

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya didunia, karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama didunia (WHO, 2018).

Kejadian hipertensi diseluruh dunia mencapai lebih dari 1,3 milyar orang, yang mana angka tersebut menggambarkan 31% jumlah penduduk dewasa didunia yang mengalami peningkatan sebesar 5,1% lebih besar dibandingkan prevalensi global pada tahun 2000-2010 (Bloch, 2016). Prevalensi kejadian hipertensi diindonesia yang didapatkan dari hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk berusia lebih dari 18 tahun mengalami peningkatan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,11%. Jawa tengah menempati peringkat ke-4 terjadinya hipertensi di Indonesia yaitu sebesar 37,57% (Kemenkes R.I., 2018). Data profil Kesehatan Jawa Tengah, penyakit hipertensi menempati provinsi terbesar dari penyakit tidak menular yang dilaporkan, yaitu sebesar 57,87% (Dinkes Provinsi Jateng, 2015).

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 (Irianto Koes, 2014). 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 dengan upaya perbaikan dampak lanjut Hipertensi yang tidak dapat diobati, upaya ini perlu dilakukan secara komprehensif (Bustan, 2015).

Penatalaksanaan hipertensi adalah mengurangi angka mortalitas dan morbilitas penyakit kardiovaskuler. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis (Nuraini, 2015). Terapi non farmakologis lebih ditekankan pada perubahan gaya hidup yang lebih sehat seperti menghentikan merokok,

menurunkan berat badan berlebih, konsumsi alkohol berlebih, mengurangi konsumsi asupan garam dan asupan lemak penyebab kolesterol, olahraga dan meningkatkan konsumsi buah dan sayur. Perubahan pola hidup sehat sebagai upaya dalam penanganan hipertensi mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi. Perilaku diet DASH berupa konsumsi makanan tinggi kalium dan kalsium, diet rendah lemak, melakukan aktifitas fisik dan tidak mengkonsumsi alkohol (Nuraini, 2015).

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

Salah satu diet hipertensi adalah DASH (*Dictary Approaches to Stop Hypertension*) yang didalam bukunya berisi tentang komponen gizi yang berserat tinggi yaitu antara lain sayur dan buah (Bustan, 2015). CDC / *Centers for Disease Control and Prevention* (2014) mengatakan bahwa DASH / *Dictary Approaches to Stop Hypertension* merupakan suatu rencana pola makan yang sehat sehingga dapat membantu untuk menurunkan tekanan darah dengan cara mengkonsumsi makanan yang mengandung rendah garam (natrium) dan tinggi kalsium. (Bustan, 2015) menjelaskan pada dasarnya komponen DASH merupakan makanan sehat yang hanya saja DASH mempunyai proporsi dengan tinggi sayur dan buah-buahan, rendah lemak, protein tanpa mengandung lemak serta kalori disesuaikan dengan porsi berat badan. Selain itu juga sangat dianjurkan untuk mengurangi kadar garam. Penurunan rata-rata natrium dalam masyarakat dari 3.300 mg menjadi 2.300 mg perhari dapat mengurangi kasus dengan masalah pada hipertensi.

Setelah dilakukan data wawancara pada 28 Maret 2021 yang dilakukan peneliti di RW 02 Jetis Karangdowo didapatkan data dari bidan desa yang menderita hipertensi dengan rutin kontrol tekanan darah sebanyak 40 penderita Hipertensi. Setelah peneliti melakukan pengkajian dengan 15 orang penderita Hiperetensi. Dari 15 penderita hipertensi ada 8 penderita yang mengatakan patuh dalam mengontrol pola makan. Sedangkan 7

orang mengatakan kurang patuh dalam mengontrol pola makan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui tentang gambaran kepatuhan diet sejauh mana dalam melaksanakan diet hipertensi pada pasien hipertensi didesa Jetis Karangdowo RW 02.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Karena tingginya penyakit hipertensi yang mengakibatkan kurangnya kepatuhan terhadap diet hipertensi, oleh karena itu peneliti ingin menegetahui bagaimana Gambaran pelaksanaan kepatuhan diet pada pasien hipertensi di RW 02 Jetis Karangdowo?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pelaksanaan kepatuhan diet pada pasien hipertensi di RW 02 Jetis Karangdowo

### 2. Tujuan khusus :

- a. Mendiskripsikan karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, inisial, tingkat pendidikan, pekerjaan dan lama hipertensi pada penderita hipertensi.
- b. Mengidentifikasi gambaran pelaksanaan kepatuhan diet pada pasien hipertensi.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Teoritis.

Sebagai informasi ilmiah tentang gambaran pelaksanaan kepatuhan diet pada pasien hipertensi dan diharapkan dari hasil penelitian ini dapat mendukung teori keperawatan yang sudah ada.

### 2. Praktisi.

#### a. Bagi pasien dan keluarga pasien

- 1) Bagi pasien hipertensi sebaiknya selalu menaati diet yang disarankan oleh dokter, perawat dan tenaga kesehatan lainnya.
- 2) Bagi keluarga dan masyarakat agar memberi dukungan kepada pasien dengan hipertensi agar menaati diet yang dianjurkan.

#### b. Bagi puskesmas

Diharapkan penelitian ini dapat mengedukasi secara berkelanjutan dalam pelayanan kesehatan pada penderita hipertensi.

c. Bagi perawat

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan bagi perawat untuk mengedukasi dalam meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi terhadap pelaksanaan kepatuhan dalam menjalankan diet.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan menjadi data dasar peneliti selanjutnya terhadap pelaksanaan kepatuhan diet pada pasien hipertensi.

## **E. Keaslian Penelitian**

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan adalah jenis penelitian yang akan digunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional, sampel yang digunakan adalah total sampling.

1. (Imran Tumenggung dkk, 2017) HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN KEPATUHAN DIET PASIEN HIPERTENSI DI RSUD M.M. DUNDA LIMBOTO KABUPATEN GORONTALO. Jenis penelitian survey analitik dengan desain potong lintang. Sampel yang digunakan berjumlah 30 orang pasien hipertensi yang dirawat inap di RSUD M.M. Dunda Limboto Kabupaten Gorontalo selama bulan Mei 2015, yang diambil dengan menggunakan tehnik accidental sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Hasil penelitian diperoleh bahwa pengetahuan pasien hipertensi sebagian besar berkategori baik (70%), dan kepatuhan diet pasien hipertensi sebagian besar juga berkategori patuh (63,3%). Uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan pasien hipertensi dalam menjalankan diet, dengan nilai  $p = 0,04$  pada  $\alpha = 0,05$ .
2. (Arista Novian, 2013a) Jurnal kesehatan masyarakat KEPATUHAN DIET PASIEN HIPERTENSI. Penelitian ini merupakan penelitian explanation research dengan pendekatan secara cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien diet hipertensi rawat jalan di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. Sampel berjumlah 24 pasien. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi Square dengan nilai signifikansi alpha 5% ( $= 0,05$ ) dengan uji Fisher sebagai alternatifnya. Hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan antara tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan, peran keluarga, peran petugas kesehatan

dengan kepatuhan diet pasien hipertensi dan tidak ada hubungan antara umur, jenis kelamin, pekerjaan dengan kepatuhan diet pasien.

3. (Mai Anisa dkk 2017) FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEPATUHAN DIET HIPERTENSI. Jenis penelitian adalah descriptive eksploratif dengan desain cross sectional study. Populasi pada penelitian adalah pasien hipertensi yang berkunjung ke Poliklinik Jantung Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. Teknik pengambilan sampel non probability sampling menggunakan metode purposive sampling dengan jumlah 150 responden. Teknik pengumpulan data adalah kuesioner dalam bentuk skala Guttman dengan 28 pernyataan. Metode analisis data menggunakan analisa univariat. Hasil penelitian yang didapatkan dewasa menengah 64,7%, laki-laki 54%, pendidikan dasar 40,7%, bekerja 52%, lama menderita hipertensi  $\leq 5$  tahun 72,7%, 100% menggunakan asuransi kesehatan, pengetahuan responden baik 89,3%, dukungan keluarga berada kategori baik 84,7%, peran tenaga kesehatan baik 78%, motivasi tentang diet pada responden berada dalam kategori kurang 59,3% dan responden yang tidak patuh terhadap pola makan 60,7%. Direkomendasikan kepada perawat agar dapat dan meningkatkan perhatian terhadap kepatuhan diet pasien.