. Termasuk Indonesia yang menempati peringkat ke 2 dari 10 penyakit terbanyak.

(Riskesdas, 2018) mencatat prevalensi di Indonesia sebesar 34,1%. Angka ini menunjukkan peningkatan kurang lebih 8,3% dari tahun 2013. (Tirtasari & Kodim, 2019) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada usia 18-24 tahun dengan prevalensi sebesar 13,2%, usia 25-34 tahun sebesar 20,1% dan pada kelompok usia 25-44 tahun sebesar 31,6%. (Kementerian Kesehatan, 2018) mencatat bahwa sebanyak 66,066 atau sebesar 8,44% jiwa dari sekitar 908,851 jiwa mengalami hipertensi. Jika dibandingkan pada tahun 2017 jumlah penderita hipertensi mengalami kenaikan sebesar 1,61%. Dari 66,066 jiwa penderita hipertensi ditemukan sebanyak 8,53% dengan jenis kelamin perempuan.

Irianto, (2014) menyebutkan bahwa hipertensi memiliki dampak yang berbahaya diantaranya dapat menyebabkan payah jantung, stroke, Diabetes Mellitus, kerusakan ginjal, serta kerusakan penglihatan. Oleh karena itu penderita Hipertensi harus menjaga pola makan, gaya hidup, olahraga, hindari merokok, mengatasi obesitas dengan cara menurunkan berat badan, mengurangi asupan garam dan lemak jenuh serta menciptakan keadaan yang rileks. Bustan (2015) menyebutkan adapun upaya yang dapat mencegah hipertensi yaitu dengan pencegahan primordial,

promosi kesehatan, protek spesifik(kurangi konsumsi garam sebagai salah satu faktor resiko), diagnosis dini (pemeriksaan *check-up*), pengobatan yang tepat, dan rehabilitasi(upaya perbaikan dampak lanjut Hipertensi yang tidak dapat diobati). Upaya ini perlu dilakukan secara komprehensif.

Ratnawati & Asward (2019) menyebutkan bahwa salah satu penyebab dari hipertensi adalah pola makan yang kurang tepat. Misalnya mengkonsumsi makanan yang tinggi natrium dan lemak. Ramayulis (2010) menjelaskan bahwa kelebihan asupan lemak akan mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang akan menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah akan mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar. Sutanto (2010) menjelaskan kelebihan asupan natrium akan meningkatkan ekstraseluler yang akan berdampak pada volume darah. Junaedi,(2013) menyebutkan kurangnya mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung kalium akan mengakibatkan jumlah natrium menumpuk dan akan meningkatkan resiko hipertensi.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Alhuda et al., 2018) menyebutkan bahwa sebanyak 90% responden penderita hipertensi mempunyai pola makan yang tidak sesuai dengan diit hipertensi. Jenis makanan yang dikonsumsi oleh lansia sehari-hari masih dalam kategori kurang, seperti makanan cepat saji, makanan tinggi natrium, tinggi lemak serta makanan tinggi gula.. Hal ini disebabkan karena pada lansia terjadi penurunan fisiologi, salah satunya pada indra pengecap sehingga sensori rasa pada lansia menurun dan mengakibatkan lansia suka untuk makan tinggi natrium. Sehingga akan mengakibatkan lansia mudah terkena penyakit Hipertensi. Pada saat ini banyak usaha yang diupayakan untuk mengatasi hipertensi, salah satunya yaitu dengan penerapan diit hipertensi. Dalam menjalankan diit penderita hipertensi harus patuh dalam menjalankan diit hipertensi.

Sari (2018) bahwa menyebutkan kepatuhan adalah sejauh mana perilaku seseorang melaksanakan suatu ketentuan yang telah diberikan oleh profesional kesehatan. Salah satu kepatuhan yang harus ditaati oleh pasien dengan hipertensi adalah kepatuhan melaksanakan diet hipertensi. Diet hipertensi adalah salah satu upaya untuk membantu menurunkan tekanan darah serta mempertahankan tekanan darah agar tetap normal. Selain itu diet hipertensi dapat menurunkan faktor resiko lain seperti berat badan yang berlebih, tingginya kadar kolesterol dan asam urat dalam darah. Penderita hipertensi sebaiknya patuh melaksanakan diet hipertensi setiap hari agar tidak terjadi komplikasi yang lebih lanjut.

Bustan,(2015) menyebutkan bahwa salah satu diet hipertensi adalah DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) yang berisi komponen gizi yang berserat tinggi yaitu sayur dan buah. CDC (*Centers for Disease Control and Prevention*),(2014) menjelaskan bahwa DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) merupakan salah satu rencana pola makan sehat yang dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan cara mengkonsumsi makanan rendah garam (natrium) dan tinggi kalsium. Bustan,(2015) menjelaskan pada dasarnya komponen DASH sama dengan makanan sehat lainnya hanya saja DASH dengan proporsi yang tinggi sayur dan buah-buahan, rendah lemak, protein tanpa lemak serta jumlah kalori disesuaikan dengan berat badan. Selain itu juga dianjurkan untuk mengurangi kadar natrium. Penurunan rata-rata natrium masyarakat dari 3.300 mg menjadi 2.300 mg per hari dapat mengurangi kasus Hipertensi.

Berdasarkan dari penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran kepatuhan diit hipertensi pada lansia”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada karya tulis ilmiah ini adalah :”Bagaimana gambaran kepatuhan diit hipertensi pada lansia.”

PICO :

- P : Lansia
 I : Kepatuhan Diit
 C :-
 O : Hipertensi

C. Tujuan Penelitian.

1. Tujuan umum:
Melakukan telaah terhadap jurnal yang berkaitan dengan gambaran kepatuhan diit hipertensi pada lansia.
2. Tujuan khusus :
 1. Membuat atau mengajukan pertanyaan penelitian tentang gambaran kepatuhan diit hipertensi pada lansia yang diformulasikan dalam bentuk PICO.
 2. Melakukan pelacakan pustaka tentang gambaran kepatuhan diit hipertensi pada lansia melalui *data base* yang tersedia dengan menggunakan *boolean operator*.

3. Melakukan evaluasi data dengan cara menelaah jurnal tentang gambaran diit hipertensi pada lansia.
4. Melakukan analisis dan interpretasi dengan cara mencari kesamaan dan ketidaksamaan pada jurnal tentang gambaran kepatuhan diit pada hipertensi.

D. Manfaat Penelitian.

1. Teoritis.

Sebagai informasi ilmiah tentang gambaran kepatuhan diit Hipertensi pada Lansia dan diharapkan dari hasil penelitian ini dapat mendukung teori keperawatan yang sudah ada.

2. Praktisi.

a. Bagi peneliti selanjutnya.

Hendaknya bisa ditindak lanjuti dengan menekankan aspek kepatuhan terhadap diit Hipertensi dengan menggunakan metode observasi dan memperhatikan faktor-faktor penentu kepatuhan.

b. Bagi pasien dan keluarga pasien.

- 1) Bagi pasien hipertensi hendaknya selalu mematuhi diit-diit yang disarankan oleh dokter, perawat dan tenaga kesehatan lainnya.
- 2) Bagi keluarga dan masyarakat agar memberi dukungan kepada pasien dengan hipertensi agar mematuhi diit yang disarankan.

3. Bagi pelayanan kesehatan.

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada penderita hipertensi.

4. Bagi masyarakat.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi motivasi kepada masyarakat untuk lebih aktif lagi membaca referensi tentang hipertensi dan kepatuhan dalam menjalankan diit hipertensi.