

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang**

Saat ini hipertensi merupakan penyakit yang populasinya terus bertambah. Menurut data WHO (2018) jumlah orang dengan tekanan darah tinggi (hipertensi) meningkat di seluruh dunia setiap tahunnya. Jumlah penderita hipertensi dunia diperkirakan tahun 2025 akan mengalami kenaikan hingga angka 1,5 miliar. Dimana prevalensi hipertensi tertinggi terjadi di wilayah Asia Tenggara sebesar 37%. Menurut Kemenkes (2018) angka hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi hipertensi pada populasi usia di atas >18 tahun hingga memperoleh angka 34,1%, kasus penderita hipertensi tertinggi berada di Kalimantan Selatan sekitar (44,1%), sedangkan kasus hipertensi terendah berada di Papua sebesar (22,2%). Di Indonesia perkiraan jumlah kasus hipertensi 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian penderita hipertensi sebanyak 427.218 kematian menurut (Oktaviari dkk., 2017). Menurut Dinkes (2021) Jawa Barat dalam 3 tahun terakhir ini dari 2019-2021 yaitu sekitaran 4.607.116 atau 10,39% populasi yang menderita hipertensi. Serta menurut Rikesdas Jawa Barat (2021) kasus hipertensi di Kabupaten Subang sebanyak 117010 orang yang mengalami hipertensi, hipertensi yang mengalami kenaikan di Kabupaten Subang yaitu yang berusia 55-64 tahun sekitaran 62,15% populasi.

Tekanan darah tinggi (Hipertensi) yaitu dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah diatas normal yaitu sekitar  $\geq 140/90$  mmHg. Hipertensi juga dikenal sebagai salah satu pembunuh senyap atau penyakit yang terkadang tidak menimbulkan gejala, bahkan penderita tahu terserang hipertensi ketika sudah terjadi komplikasi. Hipertensi yang sudah terjadi sejak lama dan tidak terkontrol setiap saat dapat mengakibatkan terjadinya komplikasi yaitu seperti stroke, gagal ginjal, jantung bahkan mengakibatkan kematian menurut (Oktaviari dkk., 2017). Sistol tekanan darah pada lanjut usia akan naik terus hingga usia 80 tahun ke atas dan diastol lansia akan terus naik sampai usia 55-60 tahun menurut (Perdana, 2017). Lansia yaitu orang berusia lebih dari 60 tahun ke atas dimana pada usia ini mengalami perubahan akal dan fisik, lansia memiliki risiko tinggi terhadap penyakit degeneratif yang salah satunya yaitu penyakit hipertensi.

Ada banyak faktor yang bisa mengakibatkan terjadinya tekanan darah tinggi (hipertensi) yaitu seperti umur, jenis kelamin, genetik, faktor keluarga, merokok, konsumsi lemak jenuh, mengkonsumsi alkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, hingga stres menurut (Astuti dkk., 2021). Tetapi pada zaman sekarang masyarakat memilih untuk hidup gaya modern dan cenderung memilih sesuatu hal yang cepat (instan), yang mengakibatkan mereka menjadi tidak pernah memperhatikan gaya hidup sehat, fenomena perubahan gaya hidup yang kurangnya konsumsi sayuran, serat dan semakin gampangya mendapatkan makananya yang instan dan mengkonsumsi garam serta lemak terlalu banyak, juga dapat meningkatkan peristiwa hipertensi menurut (Perdana, 2017). Penyakit hipertensi tidak dapat disembuhkan, tetapi ada cara yang dapat mengedalikan hipertensi yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi, farmakologi yaitu cara yang menggunakan obat yang dapat mengakibatkan efek samping, dan non farmakologi yaitu dapat dikontrol dengan memperbaiki pola hidup yang sehat salah satunya dengan melakukan diet, menurut pedoman tatalaksanaan hipertensi 2021.

Diet hipertensi merupakan cara yang bisa mencegah terjadinya hipertensi tanpa efek yang serius. Terkait dalam memperbaiki pola hidup menurut (Mukti, 2019) merekomendasikan pola hidup sesuai pengaturan pola makan sehari-hari pada rencana makan DASH, DASH yaitu terapi non farmakologi hipertensi dalam bentuk pola makan tinggi serat serta rendah lemak. *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) yaitu pola makan yang baik yang sudah terbukti dapat membantu mengurangi tekanan darah dan kolestrol tinggi, diet DASH yaitu pola asupan makan yang menekankan kaya akan sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, ikan, unggas serta sedikit natrium, mengurangi makanan manis, gula, lemak serta asupan daging merah menurut (Widyantoro, 2022).

Salah-satu cara yang bisa berpengaruh untuk mencapai keberhasilan pencegahan kekambuhan hipertensi, yaitu untuk selalu mengontrol kepatuhan diet. Kepatuhan adalah salah-satu perubahan perilaku yang tidak mengikuti menjadi taat aturan menurut (Perdana, 2017). Upaya untuk mengurangi komplikasi tekanan darah salah satunya adalah melakukan kepatuhan diet pada hipertensi, kepatuhan dalam menjalani diet yang harus diikuti oleh penderita hipertensi secara teratur dalam jangka waktu yang lama, tetapi itu menjadi permasalahan tersendiri. Salah satu

tantangan terbesar bagi penderita hipertensi yaitu untuk melakukan kepatuhan diet jangka panjang dalam perencanaan makannya.

Hasil penelitian Awosan, dkk., (2014) dalam (Barkah dkk., 2022) bahwa pola makan (pola diet) buruk merupakan faktor risiko utama yang menyebabkan penyakit kardiovaskular yang salah satunya hipertensi, pada penelitian ini bahwa menunjukkan dari 390 populasi terdapat 50,7% makan malam dengan porsi besar, 49,9% memakan snack setiap hari, 66,7% makanan mengandung lemak, serta memakan buah atau sayur  $\leq$  tiga kali dalam 1 minggu atau tidak sama sekali yaitu sekitaran 58,8 %.

Kasus hipertensi secara umum tahun 2021 di kabupaten Subang sebanyak 117010 orang, hipertensi yang mengalami kenaikan di Kabupaten Subang yaitu yang berusia 55-64 tahun sekitaran 62,15% populasi. Lansia yang menderita hipertensi di kecamatan Tanjungsiang pada tahun 2022 sebanyak 792 orang. Menurut puskesmas Tanjungsiang lansia penderita hipertensi yang mengalami kenaikan yaitu di Desa Rancamanggung dimana tahun 2022 lansia penderita hipertensi dari Januari- desember yaitu sebanyak 44 orang sedangkan tahun 2023 mengalami kenaikan dari Januari – february dalam waktu 2 bulan sudah mencapai 84 orang.

Hasil studi pendahuluan pada lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tanjungsiang khususnya di Desa Rancamanggung, lansia penderita hipertensi mengatakan sudah mendapatkan informasi oleh tenaga kesehatan pinak puskesmas untuk melakukan diet hipertensi. Meskipun sudah diberikan informasi mengenai diet hipertensi oleh tenaga kesehatan tetapi kasus hipertensi masih mengalami kenaikan serta masih ada yang belum melakukan kepatuhan diet, hasil dari studi pendahuluan pada 5 orang lansia dengan memberikan kuisisioner pada 5 orang lansia penderita hipertensi, didapatkan 4 orang yang masih mengkonsumsi makanan berlemak dan garam tanpa batasan, dan 1 orang sudah mematuhi makanan yang dianjurkan untuk melaksanakan diet hipertensi..

Berdasarkan uraian latar belakanag diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran kepatuahn pola diet penderita hipertensi pada lansia di Desa Rancamanggung.

## **1.2 Rumusan masalah**

Pada dasarnya lansia yang menderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, salah satu upaya dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan melakukan diet hipertensi. Tetapi sampai sekarang masih banyak lansia yang mengabaikan asupan makanan diet yang dapat mempengaruhi terhadap hipertensinya. Oleh karena itu masalah yang diambil dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana gambaran kepatuhan pola diet pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Tanjungsiang”.

## **1.3 Tujuan penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran kepatuhan pola diet lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tanjungsiang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus.**

1. Mengetahui gambaran kepatuhan pola diet terhadap jenis makanan lansia penderita hipertensi
2. Mengetahui gambaran kepatuhan pola diet terhadap frekuensi makan pada lansia penderita hipertensi.
3. Mengetahui gambaran kepatuhan pola diet terhadap jumlah makan pada lansia penderita hipertensi

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Praktis.**

1. Manfaat bagi pembaca adalah untuk memahami permasalahan pentingnya Kepatuhan pola diet pada penderita hipertensi
2. Manfaat bagi lansia yaitu menambahkan wawasan lebih, merespon atau bertindak dalam melakukan diet hipertensi.

#### **1.4.2 Manfaat Perkembangan.**

Diharapkan dalam hasil penelitian ini dapat menjadi sumber dalam penelitian selanjutnya dan menambah wawasan gambaran kepatuhan sehingga dapat mengembangkan penelitian mengenai lansia hipertensi untuk patuh melakukan diet hipertensi agar penyakit tersebut tidak kembali kambuh