

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi adalah satu dari sekian banyak penyakit yang sering dialami penduduk di Negara berkembang. Hipertensi sendiri apabila tidak cepat ditangani akan menimbulkan penyakit lainnya. Penyakit pembuluh darah perifer, penyakit jantung (*Congesif Heart Failure CHF*) dan penyakit gagal ginjal merupakan komplikasi dari penyakit hipertensi (Sunarni & Kurdaningsih, 2019). Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg dengan pengukuran sebanyak dua kali, dengan jangka waktu selama lima menit, dengan keadaan istirahatnya cukup dan juga keadaan tenang (InfoDATIN, Kemenkes RI). Hipertensi merupakan penyakit yang menjadi penyebab terjadinya penyakit jantung dan pembuluh darah (WHO, 2019).

Sebagian besar kasus penderita hipertensi ditemukan di Negara-negara dengan penghasilan menengah hingga rendah, dan Indonesia menjadi salah satunya (Dosoo, D K, 2019). Di Indonesia prevalensi penderita dengan hipertensi terus mengalami peningkatan, ini dikarenakan Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia meningkat. Di Indonesia penderita hipertensi sebanyak 63.309.620 (Herawati et al., 2022). Penderita hipertensi di Jawa tengah pada tahun 2021 sebanyak 626.762 atau setara dengan 71,61% penderita (Dinaskes Jateng). Penderita hipertensi di kabupaten Klaten adalah 134312 atau 42,6% yang mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu 66.066 penduduk (Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten, 2019). Berdasarkan survey di desa Palar, Klaten ada 85% lansianya yang mengalami hipertensi. Hasil survey di desa Palar, Trucuk Klaten sebagian besar lansianya belum mengerti dan belum melakukan diit hipertensi. Menurut (Setianingsih, 2017) jumlah penderita hipertensi akan meningkat pada tahun 2025, yaitu sekitar 1,6 milyar penderita di seluruh dunia, 1,2 miliar jiwa lansia dengan hipertensi diperkirakan juga akan terjadi pada tahun 2025.

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular, tetapi dapat mengakibatkan kematian sehingga banyak mendapatkan perhatian dari masyarakat. Terdapat kematian sebanyak 7,1 juta orang di dunia yang disebabkan oleh hipertensi, untuk mengatasi

penyakit hipertensi pemerintah menetapkan program yang disebut “CERDIK” yang mengajak masyarakat untuk menjaga kebiasaan hidup sehat.. “CERDIK” adalah slogan kesehatan yang setiap hurufnya memiliki arti yaitu: Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diit sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup, Kelola stress. Dengan menerapkan perilaku “CERDIK” dapat mengurangi faktor resiko dan deteksi dini PTM (Saraswati et al., 2019).

Pencegahan yang dapat dilakukan salah satunya adalah promosi kesehatan. Promosi kesehatan dapat menurunkan efek faktor resiko yang saling berkaitan dengan faktor-faktor penentu kesehatan yang mengarah pada penyakit, promosi kesehatan juga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang dan masyarakat secara umum. Oleh karena itu edukasi kesehatan dipilih karena edukasi dapat memengaruhi pengetahuan perilaku pada klien dengan hipertensi, yang akan membuat pola hidup klien meningkat dan hal tersebut bisa menjadikan klien untuk mengendalikan tekanan darah dengan baik (Hamzah et al., 2022).

Berdasarkan penyebabnya terdapat dua macam hipertensi yaitu hipertensi sekunder dan hipertensi primer. Hipertensi sekunder disebabkan oleh stenosis arteri renalis. Hipertensi primer penyebabnya adalah faktor keturunan, tanda-tandanya adalah umur, seiring bertambahnya umur maka tekanan darah juga dapat meningkat, kemudian jenis kelamin, pria biasanya memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita (Kartika et al., 2021). Hipertensi juga terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi, yaitu faktor yang bisa diubah dan juga yang tidak bisa diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah adalah umur, jenis kelamin, dan juga riwayat keluarga sedangkan faktor risiko yang dapat diubah adalah merokok, kurang mengkonsumsi buah-buahan dan juga sayur-sayuran, mengkonsumsi garam berlebih, berat badan berlebih/obesitas, kurang melakukan aktivitas fisik, mengkonsumsi alcohol berlebih, dan yang terakhir adalah stress (Kemenkes RI, 2019).

Penyakit hipertensi dapat dikendalikan dengan hidup sehat, rutin melakukan hidup sehat selama kurang lebih 4-6 bulan dapat menurunkan risiko terkena penyakit jantung. Olahraga, tidak menggunakan alkohol, pengurangan berat badan, dan berhenti merokok dianggap sebagai landasan gaya hidup sehat. Memantau tekanan darah, mengubah rutinitas harian, dan mengonsumsi obat antihipertensi juga dapat membantu

menstabilkan tekanan darah. Diet rendah garam merupakan cara terapi diet yang digunakan untuk mengobati hipertensi secara efektif. Sangat penting untuk menggunakan terapi ini agar dapat secara efektif mengobati tekanan darah. (Machus et al., 2020)

Untuk meningkatkan kesadaran tentang masalah terkait hipertensi, situasi ini mengharuskan petugas kesehatan melakukan upaya promosi kesehatan yang diperlukan. Diet DASH, juga dikenal sebagai "Pendekatan Diet untuk Menghentikan Hipertensi," saat ini merupakan diet paling populer di sebagian besar negara. Ini terutama terdiri dari daging dan sayuran dan mengandung serotonin dalam jumlah besar (30 gram per hari) serta mineral utama (kalium, magnesium, dan kalsium), serta pembatasan asupan garam.. (Uliatiningsih & Fayasari, 2019).

Berdasarkan penelitian (Mariana et al., 2022), kepatuhan diet hipertensi dan pengontrolan tekanan darah dapat dilakukan dengan edukasi. Serta berdasarkan penelitian (Uliatiningsih & Fayasari, 2019) terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolic sebelum dan sesudah diberikan intervensi, serta didapatkan adanya pengaruh edukasi terhadap kepatuhan diet hipertensi dengan kategori cukup patuh sebesar (52,0%). Menurut penelitian (Islani et al., 2021) terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia yang menderita hipertensi, kemudian ada hubungan antara sikap dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia. Menurut (Kurniawati & Widiatie, 2016) ada pengaruh yang signifikan dari pemberian pendidikan kesehatan terhadap penderita hipertensi. Dan berdasarkan penelitian (Sunarni & Kurdaningsih, 2019) hasil yang dari penelitian adalah ada pengaruh antara pendidikan kesehatan dengan pengetahuan dan sikap.

Hasil yang didapatkan dari faktor resiko hipertensi, lebih dari separuhnya berasal dari faktor makanan atau dapat dikatakan sebagai efek dari perilaku salah terhadap makanan. Oleh karena itu, selain diberikannya obat-obatan anti hipertensi juga perlu diberikan informasi mengenai perubahan gaya hidup (Astuti et al., 2021). Salah satu cara untuk menambah wawasan pasien terkait hipertensi adalah dengan edukasi, perilaku diet hipertensi juga dapat ditingkatkan dengan cara memberikan edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan adalah kumpulan pengetahuan yang dapat mengatasi bias pengetahuan dan pemahaman yang berkaitan dengan kesehatan individu, masyarakat, bahkan ras Luthfi, 2021).

Edukasi kesehatan dalam penelitian ini menggunakan alat seperti leaflet, karena alat tersebut memiliki kelebihan. Leaflet memiliki kelebihan yaitu tahan lama, dapat menjangkau banyak orang, biaya murah, mudah di bawa kemana-mana, menampilkan estetika keindahan, mempermudah pemahaman dengan bahasa yang ringkes, juga dapat meningkatkan minat.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Trucuk 1 pada tanggal 2 Maret 2023, didapatkan data rata-rata jumlah pasien hipertensi yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Trucuk 1 pada bulan Januari adalah 339 penderita, perempuan 273 laki-laki 66. Jumlah lansia yang menderita hipertensi di desa palar yaitu 151 orang. Di desa Palar memiliki 4 posyandu yang rata-rata anggota berusia 60-70 tahun. Terdapat sekitar 23 orang yang tidak mengikuti posyandu dikarenakan banyak yang tidak dapat diantarkan dan ada juga yang mengalami gangguan mobilisasi sehingga tidak dapat datang ke posyandu. Posyandu lansia yang berada di desa Palar rutin diadakan selama sebulan sekali. Kegiatan yang ada pada posyandu tersebut adalah: penyuluhan kesehatan, senam, pemeriksaan fisik dan lab sederhana dengan sasaran seluruh anggota posyandu lansia yang ada di desa palar. Perbedaan penyuluhan kesehatan yang ada di posyandu tersebut dengan penelitian ini adalah pada isi/ materi, kemudian responden juga akan diberikan makanan yang merupakan makanan diet hipertensi.

Dari hasil wawancara kepada 7 responden didapati terdapat lima responden yang belum mengerti terkait dengan diet hipertensi dan dua lainnya tidak patuh dalam menjalankan diet hipertensi. Penderita hipertensi masih banyak yang mengonsumsi makanan yang mengandung banyak garam, karena menurut penderita makanan terasa tidak enak jika tidak memakai garam, makanan jadi terasa hambar, kemudian tekanan darah responden rata-rata berada di atas 140/90 mmHg, hal tersebut dapat terjadi akibat belum mengertinya responden maupun keluarga terkait diet pada penderita hipertensi sehingga perlu diberikan edukasi diet hipertensi. Berdasarkan uraian tersebut, maka perlu dilakukan penelitian tentang “Pengaruh Edukasi Diet Hipertensi Terhadap Kepatuhan Diet Lansia Dengan Hipertensi”.

## **B. Rumusan Masalah**

Hipertensi merupakan keadaan di mana angka sistoliknya adalah diatas 140 mmHg lalu angka diastoliknya adalah diatas 90 mmHg untuk hasil pengukuran sebanyak 2 kali tekanan darah. Pemeriksaan tekanan darah diperlukan untuk memahami tekanan darah seseorang. Selain dapat memperumit kondisi seperti retinopati, penebalan dinding jantung, kerusakan ginjal, koroner jantung, pecahnya pembuluh darah, dan stroke, hipertensi juga dapat menyebabkan kematian mendadak, oleh karena itu diperlukan edukasi kesehatan untuk dapat mencegah atau mengendalikan penyakit hipertensi. Edukasi kesehatan adalah bentuk dari kemandirian perawat yang berguna untuk membantu para penderita hipertensi untuk dapat mengatasi masalah kesehatan melalui pembelajaran. Edukasi kesehatan dapat berhasil apabila seseorang yang menerima informasi tersebut patuh dalam melaksanak apa yang sudah dijelaskan. Kepatuhan merupakan perilaku yang baik dari penderita untuk mencapai tujuan terapi. Kepatuhan bisa juga disebut sebagai bentuk perilaku atau sikap manusia yang taat pada aturan dan perintah yang telah ditentukan.

Berdasarkan masalah yang terdapat pada latar belakang di atas, maka pertanyaan yang dapat diajukan oleh penulis dalam penelitian ini adalah “ Apakah pemberian edukasi kesehatan tentang diet hipertensi berpengaruh terhadap tingkat kepatuhan penderita hipertensi.”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi diet hipertensi terhadap kepatuhan diet pada penderita hipertensi.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik penderita hipertensi seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, lama menderita hipertensi, pekerjaan, mengonsumsi obat atau tidak, sudah tereduksi atau belum.
- b. Menganalisa hasil *pre test* dan *post test* kepatuhan diet hipertensi pada kelompok intervensi.

- c. Menganalisa hasil *pre test* dan *post test* kepatuhan diet hipertensi pada kelompok kontrol.
- d. Mengetahui pengaruh pemberian edukasi terhadap kepatuhan diet pada kelompok intervensi dan kontrol
- e. Menganalisa perbedaan rerata pada kelompok intervensi dan kontrol

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai panduan atau informasi yang dapat digunakan oleh semua pihak yang dapat menggunakannya.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan dijadikan masukan bagi tenaga kesehatan untuk dapat meningkatkan pelayanan kesehatan terkait peningkatan pengetahuan penderita hipertensi terkait diet hipertensi dengan memberi penyuluhan kepada pasien dan keluarga.

###### b. Bagi Institusi Pendidikan

Bermanfaat untuk mahasiswa guna menambah pengetahuan dan menambah pandangan terkait peningkatan kepatuhan penderita hipertensi tentang diet hipertensi.

###### c. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menjadi suatu tambahan informasi yang berguna untuk masyarakat dan terkhususnya bagi penderita atau pasien hipertensi untuk dapat menambah wawasan dan juga mengetahui pentingnya diet bagi penderita hipertensi.

###### d. Bagi Pasien dan Keluarga

Diharapkan pasien dan keluarga dapat mengetahui dan dapat melaksanakan diet hipertensi sehingga tekanan darah pada pasien dapat terkontrol.

###### e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian tentang pengaruh edukasi diet hipertensi dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia diharapkan dapat menjadi salah satu referensi untuk

mengembangkan penelitian selanjutnya yang lebih mendalam mengenai kepatuhan diet hipertensi pada lansia.

#### E. Keaslian penelitian

1. (Mariana et al., 2022) dengan judul “Hubungan Pengetahuan Diet Hipertensi terhadap Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Wundulako.”

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Variable bebas yang digunakan adalah pengetahuan penderita hipertensi. Desain penelitian menggunakan penelitian non eksperimental. Populasi dalam penelitian ini adalah warga yang berobat pada bagian yang kerja di puskesmas Wundulako dan sampel penelitian ini berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purpostive Sampling*. Analisis yang dilakukan pada penelitian ini memakai uji sttitik *chi square*. Perbedaan penelitian ini terletak pada jumlah sampel, jumlah sampel yang akan diambil adalah 68 dan uji statistic yang digunakan adalah *Mann-Whitney* dan *wilcoxon*, desain penelitian menggunakan *quasy eksperimen* dengan pendekatan *pre and post test design with control group*.

Kekurangan penelitian in adalah pada bagian diet hipertensi hanya berfokus pada diet rendah garam saja.

2. (Uliatiningsih & Fayasari, 2019), dengan judul “Pengaruh Edukasi Diet DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Terhadap Kepatuhan Diet dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rumkital Marinir Cilandak”.

Penelitian ini menggunakan metode pre experimental dengan pendekatan *pretest-posttest one group design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Data yang dikumpulkan secara langsung yang terdiri dari data karakteristik, tingkat kepatuhan diet, tekanan darah sistolik dan diastolic, serta asupan makanan yang diukur sebelum dan sesudah intervensi. Teknik analisa data menggunakan uji *paired t-test* atau *Wilcoxon test*. Hasil pada penelitian ini adalah terdapat peningkatan kepatuhan diet DASH ( $p < 0,05$ ). Perbedaan penelitian ini terletak pada jumlah sampel, jumlah sampel yang akan diambil adalah 68 dan uji statistic yang digunakan adalah *Mann-Whitney* dan *wilcoxon*, desain penelitian menggunakan *quasy eksperimen* dengan pendekatan *pre and post test design with control group*.

Kekurangan penelitian ini adalah hanya terdiri dari satu kelompok yang sama kemudian sumber yang digunakan merupakan sumber dengan tahun yang sudah lama atau lebih dari 5 tahun.

3. (Islani et al., 2021), dengan judul “Hubungan Pengetahuan Dan sikap Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Penderita Hipertensi”.

Penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu dengan mengambil responden yang datang dan berobat ke Puskesmas Cibogo sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan, dengan jumlah sampel sebanyak 57 responden. Dalam penelitian ini karena datanya berbentuk kategorik maka penyajian menggunakan distribusi frekuensi dan presentase (proporsi). Hasil pada penelitian ini adalah ada hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi dengan nilai p (0,045), kemudian ada hubungan antara sikap dengan kepatuhan diet hipertensi dengan nilai p (0,025). Perbedaan penelitian ini terletak pada jumlah sampel, jumlah sampel yang akan diambil adalah 68 dan uji statistic yang digunakan adalah *Mann-Whitney* dan *wilcoxon*, desain penelitian menggunakan *quasy eksperimen* dengan pendekatan *pre and post test design with control group*.

Kekurangan dalam penelitian ini adalah hanya menggunakan satu kelompok dan jangka waktu penilaiannya terhitung lumayan lama.

4. (Kurniawati & Widiatie, 2016), dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi”.

Penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen dengan pendekatan *one grup prapost test*. Pengambilan sampel menggunakan metode *systematic random sampling*. Besar sampel yang digunakan adalah 30 responden. Data diuji menggunakan uji statistic *Wilcoxon*. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan dari pemberian pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan penderita hipertensi. . Perbedaan penelitian ini terletak pada teknik pengambilan sampling, menggunakan *quasy eksperimen* dengan pendekatan *pre and post test design with control group* dengan jumlah responden sebanyak 68 responden, data diuji menggunakan *Mann-Whitney* dan *Wilcoxon*. Kekurangan penelitian ini adalah tahun

yang digunakan sudah lama pada penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok saja, alat yang digunakan untuk melakukan edukasi kesehatan hanya leaflet.

5. (Sunarni & Kurdaningsih, 2019), dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Hipertensi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap”.

Penelitian ini menggunakan metode *pre experiment one grup pretest posttest design* dengan pendekatan kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Besar sampel yang digunakan adalah sebanyak 25 responden. Analisa data menggunakan uji T. Hasil yang didapatkan adalah ada pengaruh antara pendidikan kesehatan dengan pengetahuan dan sikap. Perbedaan penelitian terletak pada metode penelitian yaitu , menggunakan *quasy eksperimen* dengan pendekatan *pre and post test design with control group* dengan jumlah responden sebanyak 68 responden, data diuji menggunakan *Mann-Whitney* dan *Wilcoxon*.

Kekurangan pada penelitian ini adalah hanya berfokus pada diet rendah garam saja untuk menurunkan hipertensi, variabel yang digunakan masih sedikit, pendidikan kesehatan dilakukan di poliklinik rumah sakit sehingga kurang efektif.