

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses menua adalah proses menghilangnya secara perlahan kemampuan tubuh untuk merubah sel yang rusak dan mempertahankan struktur normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap penyakit dan tidak mampu bertahan dalam penyakit yang dideritanya (Akbar et al., 2020). Secara umum dikatakan lanjut usia yaitu kelompok penduduk yang berumur 60 tahun ke atas. Lansia mempunyai resiko tinggi terkena penyakit tidak penular, Peningkatan umur harapan hidup memberikan dampak pada meningkatnya kejadian hipertensi pada lanjut usia yang berdampak pada pergeseran pola penyakit dari penyakit infeksi ke penyakit degeneratif, yang salah satunya adalah hipertensi (Akbar *et al.*, 2020).

Hipertensi adalah suatu kondisi ketika tekanan darah naik diatas 140/90 mmHg dan dianggap parah jika tekanan darah diatas 180/120 mmHg. Hipertensi adalah tekanan darah 140/90 mmHg ke atas, diukur di kedua lengan tiga kali dalam jangka beberapa minggu (Alifariki, 2020). Penyakit hipertensi sering dianggap sebagai *the silent disease* atau penyakit tersembunyi (Indah *et al.*, 2022). Hipertensi merupakan faktor risiko terjadinya kerusakan organ krusial seperti otak, jantung, ginjal, pembuluh darah besar (aorta) dan pembuluh darah perifer (Laurensia et al., 2022). Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang berakibat

terhadap peningkatan angka kesakitan dan kematian serta beban biaya kesehatan termasuk di Indonesia.

Data *World Health Organization* (WHO, 2021) penyakit ini menyerang 22% penduduk dunia diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun pada seluruh dunia menderita hipertensi. Wilayah Asia Tenggara berada di posisi ketiga paling tinggi dengan prevalensi mencapai 25% terhadap total penduduk dengan angka kejadian hipertensi mencapai 36% (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia dengan jumlah penduduk kurang lebih 260 juta adalah 34,1% Peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia bersumber dari hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun angkanya meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan pada penduduk usia ≥ 18 tahun menurut jenis kelamin pada perempuan sebesar 36,9% dan pada laki-laki sebanyak 31,3%. Berdasarkan kelompok umur, didapatkan penderita hipertensi umur 30-44 tahun sebesar 31,6%, umur 45-54 tahun sebesar 45,3%, umur 55-64 tahun sebesar 55,2%. Prevalensi di Indonesia menunjukkan hipertensi meningkat dari tahun 2013 ke 2018 (Riskesdas, 2018).

Proporsi kasus baru penyakit tidak menular (PTM) di Provinsi Jawa Tengah tahun 2019, penyakit hipertensi menempati proporsi terbesar dari seluruh penyakit tidak menular yang dilaporkan sebesar 68,6%. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada usia ≥ 18 tahun di Jawa Tengah, Kabupaten Cilacap berada di urutan 12 dengan prevalensi sebesar 38,71% dari jumlah penyakit tidak menular (Kementerian Kesehatan RI,

2018). Jumlah penderita hipertensi di Kota Cilacap pada tahun 2020 mencapai 585.907 kasus hipertensi, sedangkan penduduk usia lanjut yang memiliki resiko tinggi terkena penyakit pada tahun 2021 mencapai 9.752.570 kasus (Kemenkes RI, 2022).

Asupan natrium memiliki hubungan terhadap tekanan darah sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi. Menurut penelitian Hoshide *et al* (2019) yang menyatakan bahwa peningkatan asupan natrium berimbang dengan peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi. Diet yang salah mengandung kadar lemak, garam yang tinggi, dan rendah serat dapat menjadi salah satu penyebab hipertensi. Kebiasaan diet yang tidak sehat tersebut perlu dikontrol karena berdampak pada tingginya risiko penyakit tidak menular seperti (hipertensi, stroke, jantung, diabetes). Peningkatan penyakit tidak menular terjadi secara global 57% beban penyakit Indonesia. Konsumsi diet yang tidak sehat akan berpengaruh terhadap kesehatan terutama pada lansia yang telah mengalami penurunan fungsi tubuh. Dalam penelitian asupan garam (sodium) yang tinggi banyak dikaitkan dengan kejadian hipertensi dan sebaliknya penurunan asupan garam dapat mengurangi resiko terjadinya hipertensi (Indrayana & Palupi, 2014).

Prevalensi kasus hipertensi yang terus meningkat maka diperlukan tindakan untuk mengendalikan faktor resikonya, dengan memodifikasi gaya hidup mengontrol tekanan darah, menghindari merokok, mengonsumsi obat secara teratur dan melakukan diet DASH dengan asupan makan yang sehat seperti buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan

dan produk susu rendah atau tanpa lemak (Wildan et al., 2020). Data Januari 2018, diet DASH dinobatkan sebagai diet Nomer 1 untuk "Diet Terbaik Secara Keseluruhan" selama delapan tahun berturut-turut, dan nomor 2 (dari 40 diet yang diuji) dalam peringkat diet terbaik dalam *US News & World Report 2018*. Diet DASH mirip dengan diet *Mediterrania* dan diet AHA, telah menjadi salah satu sumber utama rekomendasi. Diet DASH (*Dietary Approaches to stop Hypertension*) merupakan suatu diet untuk menghentikan tekanan darah tinggi. Prinsip diet DASH adalah tinggi bahan makanan yang berasal dari buah dan sayuran, dengan menggunakan produk susu rendah lemak, serta konsumsi ikan secukupnya, kacang dan unggas yang bersumber *Saturated Fatty Acid* (SAFA). Diet ini direkomendasikan sebagai bagian dari pengobatan hipertensi (Dewi et al., 2018).

Pola diet DASH merupakan pola diet yang menekankan pada konsumsi bahan makanan rendah natrium (<2300 mg/hari), tinggi kalium (4700 mg/hari), magnesium (>420 mg/hari), kalsium (>1000 mg/hari), dan serat (25–30 g/hari) serta rendah asam lemak jenuh dan kolesterol (<200 mg/hari). Bahan makanan yang terdapat dalam pola diet DASH merupakan bahan makanan segar dan alami tanpa melalui proses pengolahan industri terlebih dahulu sehingga memiliki kadar natrium yang relatif rendah. JNC (*Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*) VII telah mengesahkan pola diet DASH sebagai salah satu upaya dalam mencegah peningkatan tekanan darah pada hipertensi. Pola diet DASH yang terdiri

dari konsumsi bahan makanan diatas terbukti secara klinis menurunkan tekanan darah secara signifikan dengan atau tanpa pengurangan asupan natrium (Nurhumaira & Rahayuningsih, 2014).

Diet DASH baik bagi kesehatan terutama bagi lansia yang telah lama menderita hipertensi, dimana lamanya pengobatan memunculkan rasa bosan, jenuh terhadap pengobatan yang dijalani, sehingga semakin lama menjalani pengobatan hipertensi menjadi penyebab ketidak patuhan dalam menjalani pengobatan (Afina, 2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) mendapati bahwa hanya (54%) penderita hipertensi yang rutin minum obat anti hipertensi. Sebanyak (32,27%) mengatakan tidak rutin minum obat dan (13,33%) orang tidak patuh terhadap pengobatan hipertensi bahkan ada yang sama sekali tidak meminum obat hipertensi. Hal ini karena penggunaan konsumsi obat hipertensi dalam jangka waktu yang lama menimbulkan stres, rasa bosan, kurangnya dukungan dan lamanya perawatan selama pengobatan hipertensi sehingga perlunya pengobatan non farmakologi seperti diet DASH untuk menurunkan tekanan darah (Massa & Manafe, 2022).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati *et al.*, (2021) menjelaskan bahwa ada pengaruh diet DASH terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa kepatuhan menjalankan diet DASH dapat berdampak positif dengan kondisi kesehatan pada penderita hipertensi. Pola makan diet DASH dapat menurunkan tekanan darah sistolik 8-14 mmHg dengan porsi lebih banyak makan buah, sayur-sayuran, dan produk susu yang rendah lemak dengan

kandungan lemak jenuh dan total lebih sedikit, serta kaya akan potassium dan kalsium.

Penelitian lain tentang diet DASH yang dilakukan oleh Triwibowo & Indah, (2020) tentang kepatuhan diet hipertensi menunjukkan hasil kepatuhan positif sebanyak (66,7%) responden dengan tekanan darah sebanyak (58,3%). Kepatuhan diet hipertensi seseorang akan mempengaruhi tekanan darah semakin turun yang positif, hal ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik pribadi dalam menjalankan kepatuhan diet yang dilakukan. Semakin patuh dalam menjalankan diet DASH akan mempengaruhi turunya tekanan darah.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurhumaira & Rahayuningsih, (2014) diet DASH tidak berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan dengan nilai p masing-masing 0.231 dan 0.705. Hasil ini tidak sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang menguji pengaruh pola diet DASH terhadap tekanan darah. Hal ini dapat disebabkan adanya faktor pemicu dalam penelitian ini, seperti tidak rutin melakukan diet, serta diet harus dilakukan secara maksimal agar terlihat keberhasilannya.

Diet DASH dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengetahuan, nilai, efikasi diri, dan dukungan sosial. Pengetahuan yang baik pada pasien hipertensi dapat menjalankan pencegahan, pengendalian dan penanganan komplikasi hipertensi. Menurut penelitian Rodiyah & Tohri, (2020) menyatakan bahwa pengetahuan yang baik akan mampu merubah gaya

hidup dengan cara, berolahraga secara teratur, memperbaiki diet, hindari stress serta hindari pola hidup tidak sehat. Semakin baik pengetahuan mengenai hipertensi maka semakin baik pula upaya untuk mengendalikan hipertensi yang dideritanya. Diet DASH pada awalnya memang diperuntukkan bagi penderita hipertensi, namun, penerapan diet ini dapat membantu menurunkan kolesterol dan menurunkan risiko penyakit metabolik, kanker, diabetes dan jantung serta membantu mempertahankan berat badan.

Berdasarkan penelitian Hartati, (2019) pendidikan kesehatan dapat meningkatkan kepatuhan diet dan mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Pengetahuan pasien tentang diet hipertensi masih dalam kategori kurang (61.6%). Sehingga perlunya peran kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan tentang diet hipertensi. Selain itu, pengaturan diet hipertensi sangat membantu dalam manajemen hipertensi. Faktor gaya hidup, pola makan merupakan salah satu faktor penyebab yang dapat diatur tidak seperti faktor keturunan, jenis kelamin, dan usia.

Selain pengetahuan, faktor lain yang mempengaruhi keberhasilan diet pada pasien hipertensi adalah pengendalian. Pengendalian hipertensi dalam menjalankan diet hipertensi diperlukan untuk mengendalikan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi (Sekarsari, 2019). Dalam penelitian yang di lakukan oleh Andini, (2022) menjelaskan bahwa (*p-value* 0,007) ada perbedaan pengendalian tekanan darah antara kelompok perlakuan yang diberikan pendidikan pengetahuan DASH dengan yang tidak diberikan pendidikan pengetahuan DASH, ada

peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap terkait perubahan gaya hidup.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di UPTD Puskesmas Maos pada tanggal 10 April 2023 diperoleh data Kecamatan Maos menepati urutan ke-13 kunjungan terbanyak penderita hipertensi yang datang. Tahun 2021 mencapai 1099 kunjungan laki-laki sebanyak 289 orang dan perempuan sebanyak 810 orang. Tahun 2022 mencapai 1769 kunjungan dan kasus baru mencapai 307 kunjungan, penderita hipertensi laki-laki 468 orang dan perempuan 1301 orang. Dari posyandu yang berada di Desa Maos aktif sebanyak 7 Posyandu. Posnyandu lansia Panjang Yuswa jumlah lansia hipertensi yang patuh sebanyak 60 orang. Dari wawancara peneliti di Posyandu Lansia Panjang Yuswa Kecamatan Maos didapatkan lansia yang mengalami hipertensi hanya mendapatkan terapi farmakologi (obat-obatan medik) serta pemberian pendidikan kesehatan mengenai pengurangan konsumsi makanan. Berdasarkan wawancara dari 5 orang tidak mengetahui tentang diet DASH, 4 orang mengatakan tidak memperhatikan aturan makan masih mengkonsumsi makanan tinggi garam dan lemak tanpa pembatasan dan, 3 orang sudah mengurangi konsumsi garam dan lemak, tetapi belum mengetahui diet yang harus dilakukan, 3 orang mengatakan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah.

Berdasarkan Uraian Diatas Peneliti Tertarik Melakukan Penelitian Untuk Mengetahui “Hubungan Pengetahuan Tentang *Dietary Approaches*

To Stop Hypertension (DASH) Dengan Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia (Studi Posyandu Lansia Panjang Yuswa Kecamatan Maos) “

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini merumuskan masalah penelitian yaitu adakah hubungan pengetahuan tentang *Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH)* dengan pengendalian tekanan darah pada lansia (Studi Posyandu Lansia Panjang Yuswa Kecamatan Maos) ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya “hubungan pengetahuan tentang *Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH)* dengan pengendalian tekanan darah pada lansia (Studi Posyandu Lansia Panjang Yuswa Kecamatan Maos) “

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui pengetahuan diet *Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH)* pada lansia (Studi Posyandu Lansia Panjang Yuswa Kecamatan Maos)
- b. Mengetahui pengendalian tekanan darah pada lansia (Studi Posyandu Lansia Panjang Yuswa Kecamatan Maos)
- c. Menganalisis hubungan pengetahuan tentang *Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH)* dengan

pengendalian tekanan darah pada lansia (Studi Posyandu Lansia Panjang Yuswa Kecamatan Maos).

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan yang dapat digunakan sebagai kajian bersama tentang Hubungan pengetahuan tentang *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH) dengan pengendalian tekanan darah pada lansia (Studi Posyandu Lansia Panjang Yuswa Kecamatan Maos).

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah literatur kepustakaan khususnya tentang hubungan pengetahuan tentang *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH) dengan pengendalian tekanan darah pada lansia (Studi Posyandu Lansia Panjang Yuswa Kecamatan Maos).

b. Bagi Posyandu Lansia Panjang Yuswa

Hasil penelitian ini dapat menambah masukan informasi dan pengetahuan bagi Posyandu Lansia Panjang Yuswa tentang hubungan pengetahuan tentang diet *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH) dengan pengendalian tekanan darah.

c. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang hubungan pengetahuan tentang diet diet *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH) dengan pengendalian tekanan darah pada lansia (Setudi Posyandu Lansia Panjang Yuswa Kecamatan Maos) sehingga meningkatkan peran perawat dalam pelayanan di bidang kesehatan masyarakat.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rodiyah ES, Tohri T, Ramadhan MD tahun (2020), dengan judul Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Pengendalian Tekanan Darah pada Hipertensi di Puskesmas Garuda Bandung Tahun 2020. Penelitian dilakukan pada 52 responden. Teknik dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. analisis secara univariat dan bivariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat dengan *uji Chi Square*. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan pengendalian tekanan darah pada hipertensi dengan nilai ($p = 0,001$ dengan demikian $p < 0,05$).

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian sebelumnya menggunakan *purposive sampling*, dengan menggunakan analisa data *uji chi-square*. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah kuantitatif dengan studi korelasi dengan rencana penelitian menggunakan desain *cross sectional*. Teknik

analisa menggunakan uji *Chi-Square*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *teknik total sampling* pada penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Panjang Yuswa Kecamatan Maos dengan responden sebanyak 40 Lansia penderita hipertensi.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Heri Triwibowo, Heni Frilasari, Indah Rachma Dewi tahun (2019), dengan judul Hubungan Kepatuhan Diet Hipertensi Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Poli Penyakit Dalam Rsud Prof.Dr.Soekandar Mojokerto. Penelitian dilakukan sebanyak 50 responden dengan penelitian observasional studi analitik Jenis penelitian ini adalah penelitian penjelasan *explanation research* dimana peneliti menjelaskan hubungan kausal antara variabel-variabel kepatuhan diet hipertensi dengan tekanan darah dengan menggunakan *uji chi-square* ditunjukkan dari 36 responden sebagian memiliki kepatuhan positif (66,7%) responden dengan tekanan darah sebanyak (58,3%). Kepatuhan Diet Hipertensi seseorang yang positif dapat di pengaruhi oleh karakteristik pribadi dikarenakan mereka sudah memiliki pengetahuan yang cukup tentang hal yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatannya

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian sebelumnya menggunakan yang di gunakan *explanation research* dengan analis deskriptif (persentase), Sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah kuantitatif dengan studi korelasi dengan rencana penelitian menggunakan desain *cross sectional*. Teknik Analisa menggunakan uji *Chi-Square*. Teknik pengambilan sampel

menggunakan *teknik total sempling* pada penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Panjang Yuswa Kecamatan Maos dengan responden sebanyak 40 Lansia penderita hipertensi.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nadya Syafa Nurhumaira, Hesti Murwani Rahayuningsih tahun (2014) dengan judul Pengaruh Penerapan Pola Diet Dash (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Kelompok Lansia di Kota Semarang Penelitian dilakukan sebanyak 17 responden dengan merupakan penelitian sampel menggunakan teknik *true experimental* dengan rancangan pre-post test control group design. Analisis data menggunakan *Shapiro-Wilk, paired-t test dan Wilcoxon*. Dalam penelitian ini tidak terdapat pengaruh penerapan pola diet DASH, rerata tekanan darah sistolik dan diastolik awal sebelum dilakukan intervensi masing-masing adalah 138.57 mmHg dan 84.29 mmHg.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian sebelumnya menggunakan teknik *true experimental* dengan rancangan pre-post test control group design. Analisis data menggunakan *Shapiro-Wilk, paired-t test dan Wilcoxon*. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan Teknik analisa menggunakan *uji Chi Square*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *teknik total sempling* pada penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Panjang Yuswa Kecamatan Maos dengan responden sebanyak 40 Lansia penderita hipertensi.

