

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Penyakit tidak menular merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian dunia. Penyakit tidak menular merupakan penyakit kronis yang tidak dapat menular kepada orang lain. Penyakit tidak menular masih menjadi masalah kesehatan yang mengkhawatirkan di Indonesia saat ini. Penyebab terjadinya penyakit tidak menular umumnya disebabkan oleh gaya hidup individu yang kurang memperhatikan kesehatan (Riskesdas, 2018).

Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyebab kematian. Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 25,8%. Menurut WHO (*World Health Organization*), batas tekanan darah yang dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg. Apabila tekanan darah sudah lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan hipertensi (Tarigan, 2018). Hasil survey Riskesdas tahun 2013 di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada lansia cukup besar yaitu 45,9% individu berusia 55-64 tahun, 57,6% pada kelompok yang berusia 65-74 tahun dan 63,8% pada kelompok yang berusia 75 tahun ke atas yang menunjukkan hipertensi (Kemenkes RI, 2020).

Data Riskesdas 2018 menyatakan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat menjadi 34,1%, dari data sebelumnya tahun 2013 sebesar 25%. Prevalensi hipertensi meningkat dari 27,8% di tahun 2013 menjadi 34,1% di tahun 2018. Di Provinsi Jawa Timur prevalensi hipertensi yaitu 26,2% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 36,3% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kota Malang tahun 2022 menunjukkan bahwa Puskesmas Rampal Celaket jumlah penderita sebanyak 5.883 jiwa sebesar 25%. Kasus hipertensi di Puskesmas Rampal Celaket termasuk dalam 10 kategori penyakit tidak menular terbanyak di puskesmas. Hipertensi menduduki peringkat ke 4 dengan jumlah penderitanya pada tahun 2023 yaitu 5287 penderita.

Etiologi hipertensi pada lansia bersifat multifaktorial dan mencakup sejumlah proses patofisiologis. Hal ini mengalami perubahan pada elastisitas

dinding aorta, penebalan dan kekakuan katup jantung, penurunan kemampuan jantung untuk memompa darah, penurunan kontraksi dan volume jantung serta hilangnya elastisitas pembuluh darah karena penurunan efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigen. Selain itu, terjadi peningkatan resistensi pembuluh darah perifer. Hipertensi terlalu lama dapat mengakibatkan dinding arteri bisa merusak banyak organ vital dalam tubuh maka hipertensi ini harus dikendalikan (Wulandari, 2019). Upaya yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan dua jenis yaitu secara farmakologis dan non farmakologis (Anugerah, 2022).

Penatalaksanaan non farmakologi dapat dilakukan pada pasien hipertensi. Terapi non farmakologi dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia seperti terapi gizi yaitu diberikan seperti konseling gizi. Konseling gizi merupakan salah satu bentuk peran pelayanan gizi dalam perawatan pasien yang dapat membantu mempercepat proses penyembuhan pasien (Ulfah, 2020). Konseling gizi yang diberikan harus sesuai dengan masalah kesehatan pasien sehingga konseling kepada pasien hipertensi lebih ditekankan untuk menghindari makanan yang memiliki kandungan natrium (garam) tinggi sehingga diet yang diberikan yaitu diet rendah garam (Fatmawati & Nirbaya, 2020).

Salah satu cara untuk membantu kesembuhan pasien hipertensi dengan pemberian diet rendah garam. Pemberian diet rendah garam akan membantu menurunkan tekanan darah pasien. Diet rendah garam merupakan diet yang mengurangi konsumsi makanan tinggi garam yaitu mengurangi konsumsi garam (natrium) tidak lebih dari 2,4 g/hari. Tujuan diet rendah garam untuk membantu menurunkan tekanan darah serta mempertahankan tekanan darah menuju normal. Pemberian diet rendah garam pada pasien hipertensi sesuai dengan tingkat keparahannya (Niga, *et al* 2021).

Salah satu faktor yang mempengaruhi asupan makan seseorang adalah kurangnya pengetahuan mengenai gizi. Tingkat pengetahuan tentang gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Pengetahuan dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi dapat berperan penting dalam mencegah maupun menanggulangi penyakit hipertensi (Namira, 2023).

Faktor penting yang bisa memengaruhi tekanan darah antara lain adalah perilaku pola makannya. Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Gaya hidup modern sebagai penyumbang utama munculnya penyakit hipertensi seperti makan makanan olahan yang memiliki kandungan natrium yang tinggi (Ratnawati & Aswad, 2019). Gaya hidup juga berpengaruh terhadap kemunculan serangan tekanan darah tinggi. Kebiasaan-kebiasaan tidak sehat seperti pola makan yang tidak seimbang dengan kadar kolesterol yang tinggi, garam, minimnya olahraga dan porsi istirahat sampai stres dapat berpengaruh terhadap kemunculan tekanan darah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Juniati (2020) terdapat pengaruh signifikan pemberian konseling gizi terhadap tingkat pengetahuan, pola makan dan tekanan darah pada penderita hipertensi. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh konseling gizi terhadap tingkat pengetahuan gizi, pola makan dan tekanan darah pada penderita hipertensi rawat jalan di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimanakah pengaruh konseling gizi terhadap tingkat pengetahuan gizi, pola makan dan tekanan darah pada penderita hipertensi rawat jalan di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh konseling gizi terhadap tingkat pengetahuan gizi, pola makan dan tekanan darah pada pasien penyakit hipertensi rawat jalan di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik penderita hipertensi (nama, usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, lama menderita)
- b. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan gizi pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi
- c. Mengukur pola makan pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi

- d. Mengukur tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah konseling gizi
- e. Menganalisis pengaruh sebelum dan sesudah konseling gizi terhadap tingkat pengetahuan gizi, pola makan dan tekanan darah pada penderita hipertensi

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah sumber kajian bagi penelitian sejenis pengaruh konseling gizi terhadap tingkat pengetahuan gizi, pola makan dan tekanan darah pada pasien penyakit hipertensi rawat jalan di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.

##### **2. Manfaat Praktis**

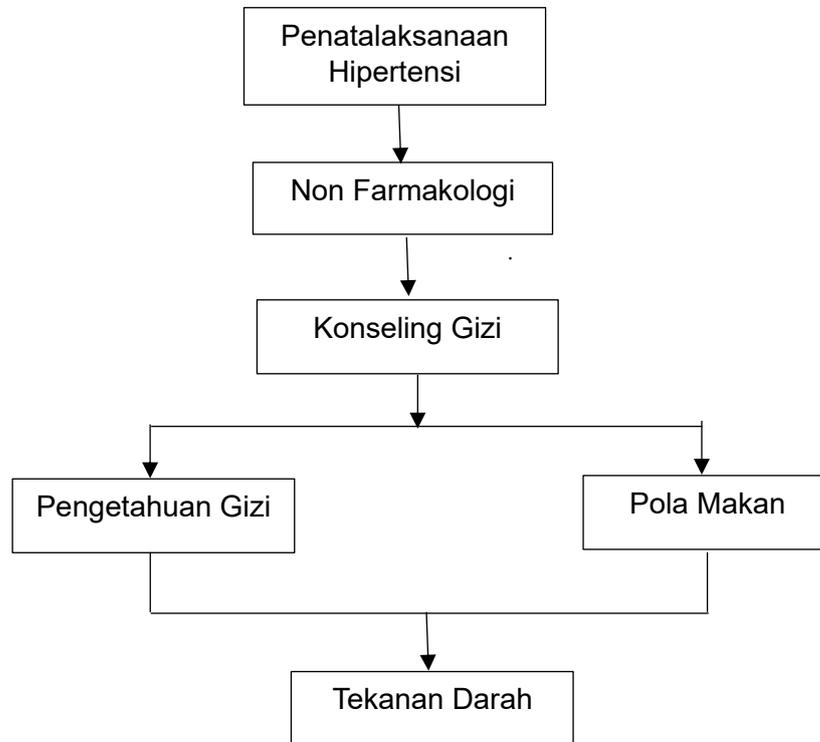
###### **a. Bagi Instansi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan peneliti tentang pengaruh konseling gizi terhadap tingkat pengetahuan gizi, pola makan dan tekanan darah pada pasien penyakit hipertensi rawat jalan di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.

###### **b. Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan peneliti tentang pengaruh konseling gizi terhadap tingkat pengetahuan gizi, pola makan dan tekanan darah pada pasien penyakit hipertensi rawat jalan di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.

## E. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

Berdasarkan Gambar 1. Kerangka konsep penelitian tentang pengaruh konseling gizi terhadap tingkat pengetahuan gizi, pola makan dan tekanan darah pada penderita hipertensi, dapat diketahui bahwa penyakit hipertensi dapat diberikan terapi farmakologi. Pada terapi non farmakologi diberikan konseling gizi yaitu tentang pengetahuan gizi dan pola makan. Patuh dan tidak patuh dalam melaksanakan terapi non farmakologi ini dapat dilihat dari pengetahuan gizi dan pola makan. Pengetahuan gizi dan pola makan juga dapat menentukan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## **F. Hipotesis**

1. Terdapat pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan gizi dan pola makan pada penderita hipertensi rawat jalan di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.
2. Terdapat pengaruh pengetahuan gizi, pola makan terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi rawat jalan di Puskesmas Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.