

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Populasi lanjut usia meningkat cukup cepat di negara maju dan berkembang karena angka kelahiran dan kematian menurun, sementara harapan hidup meningkat. Hal tersebut mengakibatkan perubahan dalam struktur populasi secara keseluruhan. Populasi lanjut usia diprediksi akan terus meningkat, didorong oleh peningkatan gizi, sanitasi, layanan kesehatan yang lebih baik, dan kemajuan dalam pendidikan serta sosial ekonomi (Hajri & Suprayitna, 2022)

World Health Organization di tahun 2030, 1 daripada 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. pada saat itu, jumlah orang yang berusia 60 tahun ke atas akan semakin tinggi dari 1 miliar di tahun 2020 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2050, populasi orang dewasa yg berusia 60 tahun ke atas akan dua kali lipat menjadi 2,1 miliar. Banyak nya individu yang berusia 80 tahun atau lebih diperkirakan akan 3 kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 menjadi 426 juta (WHO, 2022)

Meningkatnya populasi lansia mengakibatkan ada nya perhatian khusus terhadap problem-persoalan yang dihadapi sang lansia, terutama yg berikatan dengan perubahan fisik, kognitif, emosional, sosial, dan seksual. Beberapa perubahan yang dialami lansia salah satu nya perubahan di sistem kardiovaskular, yang sebagai penyakit utama serta bisa mempengaruhi kondisi

lain seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, jantung pulmonal, kardiomiopati, stroke, serta gagal ginjal (Heryyanoor, 2023).

Hipertensi, atau yg biasa dikenal penyakit darah tinggi, yaitu kondisi kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah pada arteri. Dalam keadaan normal atau optimal, tekanan darah diukur pada angka 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik. Pada hipertensi, tekanan darah seseorang melebihi batas normal tersebut, memaksa jantung untuk bekerja lebih keras guna memompa darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah (Purba dkk., 2023).

Hipertensi tak jarang dikenal juga sebagai "Silent Killer" atau pembunuh diam diam karena tak menunjukkan gejala yang spesifik. Ini bisa menyerang siapa saja, kapan saja, serta bisa mengakibatkan berbagai penyakit degeneratif hingga kematian. seorang yang menderita hipertensi memiliki risiko 12 kali lebih tinggi untuk mengalami stroke serta 6 kali lebih besar buat mengalami agresi jantung. oleh sebab itu, pengelolaan serta pengendalian tekanan darah sebagai sangat penting dalam mencegah komplikasi berfokus yang merupakan dampak hipertensi (Komalasari dkk., 2020)

Faktor-faktor yang menyebabkan peningkatan penyakit hipertensi meliputi tingkat kesadaran yang rendah tentang hipertensi, gaya hidup yang tidak sehat, obesitas, konsumsi alkohol berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, serta minimnya kesadaran untuk melakukan pengobatan secara rutin (Dai et al., 2022 ; Dorans et al., 2020). Untuk menghindari masalah yang disebabkan oleh

tekanan darah tinggi, perlu dilakukan tindakan pencegahan dan pengobatan. Perubahan dalam pola hidup sangat penting bagi orang yang menderita hipertensi, termasuk menerapkan pola makan yang baik dengan mengurangi konsumsi makanan berlemak dan tinggi garam. (Fikriana, 2020).

Pengaturan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi, khususnya yang berusia lanjut, merupakan hal yang cukup menantang. Ini terjadi karena kurangnya ketaatan pasien hipertensi dalam memperhatikan pola makan mereka. Ketidakpatuhan dalam menerapkan diet yang tepat dan mengubah cara hidup akan berpengaruh buruk terhadap kesehatannya, terutama terkait dengan hipertensi yang mereka derita (Annisa Febriyana, 2022). Peranan diet sangat krusial dalam mencegah hipertensi serta mengatur tekanan darah. Pengurangan asupan garam telah diakui sebagai salah satu tindakan yang paling efisien dan terjangkau untuk menurunkan kemungkinan terkena penyakit kardiovaskular (CVD) (Sapitri dkk., 2023).

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa diantara populasi umur ≥ 18 tahun, angka hipertensi mencapai 34,1%. Angka tertinggi terdapat di Kalimantan Selatan dengan 44,1%, sedangkan yang terendah ada di Papua dengan 22,2%. Diperkirakan, jumlah penderita hipertensi di Indonesia sekitar 63. 309. 620 orang, dan jumlah kematian yang disebabkan oleh hipertensi mencapai 427. 218. Hipertensi banyak ditemukan pada kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), dan 55-64 tahun (55,2%).

Berdasarkan Laporan Kesehatan Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019, terungkap bahwa tingkat hipertensi di Jawa Barat pada tahun itu mencapai 41,6%. Angka ini menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan data Riskesdas 2018 yang melaporkan prevalensi sebesar 39,6%, serta mengalami lonjakan signifikan dari Riskesdas 2013 yang sebelumnya berada di angka 29,4%. Data yang disajikan oleh (Open Data Jabar, 2022) menunjukkan bahwa prevalensi di Kabupaten Bandung lebih tinggi dibandingkan dengan Kota Bandung, dengan jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Bandung mencapai 397464 orang. Salah satu puskesmas di Kabupaten Bandung yang memiliki angka pelayanan kasus hipertensi tertinggi adalah Puskesmas Marghayu Selatan, yang melayani sebanyak 97,71% kasus hipertensi di puskesmas tersebut (Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung, 2022).

Tekanan darah tinggi yang tidak diobati dengan cepat memiliki kemungkinan risiko komplikasi yang lebih besar, yang bisa menyebabkan serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal (Singh, 2022). Beberapa penelitian lain menyatakan bahwa hipertensi yang tidak terkontrol secara efektif meningkatkan risiko stroke tujuh kali lipat, heart failure enam kali lipat, dan serangan jantung tiga kali lipat. Untuk mengendalikan perkembangan penyakit ini, pendekatan yang efektif tidak hanya melibatkan pengobatan atau perawatan kuratif, tetapi juga mencakup tindakan preventif meliputi perubahan pola makan atau diet makanan (Hikmawati dkk., 2022)

Semakin besar pengetahuan dan pemahaman pasien hipertensi mengenai kondisi yang mereka hadapi, semakin besar perhatian mereka dalam mempertahankan gaya hidup yang sehat, mengonsumsi obat sesuai jadwal, dan tingkat kepatuhan mereka juga akan bertambah. Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk mengurangi penyebaran penyakit ini, seperti promosi kesehatan di beragam fasilitas kesehatan, memberikan bimbingan oleh apoteker, perawatan di rumah, serta program pengelolaan penyakit kronis. (Soares dkk., 2021).

Mengingat bahwa mencegah hipertensi berulang melibatkan kontrol berat badan yang ideal, menerapkan diet rendah natrium, menangani stres, dan berolahraga secara rutin (Purba dkk., 2023). Salah satu cara untuk menghindari kambuhnya hipertensi adalah dengan mengontrol pola makan atau diet. Dalam hal ini, diet meliputi pengelolaan kebiasaan makan, cara konsumsi, jenis makanan yang dipilih, serta pengurangan jumlahnya untuk tujuan pengobatan penyakit, kesehatan, atau penurunan berat badan. (Soares dkk., 2021).

Perubahan dalam pola makan terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada orang yang mengalami hipertensi. Landasan dari diet yang dianjurkan adalah menjaga keseimbangan nutrisi dengan mengurangi konsumsi gula dan garam, serta meningkatkan pengambilan buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian, dan makanan dengan kandungan lemak jenuh yang rendah. Disarankan untuk mengganti konsumsi daging merah dengan daging unggas dan ikan yang memiliki kandungan lemak sehat. Sangat

disarankan untuk mengonsumsi buah dan sayur minimal lima porsi per hari karena kandungan kalium yang ada dapat membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi kalium sebanyak 60-100 mmol per hari dapat menyebabkan penurunan tekanan darah sistolik sekitar 4,4 mmHg dan diastolik sekitar 2,5 mmHg. (Kemenkes, 2018).

Pengetahuan individu tentang suatu penyakit dapat berpengaruh besar pada kesadaran mereka dalam mencegah penyakit tersebut. Pengetahuan yang diperoleh dari informasi tersebut kemudian menjadi dasar dan motivasi bagi individu untuk melakukan tindakan pencegahan terhadap komplikasi yang mungkin timbul akibat hipertensi (Harjo et al., 2019). Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yanti, 2020) Kebanyakan dari mereka kurang memahami penyakit yang sedang diteliti. Selain itu, mayoritas responden menunjukkan perilaku yang kurang baik dalam mencegah komplikasi penyakit, dengan proporsi mencapai 60,2%. Penelitian lain dengan judul “Pengetahuan lansia tentang pentingnya diet hipertensi” yang dilakukan oleh (Elizabeth, 2023) Menurut hasil studi, sebanyak 67 individu (53%) menunjukkan tingkat pemahaman yang rendah.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Margahayu Selatan mengenai pengetahuan diet seimbang dalam penanganan hipertensi berdasarkan hasil wawancara dengan lansia penderita hipertensi didapatkan data 7 dari 10 lansia penderita hipertensi yang terdiri dari 7 wanita dan 3 pria yang 2 diantaranya perokok aktif masih belum mengetahui diet

hipertensi berdasarkan teori DASH, dalam menangani hipertensi mereka hanya tahu bahwa harus mengurangi konsumsi garam dan konsumsi ikan asin namun para lansia dengan hipertensi masih belum mengetahui baiknya berapa banyak garam yang dikonsumsi per hari nya. Mereka juga belum paham mengenai jenis makanan yang sehat dan yang tidak sehat untuk dimakan. Disamping diet hipertensi 10 lansia tersebut rutin berolahraga teratur setiap pagi hari olahraga yang dilakukan seperti jalan santai di pagi hari sekitar 20 menit, Mereka juga secara teratur mengkonsumsi obat sesuai dengan saran yang diberikan oleh petugas kesehatan, dan mereka secara berkala mengunjungi layanan kesehatan untuk mengelola hipertensi.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan lansia mengenai diet seimbang dalam penanganan hipertensi salah satunya adalah keterbatasan lansia dalam mendapatkan informasi atau ketidakinginan lansia dalam mendapatkan informasi. Hipertensi banyak dialami oleh orang-orang yang berusia tua dan mendekati tua yang mungkin memiliki masalah tertentu, seperti kesulitan membaca, atau masalah lain yang menghalangi mereka untuk mendapatkan informasi. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk melaksanakan studi ini.

B. Rumusan Masalah

Prevalensi hipertensi di Kabupaten Bandung yang terus meningkat menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan. Salah satu cara untuk menanggulangi masalah ini adalah dengan mengetahui seberapa besar

pengetahuan lansia yang menderita hipertensi dalam menangani dan mengelola kondisi mereka, di antaranya dengan mengukur pengertian mereka tentang diet untuk hipertensi. Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, peneliti merumuskan masalah dengan pertanyaan penelitian, “Bagaimana Tingkat Pengetahuan Lansia Mengenai *Dietary Approach To Stop Hypertension* (DASH) Menangani Hipertensi Di puskesmas margahayu selatan?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka tujuan penelitian pada penelitian ini yaitu :

1. Tujuan Umum

Tujuan Umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan lansia dengan hipertensi terhadap diet hipertensi.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi frekuensi usia, jenis kelamin, tekanan darah, pendidikan, lama menderita hipertensi pada lansia penderita hipertensi.
- b. Mengidentifikasi gambaran pengetahuan lansia mengenai *Dietary Approach To Stop Hypertension*

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi pengembangan ilmu khususnya dalam bidang ilmu keperawatan komunitas mengenai gambaran tingkat pengetahuan lansia dengan hipertensi terhadap diet dan kepatuhan menjalani diet hipertensi, serta menjadi bahan kajian dan tambahan ilmu pengetahuan dibidang kesehatan, selain itu manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai bahan evaluasi untuk menentukan intervensi yang efektif untuk lansia dengan hipertensi.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Pasien

Penelitian ini diharapkan menjadi pengetahuan baru bagi lansia dengan hipertensi terhadap diet yang baik dan seimbang untuk pengendalian hipertensi.

b. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru untuk puskesmas sebagai bahan masukan untuk lebih meningkatkan mutu pelayanan kesehatan yang diberikan.

c. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan memeberikan konstribusi penambahan ilmu pengetahuan khususnya di bidang keperawatan serta menjadi bahan kajian

atau bahan bacaan di perpustakaan universitas dan dapat memberikan referensi bagi mahasiswa lain.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambaran tingkat pengetahuan lansia dengan hipertensi terhadap diet hipertensi. Dan dapat digunakan sebagai acuan penelitian selanjutnya agar dapat membuat penelitian dengan intervensi lain untuk meningkatkan pengetahuan dan pencegahan hipertensi pada lansia.

E. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dalam memahami pembahasan pada proposal penelitian dengan judul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Dengan Hipertensi Terhadap Diet Dan Kepatuhan Dalam Menjalankan Diet Hipertensi” maka dikemukakan sistematika yang merupakan kerangka dan pedoman penulisan. Adapun sistematika dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Bagian Awal

Bagian awal mencakup halaman judul/sampul depan, halaman sampul bagian dalam, halaman pengantar, halaman indeks, halaman daftar tabel, halaman daftar gambar/grafik, halaman lampiran, dan halaman daftar istilah

2. Bagian Isi

Bagian isi Terdiri atas Bab dan sub Bab yaitu sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini mencakup latar belakang, perumusan permasalahan, tujuan dari penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan yang berhubungan dengan fenomena yang diangkat untuk mendasari judul yang ditetapkan dalam penelitian ini.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Berisi landasan teoritis, kerangka pemikiran, dan hasil penelitian yang relevan

BAB III METODE PENELITIAN

Berisi metode penelitian, variable penelitian, definisi operasional, populasi dan sampel, pengumpulan data, validitas dan reabilitas, pengolahan dan analisis data, produser penelitian, lokasi dan waktu penelitian, serta etika penelitin

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Peneliti menjelaskan mengenai hasil penelitian dimulai dari analisis karakteristik demografi, sumber pengetahuan dan pengetahuan.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Peneliti menjelaskan mengenai kesimpulan dengan singkat dan jelas mengenai hasil penelitian dan saran terhadap permasalahan penelitian.