

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia atau biasa dikenal dengan sebutan lansia adalah orang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas (Mujiadi & Rachmah, 2022). Seiring bertambahnya usia akibat proses penuaan pada fungsi fisiologis mengalami penurunan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Penyakit tidak menular yang dapat muncul pada lanjut usia salah satunya yaitu penyakit hipertensi. Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah sistolik meningkat diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi atau biasa dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti serangan jantung, stroke dan gagal ginjal. Istilah the silent killer atau pembunuh diam-diam sering disematkan pada penyakit ini karena kedatangannya sering kali tidak disadari dan tidak memiliki gejala yang spesifik (Sari *et al.*, 2017).

Permasalahan hipertensi perlu diwaspadai, hal ini dikarenakan prevalensi hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya. Penderita hipertensi di dunia diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang mengalami hipertensi (WHO, 2023). Menurut Riskesdas 2018 prevalensi penderita hipertensi di Indonesia sejumlah 34,1% hal ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi pada Riskesdas tahun 2013. Menurut data Aplikasi Sehat Indonesiaku (ASIK) sejumlah 25.958.499 (12,04%) dari 208.982.372 penduduk di Indonesia telah melakukan deteksi dini hipertensi (Kemenkes, 2023). Menurut Riskesdas 2018, prevalensi di Provinsi Jawa Timur yang menderita hipertensi mencapai angka 36,3% seiring bertambahnya usia. Dibandingkan dengan Riskesdas 2013 sejumlah (26,4%). Jumlah penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di provinsi Jawa Timur sekitar 11.600.444 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,8% dan perempuan 51,2%. Jumlah penderita hipertensi pada lansia di provinsi Jawa Timur dikelompokkan berdasarkan kelompok usianya, usia 55-64 tahun (23,90%), usia 65-74 tahun (29,45%) dan usia 74+ (31,92%)(Riskesdas, 2019). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Malang pada tahun 2019-2022 penderita hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya

yaitu pada tahun 2019 sejumlah 221.539 penderita, pada tahun 2020 sejumlah 223.255 penderita, kemudian pada tahun 2021 menjadi 227.270 penderita, dan pada tahun 2022 menjadi 228.720 penderita. Menurut data dinas kesehatan Kota Malang tahun 2022 di kecamatan Klojen terdapat tiga puskesmas diantaranya puskesmas Arjuno, Bareng dan Rampalcelaket dari ketiga tersebut tepatnya di puskesmas Bareng merupakan salah satu puskesmas tertinggi untuk jumlah penderita hipertensi berjumlah 11.974 penderita yaitu 5.759 laki-laki dan perempuan 6.215 penderita hipertensi (Dinkes Kota Malang, 2023). Berdasarkan hasil studi pendahuluan menurut data skrining tahunan dari puskesmas Bareng Kota Malang pada tahun 2023 sejumlah 1.642 penderita hipertensi pada lansia.

Penyakit hipertensi menjadi permasalahan kesehatan paling serius yang disebabkan oleh minimnya informasi dan rendahnya kesadaran seseorang untuk memeriksakan tekanan darahnya secara teratur. Selain itu, pola makan dan kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi garam dan berlemak juga dapat menyumbang terjadinya penyakit hipertensi. Salah satu upaya menurunkan tekanan darah tinggi yaitu dengan diet hipertensi. Diet hipertensi merupakan cara pencegahan tekanan darah tinggi secara alami yaitu yang diperoleh dari mengontrol pola makan dan mengkonsumsi makanan yang sehat. Contohnya yaitu mengkonsumsi buah, sayur, kacang-kacangan dan margarin tanpa garam (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Kepatuhan diet merupakan hal yang penting untuk diperhatikan pada penderita hipertensi (Oktaria, 2023). Patuh menjalankan diet hipertensi adalah hal yang penting dilakukan untuk menjaga agar tekanan darah tetap dalam keadaan stabil (Hia & Astrid, 2023). Pola makan pada lansia penderita hipertensi masih sering diabaikan oleh keluarga dikarenakan orang-orang masih merasa bahwa hipertensi merupakan penyakit yang umum dan biasa terjadi dikalangan lansia sehingga dapat mengkonsumsi makanan apa saja (Shidqi, 2023). Dukungan keluarga diperlukan untuk menambah kepercayaan diri lansia untuk mematuhi diet hipertensi (Torar *et al.*, 2020).

Menurut penelitian Kristiyan (2024) tentang hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi menunjukkan bahwa sebanyak 72 dari 86 responden memiliki dukungan keluarga yang baik, dengan kepatuhan diet baik (patuh) sebanyak 44 orang (61,1%)

dan sebanyak 28 orang (38,9%) memiliki kepatuhan diet yang buruk (tidak patuh). Hasil analisis hubungan dukungan keluarga dan kepatuhan diet menunjukkan bahwa pada responden dengan dukungan keluarga kurang, mayoritas tidak patuh terhadap diet (86%). Sedangkan pada responden dengan dukungan keluarga yang cukup dan baik mayoritas patuh terhadap diet (26% dan 60%) (Hia & Astrid, 2023).

Fenomena kejadian hipertensi yang semakin bertambah dikaitkan dengan minimnya informasi dan rendahnya kesadaran untuk memeriksakan tekanan darahnya secara teratur, mempunyai pola makan yang tidak sehat karena perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang tidak sehat seperti mengkonsumsi garam, lemak, gula yang semakin bertambah serta kurangnya kepatuhan diet merupakan faktor terjadinya kenaikan permasalahan hipertensi (Aprillia, 2020). Diet hipertensi adalah strategi non-farmakologis yang efektif untuk mengubah dan mengontrol tekanan darah. Namun, menerapkan diet untuk penyakit hipertensi tidaklah mudah, karena penderita hipertensi harus paham betul tata cara pelaksanaannya dan terlebih lagi harus benar-benar patuh dalam menjalankan diet hipertensi (Hayani, 2019).

Dalam membantu mengatasi lansia yang menderita penyakit hipertensi dukungan keluarga ini dapat membantu lansia dalam mengatasi masalah dan menjalankan kepatuhan diet hipertensi dengan benar. Bentuk dukungan keluarga seperti memberikan dorongan yaitu dukungan instrumental, memberikan dukungan dan semangat kepada keluarga termasuk kedalam dukungan penilaian/penghargaan, antusiasme, menawarkan bimbingan atau memberikan informasi mengenai penyakit yang sedang dialami termasuk kedalam dukungan informasional, kepercayaan diri, memberikan perhatian termasuk kedalam dukungan (Agustina, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 19 Maret 2024 di puskesmas Bareng Kota Malang peneliti mewawancarai 3 responden yang tinggal bersama keluarga dan responden mengkonsumsi makanan yang disiapkan oleh keluarganya. Fenomena yang didapatkan bahwa lansia penderita hipertensi diantaranya masih suka makan yang asin terutama ikan asin tetapi sedikit, kadang-kadang makan-makanan yang bersantan seperti sayur lodeh dan selalu menambahkan penyedap rasa dimasakannya. Makanan yang disiapkan oleh keluarga responden bermacam-macam seperti ikan asin, sayur lodeh, sayur bening dan makanan yang digoreng. Ada

2 lansia yang mengatakan patuh terhadap dietnya dengan tidak mengkonsumsi makanan yang berlemak (jeroan, sate, kulit ayam dan daging) dan tidak makan-makanan asin karena keluarganya selalu memasak dengan membatasi garam. Responden mengatakan bahwa makanan yang mereka konsumsi sama dengan anggota keluarga lainnya. Terdapat responden yang mengatakan bahwa keluarganya selalu mengingatkan untuk membatasi makanan yang berlemak, tinggi garam dan gula tetapi juga ada responden yang keluarganya sudah mengingatkan untuk membatasi makanan namun responden tidak mematuhi. Fenomena terkait dukungan keluarga bahwa 3 lansia mengatakan sudah sering di ingatkan dan dinasehati keluarganya untuk menghindari mengkonsumsi makanan yang menjadi pantangan. Keluarga lansia berperan aktif dalam mendampingi dan menjalani perawatan hipertensi dengan memfasilitasi kebutuhannya.

Dampak yang dapat terjadi apabila keluarga tidak membantu dalam mengontrol diet pada lansia penderita hipertensi maka dapat terjadi perubahan pada sistol dan diastol pada lansia dengan hipertensi (Triono & Hikmawati, 2020). Dampak hipertensi muncul jika hipertensi tidak ditata laksana dengan baik dan tepat yaitu nyeri akut, penurunan curah jantung, kelebihan volume cairan, ketidakefektifan koping, intoleransi aktivitas, ansietas, resiko cedera, dan defisiensi pengetahuan. Kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi akibat penderita hipertensi yaitu kebutuhan oksigenasi, kebutuhan cairan, kebutuhan nutrisi karena pada penderita hipertensi beberapa tanda gejala seperti mual dan muntah terjadi akibat dari tekanan darah. Masalah yang disebabkan oleh tekanan darah tinggi harus menjadi pengasuh atau keluarga untuk memenuhi kebutuhannya. Dalam mengontrol diet pada penderita hipertensi penting sekali yaitu mengatur mengenai makanan sehat sehingga dapat mengontrol tekanan darah tinggi dan juga mengurangi penyakit jantung, stroke dan ginjal (Pebriani, 2023).

Peran perawat atau tenaga kesehatan lainnya dalam membantu meningkatkan dan mempertahankan kepatuhan diet hipertensi pada lansia dengan memberikan edukasi, konseling dan motivasi. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Bareng Kota Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Bareng Kota Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Bareng Kota Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi dukungan keluarga pada lansia dengan hipertensi
2. Mengidentifikasi kepatuhan diet pada lansia dengan hipertensi
3. Menganalisis hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Bareng Kota Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Hasil dari penelitian yang akan dilakukan agar dapat menambah informasi dan pengetahuan tentang bagaimana hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Bareng Kota Malang

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Hasil dari penelitian ini diharapkan masyarakat terutama pada penderita hipertensi dan keluarga dapat melakukan kepatuhan diet hipertensi.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini dapat dijadikan sarana untuk upaya promosi kesehatan mengenai dukungan keluarga dalam mendukung kepatuhan diet hipertensi pada lansia penderita penyakit

hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi pada penelitian selanjutnya mengenai hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Bareng Kota Malang.