

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan penyakit yang bisa menyerang siapa saja. Ketika seseorang terdiagnosa hipertensi maka orang tersebut dituntut untuk menjalani pengobatan seumur hidup secara rutin dan menjaga pola hidup sehat agar hipertensi dapat terkontrol dan tidak menimbulkan komplikasi (Susilo, 2019). Menurut *American College of Cardiology/American Heart Association (ACC/AHA)* tahun 2018, hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg, dan diastolik ≥ 80 mmHg. Hipertensi kini menjadi penyakit tertinggi ketiga penyebab kematian di Indonesia setelah TBC dan Stroke (Wandi, 2017). Tanda dan gejala dari hipertensi yaitu seperti mengeluh pusing, lemas, gelisah, mual, muntah (Kusuma, 2015). Menurut Yuli pada tahun 2014, hipertensi dapat disebabkan oleh faktor keturunan, umur, jenis kelamin, dan gaya hidup. Gaya hidup yang sering menyebabkan hipertensi yaitu seperti konsumsi garam yang tinggi, obesitas, stres, merokok, minum alkohol, minum obat-obatan.

Menurut *World Health Organization (WHO)* tahun 2018 menjelaskan bahwa 1,13 miliar orang menderita Hipertensi. Di Indonesia hipertensi merupakan penyebab kematian nomor tiga setelah stroke dan tuberkulosis. Data Riset Kesehatan Dasar atau Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional sebanyak 34,1%. Populasi penduduk beresiko usia >18 tahun yang dilakukan pengukuran tekanan darah (Riskesdas, Hasil Riset Kesehatan Dasar, 2018). Data tersebut mengalami kenaikan yang cukup signifikan dibandingkan dengan data hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu, sebanyak 25,8%. Hal ini perlu diwaspadai mengingat hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang menjadi salah satu faktor resiko utama penyakit kardiovaskuler (Riskesdas, Hasil Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh penyakit tidak menular yang dilaporkan di Jawa Tengah yaitu sebesar 60% sedangkan di Kabupaten Klaten sebanyak 40,61% (Riskesdas, Hasil Riset Kesehatan Dasar, 2018). Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 13 Oktober 2021 di puskesmas Desa Gaden Trucuk Klaten tahun 2021 diperoleh data bahwa terdapat 379 masyarakat yang memiliki penyakit hipertensi. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan metode wawancara didapatkan informasi bahwa pasien hipertensi menyatakan kurang mengetahui penyebab, tanda dan gejala hipertensi, dan komplikasi penyakit hipertensi pasien menyatakan hanya

merasakan keluhan seperti pusing, migrain, berat di tengkuk. Pasien juga menyatakan jarang memeriksakan keadaan tekanan darah tingginya, karena pasien merasa sehat dan tidak merasakan keluhan seperti pusing sehingga merasa tidak memerlukan kontrol ke Puskesmas.

Salah satu cara untuk mengontrol hipertensi adalah dengan melakukan manajemen diet hipertensi yang tepat. Manajemen diet hipertensi dapat dilakukan dengan mengonsumsi sayuran serta buah yang banyak mengandung serat pangan (30 gram/ hari) dan mineral (kalium, magnesium serta kalsium) sementara asupan garamnya di batasi. Manajemen diet hipertensi didesain mengikuti panduan pemeliharaan kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol, dan membatasi natrium yang dapat meningkatkan tekanan darah. manajemen diet hipertensi ini tidak hanya mengontrol tekanan darah agar mencapai dalam kisaran normal, namun juga berperan dalam pencegahan hipertensi (Andry, 2013 dalam (Apriana, 2017)). Namun pada kenyataannya, banyak pasien yang belum mengetahui tentang manajemen diet hipertensi. Kebanyakan pasien mengetahui bahwa pengurangan garam adalah salah satu cara mengatasi hipertensi.

Manajemen diet hipertensi dapat juga dilakukan dengan mengontrol pola hidup sehat serta pemenuhan diet rendah garam sebagai salah satu solusi penormalan tekanan darah. Masyarakat dapat membatasi penggunaan garam dan konsumsi makanan yang kaya akan garam untuk mengurangi hipertensi. Garam jika dikonsumsi secara berlebihan akan menahan cairan dan menaikkan kerja jantung sehingga tekanan darah juga akan meningkat. Pemberian nutrisi dan pola diet yang optimal pada lansia perlu mendapat perhatian yang lebih. Diet yang optimal merupakan kunci bagi kesembuhan penyakit dan tentu saja jika penderita tidak patuh dengan diet yang diberikan penyakit akan kambuh kembali (Purba, 2005).

Pengetahuan dapat sangat mempengaruhi hipertensi dalam manajemen diet hipertensi (Firmawati, 2014). Pengetahuan adalah hasil dari proses penginderaan manusia, atau seseorang yang tahu terhadap objek melalui indera yang sudah dilaluinya seperti mata, hidung, telinga (Dewi A. W., 2016). (Mubarak, 2011) menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya. Sedangkan menurut (Notoatmodjo, 2015), pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia yakni, indera pendengaran,

penglihatan, penciuman, perasaan dan perabaan. Sebagian pengetahuan manusia didapat melalui mata dan telinga.

Perawat memiliki peran mengubah perilaku penderita hipertensi dalam menghindari suatu penyakit atau memperkecil resiko dari sakit yang dideritanya. Peran perawat yaitu sebagai educator yang memberikan informasi hipertensi dalam pengetahuan pasien dan dapat membentuk sikap yang positif agar pasien dapat melakukan perawatan hipertensi secara mandiri sehingga dapat mencegah komplikasi (Damayantie, 2018). Hipertensi bisa menyebabkan komplikasi seperti stroke, infark miokard, gagal ginjal, ensefalopati, dan kejang (Syamsudin, 2011).

(Tahlil, 2018) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa manajemen tentang pengetahuan diet sudah menjadi hal biasa bagi para mahasiswi untuk dilakukan, untuk mendapatkan tubuh ideal yang menarik. Pada masa dewasa. perilaku makan yang sebaiknya diterapkan adalah perilaku makan yang sehat karena setiap pola aktifitas (makan) yang dilakukan pada masa dewasa awal akan menjadi sebuah kebiasaan yang berlanjut hingga lansia. Ika perilaku diet yang diterapkan mahasiswi merupakan perilaku diet yang tidak sesuai dan dilakukan dalam rentang waktu yang lama maka akan membawa dampak yang buruk bagi mahasiswi itu sendiri seperti terjadi penyimpangan perilaku makan. Namun jika perilaku diet yang diterapkan merupakan perilaku diet yang sesuai maka akan membawa kebaikan untuk mahasiswi tersebut seperti mengurangi resiko terjadinya penyakit degenerative.

(Rusdianah, 2017) dalam penelitian memaparkan bahwa perlu pengetahuan yang baik dalam proses pencegahan hipertensi. Dalam penelitiannya Rusdianah menjelaskan bahwa penyakit hipertensi dapat dicegah dengan motivasi yang kuat dan didukung dengan perilaku yang baik dari penderita hipertensi untuk mencegah terjadinya komplikasi, seperti memodifikasi gaya hidup contohnya menjankan pola makan sesuai dengan diet hipertensi, berhenti minum alkohol, merokok, menghindari stress berat, serta penderita hipertensi sebaiknya mendapat informasi yang cukup tentang upaya pencegahan hipertensi agar dapat mencegah terjadinya komplikasi dan kekambuhan. Hal ini dimaksudkan agar keadaan tekanan darah tetap stabil dan terkendali sehingga terhindar dari penyakit hipertensi dan komplikasinya.

Sejalan dengan penelitian oleh (Kusumawaty, 2016), memaparkan bahwa pasien hipertensi dengan tingkat pengetahuan yang baik tentang hipertensi umumnya tekanan darahnya lebih terkendali. Berdasarkan penelitian Umah et al. (2018), pengetahuan kesehatan dapat meningkatkan kepatuhan diet dan mengontrol tekanan darah pada pasien

hipertensi. Selain itu, pengetahuan kesehatan juga dapat meningkatkan pengetahuan pasien tentang hipertensi dan sikap pasien tentang perilaku diet hipertensi (Widyasari, 2017). Sehingga petugas kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan pasien dalam mencegah terjadinya stroke melalui pendidikan kesehatan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Lansia Dukuh Klemudan Gaden Trucuk diperoleh informasi bahwa terdapat 59 orang yang menderita hipertensi. Hasil wawancara dengan 10 orang yang menderita hipertensi menjelaskan bahwa sebagian besar menyatakan mengalami tanda Sakit kepala, gelisah, jantung berdebar-debar, pusing, penglihatan kabur, rasa sakit di dada, dan mudah lelah. Selain itu, ada sebagian kecil penderita hipertensi menyatakan bahwa tidak mengalami tanda apa-apa dan tetap melanjutkan aktivitas setiap hari seperti biasanya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dijelaskan bahwa pengetahuan merupakan faktor yang menentukan diet pasien hipertensi. Untuk itu, peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pengetahuan terhadap diet pasien hipertensi dengan mengambil judul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Manajemen Diet Pasien Hipertensi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan tentang manajemen diet pasien hipertensi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang manajemen diet pasien hipertensi.

2. Tujuan Khusus pasien hipertensi

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan, dan jenis kelamin.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan tentang manajemen diet pasien hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini sebagai acuan untuk dapat digunakan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi Penderita Hipertensi

Dapat memberikan informasi kepada penderita mengenai informasi tentang pengetahuan diet hipertensi.

3. Bagi Institusi Pelayanan

Dapat memberikan kontribusi untuk mengevaluasi pengendalian hipertensi pasien melalui upaya peningkatan pengetahuan pasien hipertensi tentang diet hipertensi.

4. Bagi Peneliti Lain

Sebagai tambahan referensi untuk penelitian lebih lanjut dalam mengembangkan ilmu keperawatan tentang diet hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

1. (Zaini, 2019) dalam penelitiannya berjudul “Hubungan antara pengetahuan, sikap, dan tindakan keluarga tentang diet rendah garam dengan konsumsi lansia Hipertensi”. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara pengetahuan, sikap, dan tindakan keluarga tentang diet rendah garam dengan konsumsi lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pakusari. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional dan sampel penelitian adalah 46 lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pakusari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan lemak, natrium, serat, kalium, dan magnesium namun tidak berhubungan secara signifikan dengan konsumsi kalsium lansia. Perbedaannya adalah pada variabel sikap tindakan keluarga tentang diet rendah garam, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti difokuskan pada analisis tingkat pengetahuan tentang manajemen diet pasien hipertensi.
2. (Rusdianah, 2017) dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Motivasi Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Pondok Kecamatan Babadan Ponorogo”. Penelitian ini menggunakan metode analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Data dalam penelitian juga menunjukkan bahwa responden yang berpengetahuan tidak baik memiliki motivasi yang tidak baik dalam pencegahan kekambuhan hipertensi yaitu sejumlah 28 orang (44,4%). Hasil uji statistik menggunakan Chi Square di dapatkan nilai $p = 0,0039 < \alpha = 0,05$, sehingga H_0 diterima yang berarti ada hubungan antara hubungan tingkat pengetahuan motivasi

pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia. Selain tempat, waktu, dan teknik sampling yang digunakan perbedaan dari penelitian ini adalah pada sampel penelitian yang akan diteliti, 10 sampel yang akan diteliti menitikberatkan pada pasien hipertensi dewasa. Perbedaannya adalah pada variabel motivasi pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti difokuskan pada analisis tingkat pengetahuan tentang manajemen diet pasien hipertensi.