

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pola penyakit mulai berubah dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular atau PTM khususnya di Indonesia. Penyakit tidak menular ini mulai meningkat dan mengancam orang dewasa dan lansia. Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang saat ini sangat umum di daerah perkotaan dan pedesaan (Kemenkes, 2019).

Hipertensi, menurut Depkes RI, adalah gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan tekanan darah naik di atas batas normal, yang menyebabkan lebih banyak sakit dan kematian (Kemenkes, 2019). Hipertensi menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mulai dari usia >60 tahun memiliki tekanan sistolik lebih dari 160 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 95 mmHg dan untuk usia kisaran <60 tahun memiliki tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Utami & Sumekar, 2017).

Hipertensi adalah kondisi di mana pembuluh darah mengalami peningkatan terus-menerus, yang memaksa jantung untuk memompa darah dengan lebih kuat atau lebih cepat. Data WHO (2013) menunjukkan bahwa hipertensi adalah penyebab utama penyakit jantung, ginjal dan stroke (Dafriani, 2016).

Hipertensi merupakan kondisi di mana tekanan darah meningkat yang menyebabkan gejala pada beberapa bagian tubuh. Hal ini dapat menyebabkan kerusakan yang lebih berat, seperti penyakit jantung koroner (yang menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah jantung), hipertrofi ventrikel kiri (yang menyebabkan kerusakan pada otak) dan stroke (yang menyebabkan kematian yang

cukup tinggi). Gagal ginjal, penyakit lainnya juga dapat disebabkan oleh hipertensi (Syahrini, 2012).

Hipertensi merupakan masalah yang signifikan bagi orang di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Ini karena jumlah penderita secara statistik terus meningkat dari waktu ke waktu. Salah satu penyebabnya adalah gaya hidup kontemporer. Beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi ini termasuk mengonsumsi makanan berlemak, melakukan aktifitas yang tidak sehat, merokok, minum kopi dan menjalani gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup modern dapat menyebabkan penyakit ini, serta dapat menjadi penyebab berbagai penyakit non infeksi. Ini juga menunjukkan pergeseran dari penyakit infeksi menuju penyakit non infeksi yang ditunjukkan oleh urutan penyebab kematian di Indonesia.

Penurunan angka fertilitas (kelahiran) dan mortalitas (kematian), serta peningkatan angka harapan hidup (umur hidup), komposisi penduduk tua meningkat dengan cepat baik di negara maju maupun negara berkembang. Ini mengubah struktur penduduk secara keseluruhan. Beberapa faktor memengaruhi penuaan penduduk, seperti peningkatan gizi, sanitasi, pelayanan kesehatan, dan kemajuan pendidikan dan sosial ekonomi. Di seluruh dunia, populasi lansia diproyeksikan terus meningkat (Kemenkes, 2019).

Peningkatan jumlah orang tua membuat penting untuk memberikan perhatian khusus pada orang tua yang mengalami proses menua, yang menyebabkan perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial, dan seksual. Kejadian penderita hipertensi tidak hanya terjadi pada negara maju, namun juga terjadi di negara berkembang khususnya Indonesia. Berdasarkan data dari WHO (2013), pada data tahun 2008 angka kematian akibat penyakit tidak menular di Indonesia mencapai

647 per 100.000 penduduk. Salah satu penyakit tidak menular yang menyebabkan kematian paling banyak terjadi adalah hipertensi. Menurut data Kementerian Kesehatan RI tahun 2018, penderita hipertensi menempati peringkat pertama dalam pemeringkatan kelompok penyakit kardiovaskular.

Menurut studi tahun 2017 oleh *American College of Cardiology (ACC)* dan *American Heart Association (AHA)*, hipertensi diklasifikasikan sebagai tekanan sistolik 130-139 mmHg dan diastolik 80-89 mmHg pada stage pertama. Pada stage kedua, tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg (Paul A. Et al, 2017).

Hipertensi tidak hanya terjadi di negara maju tetapi juga di negara berkembang seperti Indonesia. Hasil penelitian Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi mencapai 34,1% meningkat tajam dari 25,8% pada tahun 2013. Provinsi Kalimantan Selatan memiliki prevalensi tertinggi sebesar 44,1% dan Provinsi Papua memiliki prevalensi terendah sebesar 22,2%. Pada hasil Riskesdas tahun 2013, Provinsi Gorontalo mencapai 29,0%, tetapi naik menjadi 31,0% pada tahun 2018 dan menempati urutan ke-20 dari 34 provinsi (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kota Denpasar pada tahun 2022 penderita hipertensi di Denpasar Barat mencapai 32.034 orang, pada Denpasar Utara mencapai 30.254 orang, penderita hipertensi pada Denpasar Timur mencapai 17.643 orang dan pada Denpasar Selatan mencapai 20.638 orang (Dinas Kesehatan Kota Denpasar, 2022).

Faktor yang menyebabkan lebih banyak orang menderita hipertensi adalah kurangnya pendidikan kesehatan mengenai hipertensi. Pendidikan ini dapat

membantu penderita hipertensi memahami cara mengubah gaya hidup mereka dan kebiasaan sehari-hari mereka untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dan mencegah penyakit mereka semakin parah (S et al., 2021).

Menurut teori Lawrence Green, salah satu dari tiga faktor mempengaruhi perilaku seseorang, yaitu faktor predisposisi, yang mencakup pengetahuan, sehingga keberhasilan pencegahan hipertensi yang semakin parah bergantung pada hubungan antara pengetahuan dan perilaku (M. Rahmadhani, 2021).

Studi naratif yang ditulis oleh (Manto & Islamiaty, 2020) yang berjudul “Efektivitas Pendidikan Kesehatan Pada Pasien Hipertensi” menemukan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan kepada pasien hipertensi dapat membantu mereka mengontrol tekanan darah mereka dan pendidikan kesehatan juga dapat mengajarkan pasien hipertensi tentang cara mengubah gaya hidup mereka untuk mencegah kondisi mereka menjadi semakin parah. Rita Utari melakukan sebuah penelitian pada tahun 2020 dengan judul “Efektivitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Motivasi Diet Hipertensi pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Makarti Tulang Bawang Barat Tahun 2020” yang menemukan bahwa terdapat perbedaan dalam motivasi diet hipertensi sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan yang menggunakan leaflet dan booklet (Utari et al., 2021).

Siti Nurhasanah (2023) melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Poster Terhadap Peningkatan Pengetahuan Hipertensi Lansia di Posyandu Mawar VII Adiarsa Barat, Karawang Barat”. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media poster berdampak pada peningkatan pengetahuan penderita hipertensi, dengan hasil uji statistik yang signifikan yaitu $0,000 < 0,005$ (Nurhasanah et al., 2023).

Penderita hipertensi dapat mencegah dan mengobati hipertensi melalui perubahan gaya hidup, seperti mengurangi makanan berlemak, mengurangi garam, dan tetap makan makanan yang sehat dan seimbang. Tujuan utama dari diet hipertensi adalah untuk memastikan konsumsi berbagai jenis makanan, jenis, dan susunan makanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan gizi pasien, serta mengurangi jumlah natrium yang mungkin dikonsumsi, tergantung pada derajat hipertensi pasien.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas II Denpasar Barat, ditemukan data estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun pada tahun 2022, Desa Pemecutan Klod terdapat (11.294 kasus), Padang Sambian Klod (5.919 kasus), Dauh Puri Kauh (5.368 kasus), Kelurahan Dauh Puri (2.248 kasus), Dauh Puri Klod (3.752 kasus), Dauh Puri Kangin (892 kasus). Jika dijumlahkan dari masing-masing Desa estimasi penderita hipertensi ≥ 15 tahun yang terdata di Puskesmas II Denpasar Barat pada tahun 2022 sebanyak 29.473 kasus. Dari hasil tersebut didapatkan 9 dari 10 orang tidak mengetahui Diet Rendah Garam. Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan beberapa masyarakat yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat, mereka mengatakan bahwa menurut mereka salah satu penyebab hipertensi yang mereka alami adalah akibat dari terlalu banyak pikiran. Selain itu penyebab hipertensi yang terjadi didukung dengan pola hidup yang kurang baik seperti kebiasaan terutama laki-laki yang terbiasa minum kopi dan merokok. Sedangkan perempuan di kelurahan ini kebanyakan adalah sebagai ibu rumah tangga yang dalam kehidupan sehari-harinya kurang begitu menyukai aktivitas olahraga. Berdasarkan data

observasi dari hasil wawancara didapatkan data penderita hipertensi pada lanjut usia yang tidak mengetahui pola makan untuk menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan data observasi dari hasil wawancara didapatkan bahwa pola makan lansia kurang baik, hal tersebut ditunjukkan dengan kurangnya pengetahuan tentang makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah seperti makanan yang mengandung garam, serta kurangnya pengetahuan dalam hal memilih bahan makanan yang aman untuk dikonsumsi bagi penderita hipertensi. Adapun dari segi pola tidur, beberapa yang mengalami hipertensi mengatakan sering terbangun saat tidur pada malam hari. Kebanyakan masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat yang mengalami Hipertensi telah mengikuti pengobatan Hipertensi di Puskesmas Denpasar Barat, namun masih ada dari masyarakat yang telah mengalami hipertensi tidak mau memeriksakan dan jarang sekali mengontrol penyakit hipertensinya. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Implementasi Edukasi Diet Rendah Garam Dengan Defisit Pengetahuan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat”.

Dengan masih tingginya angka prevalensi penyakit hipertensi di dunia, di Indonesia, di Provinsi Bali tidak terkecuali di daerah pedesaan serta dengan kurangnya pemberian pendidikan kesehatan melalui edukasi kesehatan kepada keluarga atau masyarakat yang berpengaruh pada perilaku pencegahan semakin parah kondisi penyakit hipertensi, maka peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Implementasi Edukasi Diet Rendah Garam Dengan Defisit Pengetahuan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat”.

Proses terjadinya hipertensi melalui tiga mekanisme yaitu gangguan keseimbangan natrium, penurunan kelenturan atau elastisitas pembuluh darah

(menjadi kaku) dan penyempitan pembuluh darah. Pada tahap awal, sebagian besar pasien mengalami peningkatan detak jantung yang diikuti dengan peningkatan tahanan perifer, yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah yang menetap. Tahapan perifer dan atrium kanan mempengaruhi tekanan darah (Masriadi, 2016). Perilaku yang menyebabkan masyarakat memiliki masalah kesehatan hipertensi adalah gaya hidup yang kurang baik, pola makan, aktivitas, olahraga, stres dan kurangnya pemahaman masyarakat terhadap bahaya Penyakit hipertensi. Masyarakat juga belum mengerti akan pengertian PTM khususnya hipertensi. Masyarakat hanya mengerti akan pencegahan dengan penanganan diet, minum obat-obatan, namun masyarakat belum memahami bagaimana cara melakukan gaya hidup sehat dan berdampingan dengan penyakit yang diderita. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya program maupun sistem pendukung dari tenaga kesehatan di wilayah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas rumusan masalah dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah “Bagaimanakah Implementasi Edukasi Diet Rendah Garam Dengan Defisit Pengetahuan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas II Denpasar Barat?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Meningkatkan pemahaman dan memberikan gambaran umum tentang Implementasi Edukasi Diet Rendah Garam Dengan Defisit Pengetahuan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas II Denpasar Barat.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian terkait hipertensi, pengetahuan pada pasien hipertensi dengan diet rendah garam.
- b. Merumuskan diagnosis terkait hipertensi, pengetahuan pada pasien hipertensi dengan diet rendah garam.
- c. Menetapkan rencana keperawatan terkait hipertensi, pengetahuan pada pasien hipertensi dengan diet rendah garam.
- d. Melakukan implementasi terkait hipertensi, pengetahuan pada pasien hipertensi dengan diet rendah garam.
- e. Melakukan evaluasi terkait hipertensi, pengetahuan pada pasien hipertensi dengan diet rendah garam.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan

Hasil penelitian ini di harapkan dapat di jadikan refrensi ilmiah kepada Institusi Pendidikan dan bagi peneliti selanjutnya yang dapat di manfaatkan sebagai bahan ajar untuk perbandingan dalam Implementasi Edukasi Diet Rendah Garam Dengan Defisit Pengetahuan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat.

- b. Bagi Perkembangan IPTEK Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan pengembangan pengetahuan keperawatan khususnya dalam bidang keperawatan komunitas terkait dengan implementasi edukasi diet rendah garam dengan defisit pengetahuan pada pasien hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi pijakan bagi pasien pengidap Hipertensi. Bagi masyarakat luas, diharapkan hasil dari penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat dengan pasien Hipertensi.

b. Bagi Puskesmas II Denpasar Barat

Diharapkan bahwa karya tulis ini akan menyediakan kontribusi yang bermakna bagi tim Puskesmas II Denpasar Barat dalam merancang program penyuluhan yang efektif untuk pasien Hipertensi serta populasi masyarakat secara keseluruhan.

3. Bagi penulis selanjutnya

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan berkontribusi pada peningkatan pemahaman penulis mengenai implementasi edukasi diet rendah garam dengan defisit pengetahuan pada pasien Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat. Hal ini diharapkan menjadi landasan yang berguna bagi penulis dalam menyusun karya tulis berikutnya dengan mempertimbangkan variabel yang berbeda.

4. Bagi peneliti untuk pengembangan lebih lanjut

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini memiliki nilai signifikan sebagai kontribusi bagi pengetahuan mengenai implementasi edukasi diet rendah garam dengan defisit pengetahuan pada pasien Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat.