

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut World Health Organisation (WHO), populasi penduduk lanjut usia di Asia Tenggara sekitar 142 juta jiwa. Indonesia saat ini termasuk negara yang memiliki jumlah lansia yang lumayan banyak, hal ini dibuktikan dengan data proyeksi pada tahun 2017 populasi lansia di Indonesia telah mencapai angka 9,03% dari jumlah keseluruhan penduduk. Indonesia pada tahun 2035 diprediksi mencapai 48,19 juta. Berdasarkan pusat data dan informasi jumlah lansia perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan lansia laki-laki (Kementerian Kesehatan, 2017).

Lanjut usia atau lansia merupakan seseorang yang telah berusia > 60 tahun. Ketika manusia mencapai fase usia lanjut maka secara alamiah akan mengalami proses penuaan (*Aging Proses*). Proses penuaan merupakan suatu proses yang alami ditandai dengan adanya penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial dalam berinteraksi dengan orang lain (Handayani, dkk, 2013). Proses penuaan tubuh seorang lansia secara terus-menerus mengalami penurunan daya tahan tubuh ketika menghadapi rangsangan dari dalam tubuh maupun luar tubuh sehingga mengakibatkan berbagai masalah kesehatan (Rhosma, 2014). Salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemui pada saat ini adalah hipertensi.

Hipertensi atau yang sering disebut dengan tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang sering ditemui di masyarakat. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang menjadi masalah pada usia

lanjut, hal ini disebabkan karena perubahan gaya hidup, semakin mudahnya makanan siap saji membuat konsumsi sayuran dan serat berkurang, konsumsi garam serta lemak yang berlebihan dapat meningkatkan kejadian hipertensi (Junaidi, 2010).

Sampai saat ini prevalensi hipertensi cenderung tinggi, tidak hanya terjadi di negara maju tetapi juga di negara berkembang seperti di Indonesia. Hipertensi menjadi kasus terbanyak pada daftar PTM di Indonesia dengan prevalensi sebesar 25,8% di tahun 2013 dan meningkat menjadi 34,1% di tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Prevalensi pasien hipertensi di Jawa Timur meningkat mencapai lebih dari 34% dari tahun 2013 hingga 2018. Angka tersebut melebihi angka prevalensi nasional (Kemenkes RI, 2018). Hipertensi menjadi peringkat kedua dalam daftar 10 besar penyakit di tahun 2015 hingga 2017 di Kota Malang. Survei yang dilakukan di pusat pelayanan kesehatan Kota Malang pada tahun 2017, terdapat setidaknya 14,6% atau berkisar 59.283 dari 404.328 orang yang diperiksa dikategorikan sebagai pasien hipertensi (Dinas Kesehatan Kota Malang, 2017.)

Tingginya prevalensi hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut pendapat dari (Agrina *et al*, 2011), Kegagalan dalam penanganan hipertensi disebabkan beberapa hal yaitu ketidakpatuhan minum obat hipertensi, menjalankan gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, tidak berolahraga, serta tingkat kepatuhan menjalankan diet hipertensi.

Diet merupakan salah satu cara untuk menurunkan hipertensi. Faktor makanan merupakan hal yang penting untuk diperhatikan pada penderita

hipertensi. Penderita hipertensi sebaiknya patuh menjalankan diet hipertensi agar dapat mencegah terjadinya komplikasi yang lebih lanjut. Penderita hipertensi harus tetap menjalankan diet hipertensi setiap hari dengan ada atau tidaknya sakit dan gejala yang timbul. Hal ini dimasukkan agar keadaan tekanan darah penderita hipertensi tetap stabil sehingga dapat menghindar dari penyakit hipertensi dan komplikasinya (Agrina, 2011).

Berkaitan dengan pengaturan gaya hidup yaitu dengan mengurangi asupan garam atau diet rendah garam. Penatalaksanaan hipertensi, diet rendah garam sangat diperlukan. Menurut pendapat (Nuraini, 2016), Pembatasan asupan natrium berupa diet rendah garam merupakan salah satu terapi diet yang dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah. Sebaiknya penderita hipertensi memiliki pengetahuan dan sikap mengenai diet rendah garam karena tingkat pengetahuan dan sikap yang baik tentang diet hipertensi akan mempermudah terjadinya perubahan perilaku dengan mengontrol tekanan darah. Menurut pendapat dari (Notoarmodjo, 2010), menyatakan bahwa salah satu faktor penentu terjadinya perubahan perilaku kesehatan adalah faktor predisposisi (*predisposing factor*) yang didalamnya termasuk pengetahuan dan sikap mengenai diet hipertensi.

Hasil penelitian Agrina *et al* (2011) menunjukkan bahwa (56,7%) lansia tidak patuh dalam pemenuhan diet hipertensi dan penelitian yang dilakukan oleh Dita *et al* (2013) menunjukkan hasil sebanyak 21 responden (29,6%) sudah baik dalam kepatuhan diet hipertensi, sementara 50 responden (70,4%)

kurang patuh dalam diet hipertensi. Menurut Larasati (2019), mengungkapkan bahwa kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi masih rendah, hal ini dibuktikan masyarakat yang lebih memilih makanan cepat saji yang biasanya rendah serat, tinggi lemak, gula, dan garam, hal ini dapat menyebabkan tingginya resiko terjadinya kekambuhan hipertensi. Menurunkan angka kekambuhan hipertensi pada lansia salah satunya adalah dengan menjaga pola makan yang sehat. Penerapan pola makan atau diet yang sehat pada penderita hipertensi memerlukan pengetahuan tentang diet hipertensi, baik bagi para penderita hipertensi maupun keluarga yang bertanggung jawab menyiapkan makanan untuk penderita hipertensi.

Hasil penelitian Widyasari & Candasari (2010), menunjukkan bahwa ada peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap setelah pemberian pendidikan kesehatan tentang hipertensi. Menurut pendapat dari (Helen *et al*, 2013), Menjelaskan bahwa pemberian intervensi adalah faktor penting terhadap perubahan sikap dalam pengobatan penyakit kronik seperti perubahan sikap dalam kepatuhan minum obat, diet dan aktivitas sehari-hari. Salah satu upaya untuk meningkatkan kepatuhan pasien tentang diet hipertensi serta meningkatkan perilaku diet hipertensi yaitu dengan diberikan pendidikan kesehatan.

Pendidikan kesehatan pada dasarnya merupakan alat yang digunakan untuk memberi penerangan yang baik mengenai suatu masalah kepada

masyarakat, sehingga masyarakat mampu mengenal kebutuhan kesehatannya. Pendidikan kesehatan dapat pula diartikan penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi (Pusphandani, 2012).

Berdasarkan hasil survey yang didapatkan melalui wawancara pada Kader Posyandu Lansia Srikandi, Kelurahan Summersari Rw 03 memiliki jumlah lansia sebanyak 140 dan lansia yang menderita hipertensi sebanyak 26 orang. Sedangkan lansia yang rutin atau aktif di Posyandu Lansia Srikandi sebanyak 65 orang. Informasi dari Kader Posyandu ditemukan beberapa permasalahan diantaranya persepsi masyarakat tentang penyakit hipertensi masih kurang, banyak lansia yang masih menyepelekan atau menganggap remeh tentang penyakit hipertensi, mereka juga tidak menerapkan pola makan yang sehat, banyak masyarakat yang lebih memilih makanan cepat saji, dan penyuluhan informasi tentang diet hipertensi selalu diberikan pada penderita hipertensi, namun terkadang masih banyak lansia yang enggan atau tidak mau menerapkan apa yang sudah dianjurkan sehingga angka hipertensi masih tinggi terjadi dimasyarakat.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengetahuan Dan Sikap Lansia Terhadap Diet Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Summersari Kota Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Bagaimanakah Pengetahuan Dan Sikap

Lansia Terhadap Diet Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumbersari Kota Malang?''.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan dan sikap lansia terhadap diet hipertensi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan di posyandu lansia srikandi kelurahan sumbersari kota malang.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan penelitian selanjutnya dan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang pengetahuan dan sikap lansia terhadap diet hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktisi

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan wawasan dalam proses belajar mengajar dan juga menambah sumber kepustakaan di perpustakaan Poltekkes Kemenkes Malang mengenai pengetahuan dan sikap lansia terhadap diet hipertensi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan di posyandu lansia srikandi kelurahan sumbersari kota malang.

2. Bagi Posyandu

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan dalam memahami munculnya penyakit degeneratif khususnya hipertensi serta dapat memberikan penyuluhan kesehatan mengenai pengetahuan diet hipertensi pada lansia.

3. Bagi Subjek

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi subjek karena dapat menambah pengetahuan, wawasan dan informasi kesehatan terkait dengan pengetahuan diet hipertensi sebagai bentuk upaya untuk mengurangi risiko penyakit hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada pembaca dan dapat memberikan referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya yang lebih baik dan bermanfaat mengenai pengetahuan dan sikap lansia terhadap diet hipertensi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan di posyandu lansia srikandi kelurahan sumbersari kota malang.