

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular sampai saat ini masih di juluki sebagai *The Silent Killer* karena gejalanya sulit dikenali bahkan sering tidak menunjukkan gejala tanpa keluhan (CDC, 2019)

Kondisi yang dapat mengakibatkan kematian dan kesakitan yang tinggi adalah hipertensi. Saat terjadi hipertensi, tekanan darah sistolik di atas 120 mm Hg, dan tekanan darah diastoliknya di atas 80 mmHg. Hipertensi merupakan suatu keadaan kronis yang menyebabkan jantung bekerja keras memompa darah dari jantung untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh. Jika penyakit hipertensi ini terus dibiarkan akan mengganggu kerja organ-organ vital lainnya, seperti jantung dan ginjal (Feng, N, et, al, 2019)

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa prevalensi hipertensi diperkirakan 1,56 juta di seluruh dunia, dengan dua dari setiap tiga kasus terjadi di negara berkembang. Fakta bahwa sekitar 972 (26%) juta orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi jelas ditunjukkan oleh angka tersebut. Menurut prediksi, hampir 29% lansia di seluruh dunia akan mengalami hipertensi pada tahun 2025. (WHO, 2020)

Hipertensi di Indonesia terbanyak pada lanjut usia, dengan prevalensi 60,3% penderita. Hal ini sangat mengkhawatirkan mengingat penyakit jantung dan pembuluh darah merupakan penyakit degeneratif yang menduduki tempat nomor satu penyebab kematian di Indonesia (Kemenkes, 2017). Hipertensi banyak terjadi pada kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%), umur 65 tahun keatas (63,2%) (Riskesdas, 2018). Estimasi jumlah kasus hipertensi yang ada di Indonesia tahun 2018 sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 477.218 kasus kematian (Riskesdas, 2018)

Prevalensi hipertensi di Sumatera Utara berada di bawah rata-rata prevalensi nasional yaitu 24,7% (3,3 juta penderita hipertensi), dan menduduki peringkat 16 dari seluruh provinsi di Indonesia. Kepala bidang penanggulangan masalah kesehatan dinas kesehatan (Dinkes) Sumatera Utara pada tahun 2017 berdasarkan data Dinkes tercatat 51,939 (5,1%) orang penderita hipertensi di Sumatera Utara. Jumlah di tahun 2018 memang lebih sedikit dibandingkan periode 2017 yang mencapai 50,162 (5,0%) orang. Berdasarkan data tersebut penderita hipertensi paling banyak adalah perempuan yaitu 27,021 orang. Dan usia penderita paling banyak adalah di atas 55 tahun dengan jumlah penderita 22,618 orang. Usia 18-44 tahun sebanyak 14,984 orang dan usia 44-55 tahun sebanyak 12,560 orang (Kementerian Kesehatan RI, 2020)

Dengan bertambah umur pada manusia, fungsi fisiologis akan mengalami penurunan yang disebabkan oleh proses penuaan, yang mengakibatkan berbagai penyakit, termasuk hipertensi, penyakit yang tidak sering muncul pada tahap awal kehidupan. Satu-satunya penyebab kematian paling umum di seluruh dunia adalah hipertensi, yang juga merupakan satu-satunya kondisi tidak menular (Riskesdas, 2018)

Berdasarkan hasil penelitian Belinda Kumoro dengan judul gambaran tingkat pengetahuan lansia tentang diet hipertensi di panti werdha wisma mulia dan panti werda hana yaitu yang berpengetahuan cukup sebanyak 46 responden (47,4%), sedangkan berpengetahuan baik sebanyak 41 responden (42,3%), dan berpengetahuan kurang sebanyak 10 responden (10,3%) dari total 97 lansia. Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa gambaran tingkat pengetahuan lansia mengenai diet hipertensi mayoritas dalam kategori cukup. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan analisis tingkat pengetahuan lansia pada cakupan yang lebih luas dan jumlah responden yang lebih banyak, bukan hanya di Panti Werdha (Belinda Kumoro, 2022)

Hipertensi dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi penyakit. Peningkatan tekanan darah yang terlalu lama menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner), dan otak (dapat

menyebabkan stroke), apabila tidak mendapatkan pengobatan yang teratur, maka dapat menyebabkan kematian (Kemenkes, 2019)

Meningkatnya kejadian penyakit hipertensi mengakibatkan jumlah kematian serta terjadinya risiko komplikasi akan semakin bertambah. Penyebab keadaan ini terjadi karena angka kejadiannya masih sangat tinggi di wilayah yang pengetahuannya tentang penyakit hipertensi kurang dan cukup banyak terjadi pada lanjut usia, maka diperlukan solusi terbaik untuk mengatasi hipertensi. Solusi yang diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi, menurunkan risiko terjadinya komplikasi dan mengurangi risiko terhadap penyakit bagian kardiovaskuler (Awaludin, dkk, 2020)

Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu penatalaksanaan farmakologis dan penatalaksanaan non farmakologis. Secara farmakologis yaitu dengan cara mengkonsumsi obat, sedangkan secara nonfarmakologis yaitu bisa dengan mengubah gaya hidup seperti berhenti merokok, menghindari minuman beralkohol serta membatasi asupan garam, dan mengurangi berat badan berlebihan serta melakukan aktifitas fisik (Joyce, 2019)

Biasanya didalam kehidupan masyarakat kurang memperhatikan diet yang sehat, yang mencegah mereka untuk secara teratur berfokus pada kesehatan mereka sendiri dan komunitas secara keseluruhan. Ada penyakit lain yang sering berkembang, tetapi yang paling umum adalah hipertensi, yang masih belum terdiagnosis pada manusia. Akibat pola makan yang tidak seimbang, seperti mengonsumsi makanan yang tinggi natrium, kolesterol, dan lemak, hipertensi bisa kembali. Asupan natrium yang tinggi dapat menyebabkan pembentukan plak-plak di pembuluh darah jantung, mencegahnya berdetak secara normal dan meningkatkan risiko penyakit jantung, satu-satunya faktor terpenting untuk mengelola hipertensi adalah pola makan yang sehat. Jika masyarakat umum tidak memahami hal ini, maka akan menjadi rumit dan dapat menyebabkan kematian (Susriyanti, 2019)

Hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lanjut usia yang mengalami hipertensi. Salah satu yang

mempengaruhi kepatuhan adalah pengetahuan. Pengetahuan adalah informasi yang di ketahui atau di sadari oleh seseorang. Semakin tinggi pengetahuan maka semakin tinggi tingkat kepatuhannya dalam melaksanakan diet hipertensi sebaliknya semakin rendah pengetahuan maka semakin rendah juga tingkat kepatuhannya dalam menjalankan diet hipertensi (Amira, dkk, 2018)

Pemenuhan gizi pada lanjut usia (lansia) sangat penting. Lanjut usia menunjukkan bahwa asupan energi sangat mempengaruhi ketahanan tubuh. Bagi lanjut usia pemenuhan kebutuhan gizi yang diberikan dengan baik dapat membantu dalam proses beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya. Semakin baik gizi pada lanjut usia maka semakin rendah terjadinya penyakit termasuk penyakit hipertensi (Lilik Ma'rifatul azizah, 2013)

Penderita hipertensi sebaiknya patuh menjalankan diet hipertensi agar dapat mencegah terjadinya komplikasi yang lebih lanjut. Penderita hipertensi harus tetap menjalankan diet hipertensi setiap hari ada atau tidak adanya sakit dan gejala yang timbul. Hal ini bertujuan agar tekanan darah penderita penyakit hipertensi tetap stabil, sehingga dapat terhindar dari penyakit hipertensi dan komplikasinya (Saleha, 2019)

Peran dan fungsi tenaga kesehatan sangat dianjurkan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat. Hal terpenting yang perlu digaris bawahi adalah pengelolaan hipertensi, yang meliputi kesadaran akan gejala penyakit yang meningkat dan kemauan untuk menjaga tata kelola dan protokol pengobatan hipertensi yang tepat. Informasi di atas dapat dibahas dalam suatu program pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk mengedukasi masyarakat tentang hipertensi dengan tujuan meningkatkan kesadaran akan faktor-faktor yang meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (Tiara, 2020 dalam Kurniawan, dkk, 2022)

Berdasarkan data di Puskesmas Langkimat Kec.Simangambat prevalensi lansia penderita hipertensi pada tahun 2019 sebanyak 1087 orang, tahun 2020 lansia penderita hipertensi sebanyak 742 orang dan pada tahun 2021 lansia penderita hipertensi sebanyak 642 orang dan pada

tahun 2022 lansia penderita hipertensi sebanyak 631 (Rekam Medis Puskesmas Langkimat Kec.Simangambat, Kab Paluta, 2022)

Dari paparan latar belakang di atas,peneliti tertarik melakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Langkimat Kec, Simangambat. Kab Paluta karena memiliki jumlah lansia penderita hipertensi cukup banyak. Mayoritas lansia tidak melakukan pemeriksaan secara rutin karena kurangnya pengetahuan. Selain itu, Di Puskesmas Desa Langkimat kurang mengadakan penyuluhan terkait pengelolaan diet hipertensi.Fakta tersebut menjadi sangat menarik bagi peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Pengetahuan Lansia penderita hipertensi tentang pengetahuan diet hipertensi di Puskesmas Langkimat Kec, Simangambat.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas ,dapat dirumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana **“Gambaran pengetahuan lansia penderita hipertensi tentang diet hipertensi di Puskesmas Langkimat Kec.Simangambat“**.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana “gambaran pengetahuan lansia penderita hipertensi tentang diet hipertensi di Puskesmas Langkimat Kec.Simangambat Kab.Paluta Tahun 2023”

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan lansia penderita hipertensi tentang diet hipertensi berdasarkan usia
- b. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan lansia penderita hipertensi tentang diet hipertensi berdasarkan jenis kelamin
- c. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan lansia penderita hipertensi tentang diet hipertensi berdasarkan pendidikan
- d. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan lansia penderita hipertensi tentang diet hipertensi berdasarkan status pekerjaan

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat memberikan dorongan pada mahasiswa untuk lebih memahami dan memperdalam pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan diharapkan bisa sebagai bahan referensi di perpustakaan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Program Studi D-III Keperawatan.

2. Bagi Puskesmas Langkimat Kec.Simangambat

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk melakukan kegiatan atau hal-hal yang dapat mendukung lansia dengan hipertensi dalam pengelolaan hipertensi yang baik

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini di jadikan sebagai pengalaman yang berharga dalam upaya meningkatkan kemampuan peneliti dalam mengembangkan ilmu dan dapat memberikan gambaran mengenai hasil pembelajaran tentang pengetahuan lansia dengan diet hipertensi.

4. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran pentingnya pengetahuan tentang pengelolaan diet hipertensi, sehingga adanya perubahan perilaku lansia untuk menjalankan pengelolaan diet hipertensi.