

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Jumlah penderita hipertensi di dunia pada usia 30 sampai 70 tahun sekitar 1,28 miliar, sebagian besar tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki penyakit hipertensi (World Health Organization, 2021).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 prevalensi hipertensi menurut diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 18 tahun adalah sebesar 34,1%. Angka tersebut mengalami kenaikan yang cukup signifikan dibandingkan data Riskesdas tahun 2013 dimana prevalensi hipertensi menurut diagnosis tenaga kesehatan pada penduduk umur ≥ 18 tahun adalah 25,8% dan prevalensi hipertensi (diagnosis dokter) pada penduduk umur ≥ 18 tahun menurut karakteristik sesuai umur adalah 18-24 tahun (13,2%), 25-34 tahun (20,1%), 35-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), 55-64 tahun (55,2%), 65-74 tahun (63,2%), dan >75 tahun (69,5%). Prevalensi 2 berdasarkan karakteristik jenis kelamin adalah Laki-laki (31,3%) dan Perempuan (36,9%) serta prevalensi berdasarkan karakteristik wilayah pada Perkotaan (34,4%) dan Perdesaan (33,7%) (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) pada tahun 2018 prevalensi hipertensi di DIY sebesar 11,01% hingga lebih tinggi dari angka nasional (8,8%). Prevalensi ini telah menempatkan DIY di urutan ke 4 di antara provinsi yang memiliki kejadian hipertensi yang tinggi. Hipertensi menduduki sepuluh besar penyakit dan sepuluh besar penyebab kematian di DIY dalam beberapa tahun terakhir. Laporan Surveilans Penyakit Rumah Sakit Umum Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2020 di mencatat 6.171 kasus baru

hipertensi dan 33.507 kasus rawat jalan. Estimasi jumlah penderita hipertensi pada usia 15 tahun sekitar 210.112 dan diperkirakan 69,6% anak usia 15 tahun dengan tekanan darah tinggi telah mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinas Kesehatan DIY, 2020).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul pada tahun 2021 didapatkan bahwa Puskesmas Kasihan 1 terdaftar urutan ke-2 tertinggi sebanyak 5417 jiwa dengan status hipertensi. Kemudian di Puskesmas Kasihan 1 menyebutkan data kunjungan pasien hipertensi dalam satu bulan terakhir mencapai 200 jiwa penderita hipertensi.

Meningkatnya kasus hipertensi salah satunya disebabkan dengan adanya gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup seperti menyukai makanan cepat saji berlemak dan asin serta malas berolahraga dapat berperan dalam meningkatkan jumlah penderita hipertensi (Wahdah, 2011). Jika tidak diobati dengan cepat, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi pada berbagai organ tubuh, seperti stroke, gagal ginjal, pecahnya pembuluh darah, infark miokard dan infark serebral. Komplikasi pada pasien hipertensi dapat menyebabkan kematian mendadak jika tidak ditangani (Udjianti, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Risanti Astika Putri (2014) menunjukkan bahwa penderita hipertensi memiliki sikap yang buruk terhadap menjalani diet hipertensi, hal tersebut dikarenakan penderita hipertensi tidak mengetahui tentang diet hipertensi. Terdapat 51,2% penderita hipertensi yang mempunyai pengetahuan tentang diet hipertensi dalam kategori cukup dan hanya 22% yang mempunyai pengetahuan baik tentang diet hipertensi (Putri et al., 2014). Kurangnya pemahaman pasien tentang diet hipertensi dan pengobatannya dapat mengakibatkan kegagalan pengobatan hipertensi dan mengatasi kekambuhan atau melakukan tindakan preventif untuk mencegah

komplikasi (Jamalianti, 2016). Sama halnya dengan penelitian (Triwibowo et al., 2016) menunjukkan adanya hubungan kepatuhan diet hipertensi dengan tekanan darah. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa 12 (33,3%) responden memiliki kepatuhan negatif. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa penderita hipertensi tidak mengikuti diet hipertensi yang dikelolanya, termasuk menghindari makanan tinggi garam, lemak, daging merah, dan kolesterol, serta dengan makan lebih banyak sayuran dan buah-buahan (Suyoto et al., 2020).

Gaya hidup yang kurang baik disebabkan karena penderita hipertensi kurang memiliki pengetahuan terkait diet hipertensi. Pada hasil penelitian yang dilakukan Rano K. Sinuraya pada tahun 2017 didapatkan sebanyak 43,3% pasien hipertensi memiliki tingkat pengetahuan rendah (Sinuraya, 2017).

Dalam rangka pengendalian penyakit hipertensi Puskesmas Kasihan 1 melakukan kegiatan promosi kesehatan dan konseling yang bertujuan untuk memberikan informasi terkait hipertensi agar dapat memicu kesadaran masyarakat mengenai penyakit yang dialami. Kegiatan promosi kesehatan dilakukan bersama dengan kader kesehatan di setiap dusun. Promosi kesehatan bersama dengan program puyandu lansia yang dilakukan oleh kader dan tenaga kesehatan dari puskesmas kasihan 1 dilakukan setiap 1 bulan sekali.

Kemudian untuk penanganan penderita hipertensi bisa dilakukan dengan dua macam penanganan dengan farmakologi dan non farmakologi. Penanganan yang bisa dilakukan pada penderita hipertensi adalah dengan farmakologi yaitu dengan mengonsumsi obat dan non farmakologi yaitu *lifestyle modification* yang meliputi penurunan berat badan, melakukan DASH (*dietary approaches to stop hypertension*) dan aktifitas fisik (Puspita, 2016).

Perubahan pola makan telah terbukti menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan diet rendah garam, diet rendah kalori, diet tinggi buah, diet tinggi sayuran dan asupan susu rendah lemak (Sacks, dkk, 2010). Nabi Muhammad SAW juga melakukan hal ini selama hidupnya, ia juga makan makanan dengan rendah garam, gula dan serat. Dia mengontrol pola makannya dengan sempurna sampai kematiannya, itulah sebabnya dia selalu memiliki berat badan yang ideal (Assegaf, 2015).

Berdasarkan Al-Quran Allah SWT berfirman dalam surah Al-A'raf ayat 31: *“Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”*. Makna dari ayat tersebut adalah kita sebagai manusia tidak boleh berlebihan dalam hal apapun termasuk dalam mengonsumsi makanan. Rasulullah SAW bersabda, *“makanlah oleh kalian berbagai macam makanan karena bila makanan yang satu panas bisa dipadamkan makanan lain yang dingin ”* (HR Muslim). Makna dari hadits ini, Rasulullah SAW memberikan pesan kepada kita bahwa untuk menjaga kesehatan, kita harus menganekaragamkan makanan agar kandungan zat berlebihan pada beberapa makanan dapat dinetralkan oleh zat yang terdapat pada makanan lain. Orang dengan hipertensi juga dapat mengontrol tekanan darah mereka dengan cara mengikuti diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) (National Heart, Lung, and Blood Institute, 2011).

Oleh karena itu, perlu adanya upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan melakukan edukasi diet hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi dalam bentuk pendidikan kesehatan. Edukasi merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi. Dengan adanya edukasi ini dapat memberikan

pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat siap mengambil tindakan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya (Wulandari & Farmasi, 2018).

Berdasarkan data dan informasi di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi pengelolaan diet hipertensi terhadap pengetahuan penderita hipertensi. Dengan ini akan adanya intervensi berupa pemberian edukasi yang dapat meningkatkan pengetahuan tentang diet penderita hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, maka peneliti mendapatkan rumusan masalah penelitian yaitu “Apakah ada pengaruh edukasi pengelolaan diet hipertensi terhadap pengetahuan penderita hipertensi?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian edukasi pengelolaan diet hipertensi terhadap pengetahuan penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui data demografi responden di Puskesmas Kasihan 1 Bantul.
- b. Untuk mengetahui pengetahuan penderita hipertensi dalam mengelola diet sebelum pelaksanaan edukasi pengelolaan diet hipertensi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.
- c. Untuk mengetahui pengetahuan penderita hipertensi dalam mengelola diet setelah pelaksanaan edukasi pengelolaan diet hipertensi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

- d. Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan penderita hipertensi dalam pengelolaan diet sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi pengelolaan diet hipertensi kelompok kontrol.
- e. Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan penderita hipertensi dalam pengelolaan diet sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi pengelolaan diet hipertensi kelompok intervensi.
- f. Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan penderita hipertensi dalam pengelolaan diet sebelum pelaksanaan edukasi pengelolaan diet hipertensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- g. Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan penderita hipertensi dalam pengelolaan diet sesudah pelaksanaan edukasi pengelolaan diet hipertensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperbanyak wawasan ilmu pengetahuan tentang pengaruh pemberian edukasi pengelolaan diet hipertensi terhadap pengetahuan penderita hipertensi.

2. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta bisa menerapkan ilmu yang sudah diperoleh selama menempuh pendidikan.

3. Manfaat Bagi Perawat

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa sebagai bahan informasi atau referensi untuk menambah ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya.

4. Manfaat Bagi Masyarakat

Untuk menambah dan meningkatkan pengetahuan serta wawasan tentang pengaruh pemberian edukasi pengelolaan diet hipertensi terhadap pengetahuan penderita hipertensi

E. Penelitian Terkait

1. Pada penelitian Uliatiningsih & Fayasari pada tahun 2019 dengan judul “*Pengaruh Edukasi Diet DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Terhadap Kepatuhan Diet dan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Rumkital Marinir Cilandak*”. Penelitian yaitu bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi diet DASH terhadap kepatuhan diet dan tekanan darah pada penderita hipertensi rawat jalan di Rumkital Marinir Cilandak. Pada penelitian ini menggunakan desain pre-experimental design dengan pendekatan rancangan *pretest-posttest one group design*. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Hasil penelitian di dapatkan kepatuhan diet DASH penderita hipertensi di Rumkital Marinir Cilandak kategori kurang patuh sebanyak 32 responden (42,7%), kategori cukup patuh sebanyak 39 responden (52,0%) dan kategori patuh sebanyak 4 responden (5,3%). Hasil analisis uji wilcoxon didapatkan hasil ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolic sebelum dan setelah intervensi ($p=0,000$). Ada pengaruh edukasi diet DASH terhadap kepatuhan diet dan tekanan darah pada penderita hipertensi. Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada variabel, metodologi yang digunakan berupa *pre eksperimental*, teknik pengambilan sampling yaitu purposive sampling, dan tempat penelitiannya di Rumkital Marinir Cilandak. Sedangkan persamaannya terdapat pada instrumen yang digunakan adalah koesioner dan analisis datanya (Uliatiningsih & Fayasari, 2019).

2. Pada penelitian Devi & Putri pada tahun 2021 dengan judul “*Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Hipertensi melalui Pendidikan Kesehatan di Posyandu Lansia Tlogosuryo Kota Malang*”. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Hipertensi Lansia Di posyandu lansia kelurahan Tlogosuryo. Jenis penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen dengan pendekatan one group pra-post test design. Populasi seluruh lansia yang mengalami hipertensi di posyandu dan sampel adalah sebagian dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian yaitu hampir setengah dari lansia (46,7%) yang memiliki pengetahuan dalam kategori Baik dan Cukup. Hampir setengah dari lansia (43,3%) memiliki kepatuhan yang tinggi dalam pendidikan kesehatan pengaturan diet hipertensi sebelum dilakukan penyuluhan. Hampir seluruh dari pasien Lansia (70%) memiliki pengetahuan dalam kategori Baik dan Setengah dari responden (50%) yang memiliki kepatuhan yang tinggi dan sedang dalam pendidikan kesehatan untuk pengaturan diet hipertensi setelah dilakukan penyuluhan. Pengujian hipotesis menggunakan uji paired t-test didapatkan p-value = 0,003 ($p < 0,05$) untuk pengetahuan dan 0,008 ($p < 0,05$) untuk kepatuhan pada perbandingan skor pre dan post pemberian pendidikan kesehatan. Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Tlogosuryo, Malang. Perbedaan dari penelitian ini adalah pada variabel, metodologinya berupa *pra eksperimental*, teknik pengambilan sampel dan tempat penelitian. Sedangkan persamaannya terdapat pada instrumen yang digunakan adalah koesioner dan analisis datanya (Devi & Putri, 2021).