

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi atau sering disebut tekanan darah tinggi yaitu tekanan darah sistolik diatas 120/140 mmHg dan diastole diatas 80-90 mmHg, seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan darah diatas 140/90 mmHg hipertensi merupakan salah satu faktor resiko paling berpengaruh terhadap penyakit jantung, pembuluh darah dan penyakit ginjal kronik. Hipertensi dapat dicegah bila beberapa faktor resiko terjadinya hipertensi dibatasi seperti meroko, asupan garam berlebih, obesitas, dan stres (WHO 2012, Yogiantoro 2013, Mills et al.,2016)

Hipertensi pada tahun 2015 berdasarkan data World Health Organization (WHO) adalah sebanyak 1,113 miliar penderita hipertensi di dunia dan akan terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2020 diperkirakan akan ada 1,5 miliar orang terkena hipertensi dan diperkirakan 9,4 juta orang meninggal disetiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasinya.(Kemenkes 2019)

Hipertensi berdasarkan data dan informasi, Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran diatas pada penduduk usia > dari 18 tahun sebesar 34,1% pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) dan yang paling tertinggi di kalimantan selatan (44,1%).

Ada sebanyak 63.309.620 khusus orang di Indonesia terkena hipertensi, dan angka kematian kasus hipertensi di Indonesia sebanyak 427.218 kematian (Kemenkes 2019)

hipertensi pada lansia mempunyai prevalensi yang tinggi, pada usia diatas 65 tahun di dapatkan antara 60-80%. dari 255,5 juta jiwa populasi penduduk indonesia terdapat 22,6 juta jiwa penduduk lanjut usia di indonesia. hal ini menunjukkan bahwa indonesia termasuk negara yang akan dimasuki era penduduk menua (*aging population*) karena jumlah penduduknya yang berusia lanjut diperkirakan mengalami peningkatan dari 22,6 juta jiwa pada tahun 2017 menjadi 28,8 juta jiwa pada tahun 2020. (Manurung 2018)

Hipertensi berdasarkan dari hasil penelitian kementrian kesehatan RI tahun 2018 menyatakan bahwa jawa barat merupakan propinsi tertinggi kedua dengan presentase (40,5%) penderita hipertensi setelah Kalimantan dan dari data dinas kesehatan kota Bandung tahun 2015 penderita hipertensi di kota bandung sebanyak 165.483 jiwa yang menderita hipertensi. (Riskedas,2018)

Hipertensi pada lansia penyebabnya yaitu faktor umur, jenis kelamin kebanyakan pada wanita, genetic atau turunan, nutrisi, obesitas, kurang olah raga, stress dan seringnya merokok dan juga pola makan lansia yang mengkonsumsi makanan yang memicu hipertensi dan tidak melakukan diet hipertensi seperti makan makanan yang mengandung banyak gula, tinggi garam dan lemak yang berlebihan (Susilo dan wulandari 2011, choirun 2014).

Semakin bertambah usia seseorang tekanan darah pun akan semakin meningkat. Hal ini terjadi karena pembuluh darah yang dimiliki cenderung menebal dan menegang seiring dengan pertambahan waktu oleh karena itu seseorang yang lebih tua cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi, walaupun proses penuaan terkesan sebagai suatu yang alami tapi pada lansia dengan hipertensi tetap beresiko mengalami komplikasi penyakit yang lebih serius, diantaranya adalah stroke, penyakit jantung, kerusakan ginjal, diabetes, kebutaan dan penyakit berbahaya lainnya. Dan salah satu dari faktor penyebab hipertensi ialah kelelahan, diabetes, juga obesitas, asam urat, kolesterol tinggi, kemudian penyakit ginjal dan kecanduan alkohol.

Bila tak melakukan cek tekanan darah sebagian besar orang tidak akan mengetahui bahwa dirinya memiliki darah tinggi, hal ini dikarenakan sebagian besar hipertensi tidak menimbulkan gejala. Apabila kondisi ini dibiarkan saja atau tidak ditangani dengan tepat hal ini dapat berujung pada komplikasi penyakit lainnya seperti stroke, masalah pada pembuluh arteri, masalah pada jantung, kerusakan pada mata, masalah pada ginjal.

Tekanan darah tinggi juga dapat diturunkan dengan cara melakukan diet hipertensi yaitu salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah tinggi tanpa efek samping yang serius. Diet hipertensi salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan mempertahankannya menuju normal dan diet hipertensi juga dapat menurunkan faktor resiko lain seperti berat badan yang berlebih, asam urat dalam darah dan tingginya kadar lemak kolesterol. Penderita hipertensi harus memperhatikan faktor makanan dan

mengatur menu makanan sangat di anjurkan untuk menghindari dan membatasi makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah dan kolesterol. (Utami 2010, Palupi 2014)

Manfaat diet hipertensi yaitu untuk membantu menghilangkan retensi garam atau air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah secara alamiah dengan cara menjaga pola makan dengan menghindari makanan yang tinggi kadar garam, mengurangi merokok dan penderita hipertensi harus menjaga pola hidup sehat dan berolah raga yang teratur (kemenkes RI 2018)

Sikap terhadap tindakan pencegahan hipertensi dapat mempengaruhi masyarakat khususnya lansia terhadap diet hipertensi belum terwujud karena masyarakat penderita hipertensi masih memakan makanan yang memicu terjadinya hipertensi dan tidak terlalu peduli dengan penyakit hipertensi yang di deritanya. Suatu sikap pada diri seseorang belum tentu terwujud dalam suatu tindakan nyata karena sikap tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku seseorang. (Sunaryo, 2014)

Didalam jurnal yang di teliti oleh Almina Rosvitaria Tarigan bahwasannya sikap diet hipertensi itu sebagian besar penderita tidak terlalu peduli dengan hipertensi yang dideritanya karena belum mengganggu aktivitas sehari-hari dan penyakit hipertensi juga sebagian dari faktor keturunan, dan penderita hipertensi juga beranggapan tekanan darahnya akan normal kembali dalam beberapa hari sehingga masyarakat tidak

memanfaatkan fasilitas kesehatan walaupun jarak tempat tinggal dengan fasilitas kesehatan tidak terlalu jauh.

Menurut penelitian Dewi dkk (2016) menjelaskan bahwa lansia yang memiliki hipertensi dimana tekanan darahnya meningkat akibat tidak patuh menjalankan diet. Berdasarkan hal tersebut kepatuhan menjalankan diet hipertensi sangat berpengaruh terhadap pengendalian hipertensi. Dan penanganan hipertensi ada dua cara yaitu nonfarmakologi seperti diet rendah garam, mengurangi makan-makanan asin, tidak merokok, tidak minum-minum beralkohol, dan melakukan olah raga secara rutin, farmakologi seperti meminum obat untuk menurunkan tekanan darah (Wahdah, 2011),(Jurnal keperawatan dan kesehatan masyarakat Galia Wardha Alvita, 2018)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di puskesmas pancar batu kepada beberapa orang penderita hipertensi terkait dengan terjadinya penyakit hipertensi dan sebagian besar penderita hipertensi tidak terlalu mengetahui atau memahami asupan makanan yang harus di konsumsi pada penderita hipertensi dan tingkat pendidikan di wilayah puskesmas pancar batu juga tergolong rendah dan jarang ada penyuluhan kesehatan atau sumber informasi yang seharusnya dilakukan oleh petugas kesehatan atau kader puskesmas pancar batu, ada juga penderita hipertensi yang mengatakan kalau harus membuat makanan yang terpisah dari anggota keluarga lainnya agar sedikit repot, bahkan sebagian besar penderita tidak terlalu peduli dengan hipertensi yang dideritanya karena belum mengganggu aktivitas sehari-hari dan penyakit hipertensi juga sebagian dari faktor keturunan, dan penderita hipertensi juga beranggapan tekanan

darahnya akan normal kembali dalam beberapa hari sehingga masyarakat tidak memanfaatkan fasilitas kesehatan walaupun jarak tempat tinggal dengan fasilitas kesehatan tidak terlalu jauh (Jurnal kesehatan Vol 11 No 1 Tahun 2018)

Hasil penelitian Ginting (2006), tentang “diet hipertensi pada lansia di Kecamatan Medan Johor” menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi. Pada penelitian ini lansia yang memiliki pengetahuan yang lebih baik akan patuh menjalankan diet hipertensi. Jika penderita hipertensi pengetahuannya tinggi keputusan dalam melakukan diet hipertensi juga akan semakin baik. Begitu juga sebaliknya keputusan penderita hipertensi untuk patuh melakukan diet hipertensi akan berkurang jika pengetahuan penderita rendah, (Jurnal Ilmu Keperawatan Vol 6 No 1 Tahun 2017)

Berdasarkan fenomena dan data diatas peneliti tertarik untuk meneliti diet hipertensi menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa rumusan masalahnya adalah diet hipertensi menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimanakah gambaran diet hipertensi menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia?

### **1.3 Tujuan penelitian**

Mengidentifikasi metode dan hasil penelitian gambaran diet hipertensi menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat Penulisan Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu pengetahuan kesehatan mengenai diet hipertensi menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

a. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat khususnya lansia pentingnya diet hipertensi menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia.

b. Perkembangan ilmu dan teknologi keperawatan dalam diet hipertensi menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia

c. Bagi Peneliti Mempunyai pengalamam dalam mengumpulkan jurnal studi literatur.