

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit yang masih menjadi masalah utama di masyarakat bahkan di dunia. Penyakit hipertensi tahun demi tahun terus mengalami peningkatan. Hipertensi makin meningkat seiring dengan meningkatnya usia, laki-laki berusia 45 tahun ke atas memiliki risiko hipertensi lebih tinggi untuk menderita dari awal. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan terus menerus bisa memicu stroke, retinopati hipertensif, gangguan pada ginjal, cenderung mudah marah, sindrom metabolik, timbulnya rasa nyeri dada, serangan jantung, glaucoma, disfungsi ereksi. Hal ini dapat disebabkan oleh gaya hidup penderita yang cenderung tidak sehat, seperti kepatuhan diet hipertensi yang tidak teratur atau bahkan tidak dilakukan oleh penderita. Rendahnya pengetahuan masyarakat tentang diet hipertensi merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi. Munculnya masalah kesehatan tidak hanya disebabkan oleh kelalaian individu namun dapat pula disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat sebagai akibat dari kurangnya informasi yang benar mengenai suatu penyakit (Kumala, 2014).

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia. Hipertensi menyebabkan 7,5 juta kematian sekitar 12,8% dari total seluruh kematian. Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama terjadi di Negara berkembang pada tahun 2025, dari jumlah 639 juta kasus di tahun 2025. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 1,15 milyar kasus di

tahun 2025 (WHO, 2016). Menurut data Rikesdas 2018 sebesar 34,1% masyarakat Indonesia yang terkena hipertensi terbanyak umur 18 tahun keatas, di wilayah provinsi Jawa Timur persentase hipertensi sebesar 20,43% dengan proporsi laki-laki sebesar 20,32% dan perempuan sebesar 20,11% (WHO, 2016). Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5% pada tahun 2013, tetapi yang sadar memeriksakan diri akan penyakit hipertensi sangatlah minim. Survei Indikator Kesehatan Nasional tahun 2016 kita sudah menunjukkan prevalensi hipertensi ini meningkat jadi 32,4%.

Hipertensi merupakan penyakit tekanan darah dimana tekanan darah individu di atas nilai normal, keadaan dimana pembuluh darah secara peristen tekanannya naik. Hipertensi sering disebut sebagai pembuluh gelap (*silent killer*), karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai gejala – gejalanya (WHO, 2018). Hipertensi disebabkan karena rendahnya kesadaran masyarakat dalam memeriksakan tekanan darahnya secara dini tanpa menunggu timbulnya gejala, pola makan yang tidak sehat dan kurang olahraga serta asupan garam yang tinggi karena kurangnya pengetahuan terhadap kepatuhan diet sehingga faktor tersebut dapat menunjang terjadinya hipertensi. Faktor sosio demografi yang mempengaruhi kejadian hipertensi adalah umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan sehingga jumlah penderita hipertensi bertambah tiap tahunnya, peningkatan usia maupun usia muda tersebut sering diikuti dengan meningkatnya penyakit degenerative dan masalah kesehatan lain (Prihartono, 2019). Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi untuk mengontrol tekanan darahnya yaitu dengan modifikasi gaya hidup sehat, dalam hal ini dengan perilaku diet

rendah garam. Pada umumnya diet dilakukan oleh mereka yang mengalami kelebihan berat badan (obesitas) dimana dapat memicu peningkatan jumlah penderita hipertensi. Diet dilakukan dengan mengatur pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pola makan merupakan suatu pengetahuan yang menggambarkan berbagai macam dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh seseorang. Perilaku seseorang dalam menerapkan hidup sehat terutama pada penderita hipertensi dipengaruhi oleh tingkat pengetahuannya. Pengetahuan tersebut meliputi pola makan hingga kandungan yang terdapat di bahan makanan. Mengetahui pola makan yang baik dan kandungan di bahan makanan merupakan yang berkualitas dan dibutuhkan oleh tubuh, mempengaruhi program diet yang sedang dijalankan (Susyani, dkk, 2014). Hal-hal yang dapat dilakukan sebagai upaya perbaikan kesehatan bukan sekedar memperbaiki kerusakan atau kelainan fisik, tetapi melibatkan kompleksitas kebutuhan, motivasi dan prioritas individu yang dapat dilakukan melalui komunikasi intrapersonal yang melibatkan jiwa, kemauan, kesadaran, dan pikiran. Masih kurangnya informasi mengenai perbaikan pola makan bagi penderita hipertensi juga membuat pengetahuan masyarakat tentang perbaikan pola makan masih rendah. Pelaksanaan diet hipertensi yang teratur dapat menormalkan hipertensi, yaitu dengan mengurangi makanan dengan tinggi garam, makanan yang berlemak, mengonsumsi makanan yang tinggi serat dan melakukan aktivitas olahraga. Dengan menerapkan gaya hidup sehat dapat menurunkan tekanan darah tinggi, mencegah atau menunda perkembangan hipertensi. Meningkatkan efektivitas obat tekanan darah, menurunkan timbulnya risiko penyakit. Hal

tersebut bisa membahayakan tubuh maka perlu menerapkan edukasi diet dan terapi obat penderita hipertensi (Triyanto, 2014). Meningkatkan pengetahuan dapat melalui berbagai media, salah satunya yaitu melalui *literature review*. *Literature review* merupakan suatu penelitian dengan melakukan pengkajian atau tinjauan secara kritis terhadap pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di inti literatur yang berorientasi pada akademis dan merumuskan kontribusi teoritis dan metodologinya untuk topik tertentu. *Literature review* menjadi salah satu metode dengan melakukan analisis atau telaah pada jurnal yang telah terbukti secara ilmiah sehingga dapat memberikan hasil yang dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya (Sherlock et al., 2019).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang Hubungan pengetahuan dan perilaku diet hipertensi terhadap lansia hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Diet Hipertensi terhadap Lansia Hipertensi?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan *literature review* ini yaitu menjelaskan tentang pengetahuan lansia dengan kepatuhan diet hipertensi berdasarkan hasil analisis pada artikel-artikel yang telah ditentukan.