

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan tekanan darah atas atau tekanan darah sistolik lebih besar dari 130 mmHg dan/atau tekanan darah bawah atau tekanan darah diastolik lebih besar dari 80 mmHg. Hipertensi adalah salah satu penyakit kronis paling umum yang ditandai dengan peningkatan tekanan arteri yang terus-menerus (Nurochman et al., 2024).

Lansia adalah seseorang yang mengalami penambahan umur yang disertai dengan penurunan fungsi fisik, yang ditandai dengan penurunan masa otot, denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak. Kelompok orang yang berusia 60 tahun ke atas disebut sebagai kelompok lanjut usia. Dengan bertambahnya usia, jaringan kehilangan kemampuan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan menjalankan fungsi normalnya. Ini membuat jaringan tidak dapat melawan infeksi dan memperbaiki kerusakan (Olpah et al., 2023).

Kepatuhan merupakan kelanjutan dari perilaku individu yang berhubungan dengan pengobatan, diet, dan perubahan gaya hidup sesuai dengan anjuran Kesehatan. Makanan yang dimakan secara langsung atau tidak langsung mempengaruhi kestabilan tekanan darah. Kandungan zat gizi seperti lemak dan natrium memiliki hubungan yang kuat dengan terjadinya hipertensi. Diet teratur dapat menormalkan hipertensi dengan mengurangi makanan tinggi garam, makanan tinggi lemak, makan-makanan berserat tinggi dan berolahraga (Amelia & Kurniawati, 2020).

Hipertensi merupakan penyakit umum di berbagai negara. Menurut American Heart Association (AHA), 74,5 juta orang di Amerika Serikat yang berusia di atas 20 tahun menderita tekanan darah tinggi, dan hampir 90-95% tidak diketahui penyebabnya (*Department of Health and Human Services*, 2014) dalam (I. S. Siregar et al., 2023). Data World Health Organization (WHO) (2016) menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi menyebabkan 7,5

juta kematian atau sekitar 12,8% dari total kematian di dunia (World Health Organization, 2016)

Menurut data WHO pada tahun 2019, sekitar 1,13 juta orang di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi, yang terutama menyerang negara-negara berpenghasilan rendah. Rendahnya tingkat pendidikan, pengetahuan, dan pendapatan, serta rendahnya akses terhadap program pendidikan kesehatan, berarti penduduk negara berpendapatan rendah memiliki pengetahuan yang buruk tentang hipertensi (Nonasri, 2021).

Pada tahun 2018, terdapat 427.218 penduduk Indonesia yang meninggal, 4.444 diantaranya meninggal karena penyakit darah tinggi (Nonasri, 2021). Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% dengan perkiraan jumlah kasus 63.309.620 (Tim Riskesdas Nasional, 2018). Jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Klaten pada tahun 2019 tercatat sebanyak 134.312 kasus (Prevalence Rate 10,66%) kemudian turun menjadi 102.089 kasus (Prevalence Rate 8,10%) pada tahun 2020 (Profil Kesehatan Kab.Klaten, 2022).

Tekanan darah tinggi dapat merusak jantung dan pembuluh darah karena jantung dan arteri terkena stres yang besar dalam jangka waktu yang relatif lama (Suyoto et al., 2020). Beberapa faktor yang mempengaruhi berkembangnya hipertensi antara lain faktor (usia, jenis kelamin), obesitas akibat pengobatan (steroid, analgesik), faktor dan karakteristik penyakit penyerta (Siwi & Susanto, 2020). Analisis faktor risiko yang berhubungan dengan kebiasaan asupan garam, kebiasaan konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, dan kebiasaan minum kopi pada kasus hipertensi, kebiasaan merokok, kasus kebiasaan minum, dan kebiasaan minum kopi merupakan faktor risiko terhadap kasus berkembang (Siwi & Susanto, 2020). Penderita tekanan darah tinggi juga disarankan untuk tidak merokok, karena merokok dapat merusak endotel pembuluh darah. Rokok mengandung nikotin dan karbon dioksida yang dapat menurunkan elastisitas pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah (Siwi & Susanto, 2020). Dampak dari penyakit

hipertensi para lansia dapat memicu terjadinya resiko serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal (Suaib et al., 2019).

Hipertensi dapat diobati secara farmakologi atau non farmakologi. Pengobatan farmakologi biasanya menggunakan obat-obatan yang memiliki efek samping, sementara pengobatan non farmakologi mencakup perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Diet hipertensi adalah salah satu cara yang dapat dilakukan. Pasien hipertensi harus mengikuti diet hipertensi setiap hari untuk menjaga tekanan darah mereka stabil dan mencegah komplikasi akibat tekanan darah tinggi. Pola makan ini dapat membantu mengontrol tekanan darah tinggi dengan membatasi asupan garam. (Purwandari & Nugroho, 2018). Kepatuhan diet dapat dipengaruhi oleh hipertensi yang lama, karena seseorang yang menderita hipertensi selama lebih dari 5 tahun seiring bertambahnya umur akan sadar akan kondisi kesehatannya dan sering berobat ke dokter, yang akan mendapatkan informasi tentang aturan konsumsi makanan bagi penderita hipertensi dari berbagai sumber (Kencana et al., 2022) .

Hipertensi adalah penyakit pola hidup. Tekanan darah tinggi dapat dikontrol dengan pantangan makanan (terapi diet). Diet ini termasuk membatasi asupan garam. Pasien hipertensi harus mengikuti pola makan setiap hari, terlepas dari apakah mereka memiliki tekanan darah tinggi atau tekanan darah normal. Menjalani pola makan ini bertujuan untuk menjaga tekanan darah tetap stabil dan mencegah komplikasi akibat tekanan darah tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Purwandari & Nugroho (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Nambangan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Friska et al., 2024) yang menyatakan bahwa 67,2 % responden yang patuh terhadap diet hipertensi mempunyai tekanan darah yang stabil.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Prolanis Desa Jimus Kecamatan Polanharjo pada tanggal 29 Maret tahun 2024 didapatkan data 62 lansia yang menderita hipertensi. Hasil wawancara terhadap 10 lansia

yang mengalami hipertensi di Prolanis Desa Jimus terdapat 6 penderita di antaranya mengatakan belum bisa mematuhi diet hipertensi. Terdapat 6 lansia yang menderita hipertensi yang tekanan darahnya tidak terkontrol, tidak terkontrolnya tekanan darah dapat disebabkan oleh tidak membatasi konsumsi garam, tidak melakukan aktivitas fisik, tidak melakukan pemantauan tekanan darah, dan tidak melakukan kontrol rutin ke dokter. dan terdapat 2 lansia yang mengalami komplikasi diabetes melitus. Keluhan yang dialami pada penderita hipertensi seperti sakit kepala, pusing, sakit ditengkuk, mudah lelah dan penglihatan kabur. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh kepatuhan diet hipertensi sehingga tekanan darahnya menjadi tidak terkontrol. Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengidentifikasi sejauh mana gambaran kepatuhan diet pada lansia penderita hipertensi di Prolanis Desa Jimus, Kecamatan Polanharjo.

B. Rumusan Masalah

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu penyakit yang menjadi masalah kesehatan di dunia maupun di Indonesia. Pengaruh gaya hidup merupakan faktor penting dalam peningkatan prevalensi hipertensi seperti kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol, diet tinggi lemak jenuh, kurang olahraga dan stress. Masalah tersebut terjadi karena masih sulitnya masyarakat untuk konsisten mengikuti diet dan mengontrol pola makan mereka, seringkali ditemukan penderita hipertensi yang masih belum melakukan diet hipertensi seperti masih seringnya mengkonsumsi makanan yang mengandung rasa asin, sering mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein, masih sering merokok dan tidak teratur minum obat yang menyebabkan tekanan darahnya tidak terkontrol. Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang terjadi dilapangan maka peneliti merumuskan penelitian bagaimanakah “Gambaran Kepatuhan Diet pada Lansia penderita Hipertensi di Prolanis Desa Jimus, Kecamatan polanharjo?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran kepatuhan diet pada pasien lansia hipertensi di prolanis Desa Jimus, Kecamatan Polanharjo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin, lama menderita hipertensi, tingkat pendidikan, pekerjaan, kepatuhan diet.
- b. Mengetahui kepatuhan diet pada lansia penderita hipertensi berdasarkan: umur, jenis kelamin, lama menderita hipertensi, tingkat pendidikan, pekerjaan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat berguna untuk mengembangkan dan menambah kepatuhan diet hipertensi terhadap pasien hipertensi

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Kesehatan

Data dan hasil yang diperoleh dari penelitian dapat dijadikan tolak ukur serta upaya Puskesmas dalam meningkatkan kualitas pelayanan Kesehatan

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat dijadikan referensi untuk meningkatkan pengetahuan serta mutu pendidikan di Universitas Muhammadiyah Klaten utamanya Departemen Keperawatan Medikal Bedah.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dijadikan masukan dalam pelayanan kesehatan di lingkungan subjek penelitian tentang kepatuhan diet pada lansia penderita hipertensi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat digunakan menjadi referensi guna mengembangkan penelitian selanjutnya.

E. Keaslian penelitian

1. Hubungan Tingkat Kepatuhan Diet terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Nambangan tahun 2018 (Purwandari & Nugroho, 2018)

.Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi di kelurahan Nambangan sebanyak 110 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive random sampling* sehingga jumlah sampel sebanyak 60 orang. Data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan lembar observasi yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, data ini dianalisis menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji Chi Square didapatkan 17,033 dengan p-value sebesar 0,000 sehingga dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepatuhan diet dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Kelurahan Nambangan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya hubungan antara tingkat kepatuhan diet dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada populasi, jumlah sampel dan teknik pengambilan sampel, tempat penelitian yang saya gunakan di Prolanis Desa Jimus, Kecamatan Polanharjo

2. Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Penyakit Hipertensi di Puskesmas Tanah Tinggi Kota Binjai tahun 2023 (I. S. Siregar et al., 2023).

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif, dengan melakukan pendekatan *cross sectional*. Yang diteliti pada penelitian ini yaitu Jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan, definisi hipertensi, penyebab hipertensi, gejala hipertensi, pencegahan hipertensi, komplikasi hipertensi. Perhitungan sampel yang digunakan

pada penelitian ini diambil 10 % sehingga diperoleh jumlah 26 orang sampel. Pengumpulan data dilakukan secara observasi langsung dengan cara menanyakan kesediaan dan menyebarkan kuesioner. Sampel yang diambil oleh peneliti sebanyak 26 orang dari seluruh lansia penderita hipertensi yang ada di Puskesmas Tanah Tinggi tahun 2023. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada metode pengambilan sampel dan jumlah sampel, tempat penelitian yang saya lakukan di Prolanis Desa Jimus Kecamatan Polanharjo.

3. Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Perwira Bekasi Utara (Friska et al., 2024)

Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan yang digunakan cross sectional. Populasinya yaitu seluruh pasien dewasa yang berusia 21- 59 tahun dan menderita hipertensi yang berobat rawat jalan di Puskesmas Perwira dengan jumlah 1.976 pasien. Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan *metode non probability sampling*, dengan menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel yaitu 105 responden. Data penelitian ini dikumpulkan melalui pengisian kuesioner dan pengukuran tekanan darah. Pengukuran tekanan darah dilakukan 1x pengukuran oleh peneliti dan dilakukan pada saat pengkajian awal mengenai keluhan yang dirasakan. Pengolahan data menggunakan sistem komputer dan analisis data menggunakan SPSS dengan uji *Chi-square*. Hasil penelitian di Puskesmas Perwira menunjukkan hasil uji chi-square P-value $0,019 < \alpha 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Perwira. Berdasarkan hasil di atas peneliti menyimpulkan bahwa jika seseorang yang sudah menderita hipertensi, tetapi melakukan diet dengan patuh maka tekanan darahnya akan terjaga atau stabil. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada populasi, jumlah sampel dan variabel yang diteliti, tempat penelitian yang saya gunakan di Prolanis Desa Jimus Kecamatan Polanharjo dan variabel yang saya teliti adalah lansia.

