

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Secara alamiah lansia mengalami proses penuaan yang ditandai oleh gagalnya seseorang dalam mempertahankan keseimbangan terhadap kesehatan dan kondisi stress fisiologis. Proses penuaan dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik secara sosial, ekonomi maupun kesehatan. Apabila ditinjau dari aspek kesehatan, dengan semakin bertambahnya usia seseorang maka lansia akan lebih rentan terhadap keluhan fisik, baik secara faktor alamiah maupun karena penyakit, termasuk hipertensi (Kemenkes, 2014).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan persisten pada pembuluh darah arteri, dimana tekanan darah sistolik sama dengan atau di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik sama dengan atau di atas 90 mmHg (WHO, 2013). Hipertensi disebut sebagai pembunuh diam-diam karena gejalanya yang sering tidak diketahui dan tanpa adanya keluhan. Biasanya penderita tidak mengetahui jika dirinya mengidap hipertensi dan baru mengetahui setelah terjadi komplikasi. Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan cara pengecekan tekanan darah dan mengendalikan perilaku beresiko seperti merokok, kurang konsumsi buah dan sayur serta mengkonsumsi garam yang berlebih (Kemenkes, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) peningkatan tekanan darah merupakan salah satu faktor risiko utama untuk kematian global dan dapat diperkirakan telah menyebabkan 9,4 juta kematian dan 7 % dari beban penyakit yang telah diukur dalam *Disability Adjusted Life Year* (DALY) di tahun 2010. Prevalensi global peningkatan tekanan darah (tekanan darah diatas nilai normal atau tekanan darah \geq 140/90 mmHg. Menurut *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHNES) kejadian hipertensi pada orang dewasa di Amerika pada tahun 2010-2012 sekitar 39-51% (Triyanto, 2014).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) mengalami kenaikan jika

dibandingkan dengan Riskesdas 2013 diantaranya hipertensi, stroke dan lain-lain. Hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%. Hipertensi juga dikenal sebagai *heterogeneous group of disease* karena dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur dan kelompok sosial ekonomi. Hipertensi merupakan masalah yang besar, tidak hanya di negara barat tapi juga di Indonesia. Hipertensi diderita oleh satu milyar orang diseluruh dunia dan diperkirakan tahun 2025 dapat melonjak menjadi 1,5 milyar orang. Setiap tahunnya hipertensi atau tekanan darah tinggi menyumbang kematian hamper 9,4 juta orang akibat penyakit jantung dan stroke, dan jika kedua penyakit ini digabungkan dapat menjadi penyebab nomer satu di dunia (Darmawan dkk, 2018).

Hasil data Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Depok pada tahun 2017, hipertensi primer pada golongan usia antara 45-75 tahun sebesar 35,04 %. Kemudian penyakit ISPA menduduki posisi kedua sebesar 8,72 %, dan penyakit dyspepsia sebesar 7,80 % pada posisi ketiga. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pasien di usia \geq 18 tahun pada tahun 2016 pasien yang melaporkan dengan penyakit hipertensi sebesar 34.244 kasus dari 759.710 pasien yang dilakukan pengukuran tekanan darah. Kasus hipertensi tertinggi dilaporkan oleh Puskesmas Tugu 3.488 kasus, disusul oleh Puskesmas Kalimulya sebesar 2.597 kasus, dan Puskesmas Jatijajar sebesar 1.986 kasus (Dinkes, 2017).

Tingginya angka kejadian hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya pengetahuan. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang. Perilaku yang didasari oleh ilmu pengetahuan akan lebih tahan lama daripada perilaku yang tidak didasari ilmu pengetahuan. Supaya masyarakat tahu dan dapat mencegah serta mampu melakukan pengelolaan hipertensi maka cara terbaik adalah dengan memberikan penyuluhan secara komprehensif agar menyadarkan mereka akan bahaya hipertensi. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan pengelolaan hipertensi, yaitu tingkat pengetahuan, kepercayaan dan tradisi masyarakat, tingkat pendidikan, sosial ekonomi, dan tenaga kesehatan (Sefriami, 2010).

Tenaga kesehatan berperan penting pada kesembuhan lansia yang memiliki tekanan darah tinggi. Perawat komunitas memiliki berbagai peran salah satunya

sebagai edukator dalam hal pengaturan makan (diet). Diet hipertensi dapat dilakukan dengan mengurangi asupan garam dan memperbanyak konsumsi serat, karena serat dapat memperlancar buang air besar serta mengurangi asupan natrium. Menghentikan kebiasaan buruk seperti minum alkohol dan kopi juga dapat dikatakan diet untuk hipertensi. Selain itu, memperbanyak asupan kalium dapat membantu mengatasi kelebihan natrium pada penderita hipertensi terutama pada orang lanjut usia. Pada hal ini peran keluarga sangat penting dalam mendukung kehidupan para lansia (Yekti, 2011). Lansia yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dan asupan gizi yang baik, dapat memperlambat proses penuaan, karena lansia yang sehat dan bugar merasa tidak akan menjadi beban bagi orang lain dan mampu mengatasi sendiri masalah kehidupannya sehari-hari (Maryam, 2008).

Hasil wawancara dengan lansia di Kelurahan Tugu, 4 dari 6 lansia mengatakan mengkonsumsi ikan asin dan membeli lauk cepet saji. Kurangnya pengetahuan dari anggota keluarga akan pengaturan makan (diet) pada penderita hipertensi masih cukup minim, dan anggota keluarga lebih memilih membiarkan begitu saja tanpa adanya keinginan untuk memperbaiki. Dan keluarga mengatakan saat lansia mengeluh sakit kepala, mereka langsung kontrol ke puskesmas atau klinik terdekat.

Sesuai dengan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Pengaturan Makan (Diet) dengan kejadian Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Tugu Cimanggis Kota Depok”.

I.2 Rumusan Masalah

I.2.1 Identifikasi Masalah

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah secara bertahap, khususnya tekanan sistoliknya melebihi 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan tahun 2013, sekitar 55 % lansia di Indonesia mengidap penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan keluarga khususnya lansia tentang hipertensi, dimana keluarga masih kurang memahami pentingnya pengaturan makan (diet) bagi lansia. Pengaturan makan seperti mengurangi konsumsi makanan

berlemak dan makanan yang asin dapat menurunkan tekanan darah dan apabila ditangani dengan segera komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung koroner bisa dihindari.

Berdasarkan studi pendahuluan pada lansia di Kelurahan Tugu Cimanggis Kota Depok pada tanggal 21 Februari 2019 yang dilakukan pada 10 keluarga lansia, terdapat 4 keluarga yang mengetahui tentang pengaturan makan (diet) yang diberikan pada lansia penderita hipertensi yang meliputi konsumsi buah dan sayur, menghindari makanan berlemak dan mengurangi konsumsi makanan asin. Sementara 7 keluarga lansia lainnya masih belum mengerti dan memahami tentang pengaturan makan (diet) yang baik bagi lansia penderita hipertensi. Dan lebih memilih untuk membiarkan begitu saja. Berdasarkan data dan fenomena yang terjadi, rumusan masalah yang ingin diteliti oleh peneliti adalah “Apakah ada Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Pengaturan Makan (Diet) dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Tugu Cimanggis Kota Depok ?”.

I.2.2 Pertanyaan Peneliti

- a. Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi di Kelurahan Tugu Cimanggis Kota Depok ?
- b. Bagaimana gambaran pengaturan makan (diet) pada lansia hipertensi di Kelurahan Tugu Cimanggis Kota Depok ?
- c. Bagaimana gambaran kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Tugu Cimanggis Kota Depok ?
- d. Apakah ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Tugu Cimanggis Kota Depok ?
- e. Apakah ada hubungan antara pengaturan makan (diet) dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Tugu Cimanggis Kota Depok ?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan pengaturan makan (diet) dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Tugu Cimanggis Kota Depok.

I.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi di Kelurahan Tugu Cimanggis Kota Depok.
- b. Mengetahui gambaran pengaturan makan (diet) pada lansia hipertensi di Kelurahan Tugu Cimanggis Kota Depok.
- c. Mengetahui gambaran kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Tugu Cimanggis Kota Depok.
- d. Mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Tugu Cimanggis Kota Depok.
- e. Mengetahui hubungan antara pengaturan makan (diet) dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Tugu Cimanggis Kota Depok.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan manfaat bagi lansia untuk menambah pengetahuan lansia tentang pengaturan makan (diet) hipertensi yang harus dijalani agar tekanan darah tidak naik.

I.4.2 Bagi Keluarga Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan agar keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan lansia ataupun lansia yang tinggal sendiri dapat lebih memperhatikan pengaturan makannya dengan menghindari makanan yang mengandung kadar garam yang tinggi maupun makanan berlemak untuk menurunkan angka kejadian hipertensi yang semakin bertambah.

I.4.3 Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan dan informasi bagi pihak pelayanan kesehatan. Sehingga pelayanan kesehatan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi dan menambah pengetahuan bagi pelayanan kesehatan mengenai pengaturan makan (diet) pada lansia dengan hipertensi.

I.4.4 Bagi Perawat Komunitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan pada perawat komunitas agar dapat mewujudkan aktualisasi diri dalam membantu masyarakat dengan cara menyelesaikan masalah kesehatan khususnya pada lansia hipertensi.

I.4.5 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dan sumber data bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut dalam ruang lingkup yang sama maupun sebagai bahan masukan untuk penelitian berikutnya.

