

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia hakekatnya memiliki beragam jenis organ dalam tubuhnya. Seperti organ pencernaan yang meliputi lambung, usus, hati, lalu organ pernapasan, dan salah satu organ yang penting dalam tubuh manusia adalah jantung. Tanpa ada jantung manusia tidak akan bisa mengalirkan darah ke seluruh tubuh. Jantung bertugas memompakan darah yang mengandung oksigen ke seluruh tubuh agar seluruh sel dan organ lain yang terdapat di dalam tubuh bisa melakukan tugasnya dengan baik. Lalu bagaimana bila darah yang dipompakan terlalu besar jumlahnya dan terdapat gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan terhambatnya suplai oksigen dan zat gizi ke jaringan tubuh. Tentu saja hal ini akan mengakibatkan kelainan terjadi pada tubuh manusia (Debora, 2017).

Tingginya tekanan darah pada seseorang disebut dengan Hipertensi atau yang sering dikenal dengan istilah tekanan darah tinggi. Hipertensi didefinisikan sebagai penyakit yang sering ditemukan dan menyebabkan kematian karena stroke dan merupakan faktor pencetus terjadinya infark miokard. Hipertensi merupakan suatu kelainan asimtomatis yang ditandai dengan pengukuran tekanan darah yang tetap tinggi dalam beberapa kali pengukuran (Debora, 2017). Dalam sumber rujukan lain, Hipertensi diartikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolic sedikitnya 140/90 mmHg (Sylvia A.price dalam Amin dan Hardhi, 2015).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering disebut dengan julukan pembunuh diam-diam karena pada sebagian besar kasus penderita tidak

menunjukkan gejala apa pun. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama yang menyebabkan serangan jantung dan stroke yang menyerang sebagian besar penduduk dunia. Hipertensi adalah suatu keadaan di mana hasil pengukuran tekanan darah didapati sebesar 140/90 mmHg atau lebih di usia 13-50 tahun, sedangkan tekanan darah bisa mencapai 160/95 mmHg untuk usia 50 tahun ke atas. Untuk hasil yang pasti dari keadaan tersebut, minimal dilakukan dua kali pengecekan (WHO, 2005. Dalam Bagus, Rahayu dan Iwan, 2013).

Bila dilihat dari segi usia, Hipertensi umumnya sering terjadi pada orang dewasa. Umumnya berkisar di usia 35 tahun ke atas. Selain dilihat dari usia, tekanan darah tinggi bisa terjadi pada semua orang terutama jika orang tersebut memiliki riwayat keluarga yang menderita Hipertensi, memiliki kebiasaan merokok, mengonsumsi banyak garam, kurang makan buah dan sayuran, minum terlalu banyak kopi atau minuman lain yang mengandung kafein, dan jarang berolahraga. Prevalensi Hipertensi menurut diagnosis dokter pada penduduk umur kurang dari sama dengan 18 tahun yang dilakukan pengecekan terdapat angka yang paling tinggi, yaitu pada usia 75 tahun ke atas dengan 69.5% (Riskesdas, 2018).

Menurut Data World Health Organization (WHO) pada 2015, penderita Hipertensi menunjukkan sekitar angka 1,13 Miliar orang. Hal ini berarti orang yang terdiagnosis Hipertensi di dunia sebanyak 1 dari 3 orang. Jumlah penderita Hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 jumlah ini akan terus meningkat sebanyak 1,5 Miliar penderita Hipertensi, sedangkan orang yang meninggal akibat Hipertensi dan komplikasinya setiap tahun diperkirakan sebanyak 9,4 juta jiwa (Riskesdas, 2018). Perkiraan jumlah kasus Hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620 jiwa, sedangkan di Indonesia kasus kematian akibat Hipertensi sebanyak 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok usia 31-44 tahun sebanyak 31,6%, usia 45-54 tahun sebanyak 45,3%, usia 55-64 tahun sebanyak 55,2%. Dari prevalensi Hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar

8,8% terdiagnosis Hipertensi dan sebanyak 13,3% orang yang terdiagnosis Hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapat pengobatan (Riskesdas, 2018).

Di Provinsi Jawa Barat, prevalensi Hipertensi yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun merupakan provinsi ke-4 dengan kasus Hipertensi terbanyak (29,4%) setelah Bangka Belitung (30,9%), Kalimantan Selatan (30,8%), dan Kalimantan Timur (29,6%) (Riskesdas, 2013). Sedangkan pada tahun 2018, Jawa Barat menduduki urutan kedua sebagai Provinsi dengan kasus Hipertensi tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 39,6% setelah Kalimantan Selatan yaitu sebesar 44,1%. (Riskesdas, 2018).

Faktor yang memengaruhi terhadap pengontrolan tekanan darah dan pencegahan komplikasi Hipertensi, diantaranya mengenai pengetahuan pasien tentang Hipertensi dan pola makan penderita Hipertensi (Alexander dkk, 2003). Pengetahuan merupakan hal yang sangat berpengaruh bagi pasien Hipertensi dalam manajemen Hipertensi, namun banyak penderita yang belum mengetahui tentang Hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Hastuti dan Lestari pada tahun 2007 mengenai pengetahuan pasien tentang Hipertensi masih berada pada kategori kurang, yakni 61.6% (Firmawati, Rasylda, dan Santosa, 2015). Dari uraian tersebut telah disebutkan bahwa pencegahan Hipertensi tentu dapat dilakukan bila pengetahuan pasien mengenai Hipertensi dan dietnya sudah dipahami baik oleh penderita Hipertensi. Maka dari itu, pengetahuan mengenai diet Hipertensi sangat penting untuk kepatuhan pasien agar turut serta melaksanakannya.

Selain pengetahuan, pola diet bagi penderita Hipertensi juga sangat membantu dalam manajemen Hipertensi. Rekomendasi diet Hipertensi adalah DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension), yakni diet rendah garam, diet rendah kolestrol dan lemak jenuh, diet rendah kalori,

meningkatkan makanan yang mengandung serat dan tinggi kalium, mengurangi berat badan jika obesitas, tidak merokok, mengurangi minuman yang beralkohol, dan melakukan aktifitas fisik (National Heart, dalam Firmawati 2015). Penelitian yang dilakukan Yusuf pada tahun 2013 menyebutkan bahwa sebanyak 60,4%. Penderita Hipertensi memiliki perilaku yang kurang baik terhadap menjalankan dietnya. Dapat disimpulkan bahwa banyak penderita Hipertensi yang masih berperilaku kurang baik saat melaksanakan diet Hipertensi (Firmawati, 2015).

Pengobatan Hipertensi akan mengalami keberhasilan bilamana pengetahuan, sikap, dan diet dijalankan dengan baik. Diet hipertensi yang harus dipatuhi meliputi diet rendah garam, rendah kolestrol, dan rendah lemak amat diperlukan. Seseorang akan berperilaku sebaik mungkin agar penyakitnya tidak menjadi lebih parah bila mereka paham tentang hipertensi dan dengan berbagai macam penyebabnya (Setiawan, 2008). Bukan hanya pengetahuan tentang pentingnya kepatuhan mengonsumsi obat saja, namun hal lain yang berkaitan menjadi faktor penting untuk dijalankan secara bersamaan karena sedikitnya faktor-faktor seperti kepatuhan menaati diet Hipertensi, kebiasaan berolahraga, dan hal lainnya memberi pengaruh untuk hasil yang optimal. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Arista tahun 2013, mengenai faktor yang berhubungan dengan kepatuhan diet pasien Hipertensi mendapat kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kepatuhan dalam menjalankan diet Hipertensi (Arista, 2013).

Kata “diet” seringkali didengar dan sudah menjadi pembicaraan umum di mana pun tempatnya. Diet yang sering diperbincangkan adalah mengenai pengaturan pola makan atau asupan zat gizi yang dipatuhi bagi seseorang baik dalam menjaga kesehatan maupun dalam menjaga penampilan. Diet tidak diperuntukkan bagi orang yang sehat saja, namun juga diperuntukkan bagi orang yang menderita suatu penyakit. Sama halnya dengan diet pada umumnya. Diet yang diberikan pada seseorang karena suatu penyakit tentu memiliki aturannya tersendiri. Seperti pengaturan diet untuk penderita

Hipertensi yang menekankan pada mengurangi asupan garam. Adapun tujuan diet adalah memberikan makanan sesuai kebutuhan gizi untuk mencegah dan mengurangi kerusakan jaringan tubuh. Syarat diet pada makanan biasa adalah : 1) energi sesuai kebutuhan normal orang dewasa sehat dalam keadaan istirahat, 2) protein 10-15% dari kebutuhan energi total, 3) lemak 10-25% dari kebutuhan energi total, 4) karbohidrat 60-75% dari kebutuhan energi total, 5) cukup mineral, vitamin, dan kaya serat, 6) makanan tidak merangsang saluran cerna, dan 7) makanan sehari-hari yang beraneka ragam dan bervariasi. Indikasi pemberian diberikan kepada pasien yang tidak memerlukan diet khusus yang berhubungan dengan penyakitnya (Kemenkes, 2017).

Secara umum diet memiliki makna sebagai sebuah usaha untuk menurunkan berat badan dengan mengatur pola makan dan mengatur asupan nutrisi tertentu. Diet berarti pengaturan pola makan dan minuman yang dilarang, dimodifikasi atau justru dianjurkan dalam jumlah yang direkomendasikan bertujuan untuk kesehatan, terapi dari penyakit yang diderita atau menurunkan berat badan.

Dari beberapa hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, penulis sependapat karena penulis juga pernah mendapati beberapa pasien yang kurang mematuhi diet Hipertensi tersebut. Adapun alasan peneliti ingin melakukan penelitian pengetahuan kepatuhan diet hipertensi karena memiliki pengalaman mengenai hal tersebut. Saat praktik klinik keperawatan dasar dan keperawatan medikal bedah 1 di rumah sakit, penulis pernah mendapati ada beberapa penderita hipertensi yang mengeluh bahwa makanan tidak enak karena tidak bergaram, berbeda saat di rumah yang makanannya terasa garam atau penyedap. Selain itu pernah juga penulis seribg kali menemukan penderita hipertensi di lingkungan rumah yang malas untuk menjalankan diet hipertensi karena merasa tekanan darahnya tidak tinggi lagi.

Penelitian ini hampir serupa dengan penelitian yang telah dilakukan oleh orang lain, namun sebagai pembeda di sini peneliti lebih melihat pada

pengetahuan penderita hipertensi dalam kepatuhan menjalankan dietnya. Bila dilihat dari pengalaman peneliti, penderita hipertensi banyak yang sulit patuh akan diet yang telah ditetapkan untuknya. Salah satu hal yang menjadi faktor ketidakpatuhan adalah pengetahuan penderita mengenai hipertensi dan dietnya, maka dari itu, peneliti melalui penelitian ini ingin mendeskripsikan bagaimana pengetahuan penderita hipertensi pada dietnya, apakah penderita tahu dan patuh, tahu namun tidak patuh, atau keduanya, tidak tahu dan tidak patuh.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengetahuan pasien hipertensi mengenai diet Hipertensi?

1.3 Tujuan Penelitian

Mendapatkan gambaran pengetahuan pasien mengenai diet Hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Akademik

Diharapkan penulisan karya ilmiah ini dapat menambah wawasan mengenai pentingnya pengetahuan diet hipertensi juga sebagai masukan apabila terjadi masalah serupa di kemudian hari.

1.4.2 Bagi Profesi

Data gambaran pengetahuan pasien mengenai pelaksanaan diet hipertensi mengenai makanan apa yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi penderita hipertensi atau diet DASH dapat dijadikan bahan pendidikan kesehatan yang diberikan kepada pasien agar pengetahuan mengenai hipertensi dan dietnya menjadi bertambah sehingga pasien bisa menjaga kesehatannya.

1.4.3 Bagi Mahasiswa

Sebagai sumber informasi dan referensi bagi mahasiswa dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan Hipertensi ketika melakukan praktik klinik keperawatan.

1.4.4 Bagi Penelitian Lanjutan

Sebagai sumber informasi dan referensi data mengenai gambaran pengetahuan pasien tentang Kepatuhan diet Hipertensi pada pasien dengan Hipertensi.