

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah di arteri meningkat, peningkatan ini menyebabkan jantung harus bekerja lebih dari biasanya untuk mengedarkan darah melalui pembuluh darah (Soenarta, 2015). Tekanan darah melibatkan dua pengukuran, yaitu sistolik dan diastolik. Sistolik merupakan bunyi aliran darah arteri ketika otot jantung berelaksai (Guyton & Hall, 2016). Tekanan darah normal pada saat istirahat adalah dalam kisaran sistolik 100-140 mmHg dan diastolik 60-90 mmHg. Tekanan darah tinggi terjadi bila tekanan darah terus menerus berada pada 140/90 mmHg atau lebih (Sidartawan, 2019).

Hipertensi kini menjadi masalah global karena prevalensinya yang terus meningkat. Diperkirakan pada tahun 2025 sekitar 29% dari 273,2 juta orang dewasa di dunia akan menderita hipertensi (Kemenkes RI, 2016). Berdasarkan data *American Heart Association* (AHA) tahun 2019, di Amerika dari 59% penderita hipertensi hanya 34% yang terkontrol. Menurut Hussain *et al.* (2016) prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai lebih dari 50% pada usia 40 tahun dari 273,2 jiwa yang dapat dikategorikan sebagai hipertensi yang tidak terkontrol. Tahun 2016 hipertensi menempati peringkat ke 3 dengan jumlah penderita sekitar 3204 atau setara dengan 11,34% dari penyakit lainnya. Menurut data Dinas Kesehatan Yogyakarta tahun 2019 prevalensi hipertensi tertinggi berada di Kabupaten Sleman yaitu kecamatan Kalasan dengan jumlah 6.138 jiwa (Sustrani, 2016).

Hipertensi dipengaruhi oleh faktor risiko yang dapat dikontrol dan tidak dapat dikontrol. Faktor yang tidak dapat dikontrol meliputi umur, jenis kelamin, stres, dan faktor genetik. Sementara faktor yang dapat dikontrol antara lain konsumsi garam, kebiasaan olahraga, kebiasaan merokok dan obesitas (Susalit, 2017). Kebiasaan mengurangi konsumsi garam dapat menurunkan kejadian hipertensi karena konsumsi garam kurang dari 5

gram/hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik 3,5 mmHg dan diastolik 2,1 mmHg (Denio, 2017).

Data epidemiologi menunjukkan bahwa dengan makin meningkatnya usia dewasa mulai dari 25 tahun, maka jumlah pasien dengan hipertensi kemungkinan besar juga akan bertambah baik hipertensi sistolik maupun diastolik sering timbul pada lebih dari separuh orang yang berusia 25-59 tahun. Hipertensi yang tidak terkontrol akan menyebabkan komplikasi pada organ target dan dapat menyebabkan serangan jantung, stroke, gangguan ginjal, serta kebutaan. Dari penelitian Lampitasari (2017) dilaporkan bahwa penyakit hipertensi dapat menyebabkan peluang 7 kali lebih besar terkena stroke, 6 kali lebih besar terkena *congestive heart failure* (CHF), dan 3 kali lebih besar terkena serangan jantung. Tekanan darah yang tinggi pada orang dewasa erat kaitannya dengan tingginya risiko bagi timbulnya berbagai komplikasi akibat hipertensi (Saraswati, 2019; Lampitasari, 2017)

Pengendalian hipertensi atau penyakit tidak menular sudah dilakukan oleh pemerintah melalui CERDIK (Kemenkes RI, 2019). CERDIK merupakan jargon kesehatan yang setiap hurufnya mewakili bentuk pencegahan yaitu Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diit sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stress. Penerapan “CERDIK” dapat mengurangi faktor risiko dan deteksi dini PTM (Kemenkes RI, 2019). Salah satu dari bentuk pencegahan yang dianjurkan untuk penyakit tidak menular khususnya hipertensi adalah diit sehat.

Diit hipertensi merupakan kegiatan melakukan pembatasan dan mengatur pola makan baik jenis, porsi, ukuran maupun kandungan gizinya seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi dan membantu penyembuhan suatu penyakit (Kemenkes RI, 2020). Pengaturan diit hipertensi ini sangat membantu dalam manajemen hipertensi. Tujuan dari diit hipertensi ini yaitu membantu mengurangi garam atau air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah yang tinggi. Diit hipertensi

dengan kalori seimbang dan pembatasan konsumsi natrium serta istirahat yang cukup dan kelola stres akan dapat mencegah terjadinya hipertensi (Soenarta, 2015). Melalui diet hipertensi maka akan dibatasi konsumsi garam per hari yaitu tidak lebih dari 5g (1 sendok teh kecil/hari). Diet hipertensi ini meliputi diet rendah garam, rendah kolesterol dan lemak terbatas, tinggi serat dan rendah kalori. Terlaksananya diet hipertensi dipengaruhi oleh tingkat kepatuhan (Kemenkes RI, 2018).

Kepatuhan yaitu suatu perilaku yang dijalankan sesuai aturan yang telah dibuat dan disepakati seperti meminum obat, mengikuti diet dan melakukan perubahan gaya hidup (Annisa, 2015). Penderita hipertensi diharapkan mematuhi diet hipertensi yang dijalankan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan yaitu usia, pengetahuan, pendidikan, sosial ekonomi, dukungan sosial keluarga (Kusumawati, 2015). Berdasarkan penelitian Umah et al. (2012), pendidikan kesehatan dapat meningkatkan kepatuhan diet dan mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Pendidikan kesehatan juga dapat meningkatkan pengetahuan tentang diet hipertensi dan perilaku patuh pasien terhadap diet hipertensi (Saraswati, 2019).

Kepatuhan dapat ditingkatkan dengan dua hal yaitu informasi lisan dan tertulis. Informasi lisan dapat meningkatkan kepatuhan dari segi penyampaiannya kepada pasien (Ley, 2007). Melalui informasi lisan akan terjadi pengulangan, pemberian informasi yang spesifik, dan menindaklanjuti konsultasi dengan wawancara tambahan. Sementara untuk informasi tertulis memberikan pengetahuan sebanyak 90% dan peningkatan kepatuhan sebanyak 60% (Morris, 2007). Penderita hipertensi memiliki potensi tidak patuh terhadap program perawatan diri sehingga dapat memperburuk keadaan penderita hipertensi. Ada beberapa hal yang bisa meningkatkan kepatuhan pada penderita hipertensi, salah satunya dengan metode buku harian atau buku saku (Baughman & Hackley, 2000).

Buku saku adalah buku yang berisi tentang kumpulan informasi mengenai suatu hal sebagai sumber utama dan dapat diisi oleh penggunanya

berupa kejadian atau kegiatan yang dilakukan setiap harinya. Buku saku dapat digunakan sebagai media pengelolaan diri agar pasien hipertensi patuh terhadap program pengobatan yang dijalannya. Buku saku didesain sesuai dengan fungsinya yaitu sebagai pencehan hipertensi. Sitaresmi, Mostert, Gundy, Ismail, dan Veerman (2013) menguji pada penyakit leukimia dan mendapatkan hasil bahwa buku saku bermanfaat bagi penggunaannya untuk kelangsungan hidup anak penderita leukimia. Penelitian lain tentang penggunaan buku harian dilakukan pada remaja yang memiliki penyakit radang sendi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa buku harian berguna untuk meningkatkan kepatuhan sebesar 72,9% pada pengukuran pertama, dan pada pengukuran kedua tingkat kepatuhan sebesar 70,5%. Buku harian juga digunakan pada orang dewasa yang mengalami obesitas. Buku harian digunakan sebagai media monitoring diri untuk mencatat perilaku makan dan olahraga sehari-sehari. Buku harian atau buku saku dapat digunakan sebagai pengelolaan diri agar pasien hipertensi patuh terhadap pengobatan dan perawatannya. Maka dari hal itu dapat disimpulkan bahwa informasi tertulis dapat meningkatkan kepatuhan sebesar 60% (Utami & Raudatussalimah, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Kalasan pada tanggal 3 Maret 2021 didapatkan data sebanyak 2035 orang dewasa yang terdiagnosis hipertensi. Kasus paling banyak terdapat di Desa Purwomartani yaitu sebanyak 523 orang dewasa. Setelah dilakukan wawancara yang berpedoman pada kuesioner milik Lampitasari di Dusun Sambisari didapatkan 8 dari 10 orang dewasa tidak patuh terhadap diet hipertensi yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan diantaranya kebiasaan orang dewasa penggunaan garam berlebihan (lebih dari 5 gram per hari atau lebih dari 1 sendok teh). Ketidapatuhan diet tersebut mulai dari frekuensi konsumsi garam yaitu dibawah 5 gram per hari (sekitar 1 sendok teh), konsumsi makanan bersantan/berkolesterol seperti daging sapi, ayam dan ikan maksimal 100 gr/hari, makanan yang mengandung santan boleh dikonsumsi 3x dalam seminggu atau kurang dari 240 gram (1 cangkir), telur

maksimal 1 butir/hari, kurangnya konsumsi sayur dan buah segar yaitu sebaiknya 4-5 porsi setiap harinya atau setara dengan 450 gram sehari, bagi penderita hipertensi dianjurkan untuk mengkonsumsi buah dan sayur tidak kurang dari 450 gram dalam sehari dan dikonsumsi setiap harinya..

Berdasarkan latar belakang di atas, belum semua penderita hipertensi patuh pada diet yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan dan pedoman diet hipertensi. Hal ini dapat memicu komplikasi lebih lanjut dari hipertensi sehingga penting bagi penderita hipertensi untuk mengubah perilaku patuh terhadap diet hipertensi, salah satunya menggunakan buku saku. Peneliti melakukan penambahan tabel kepatuhan diet hipertensi dan pedoman diet yang akan dijalankan oleh penderita hipertensi. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh pendidikan kesehatan dengan buku saku terhadap kepatuhan diet hipertensi pada kelompok dewasa hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kalasan.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah adakah pengaruh pendidikan kesehatan dengan buku saku terhadap kepatuhan diet hipertensi pada kelompok dewasa hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kalasan, Sleman”.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Diketahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan buku saku terhadap kepatuhan diet hipertensi pada dewasa hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kalasan, Sleman

2. Tujuan Khusus

- a) Diketahui kepatuhan diet sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan buku saku
- b) Diketahui kepatuhan diet setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan buku saku
- c) Diketahui perbedaan kepatuhan diet sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan buku saku.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai jenis media yang dapat digunakan untuk melakukan pendidikan kesehatan pada penderita hipertensi

2. Manfaat praktis

a. Bagi orang dewasa di Desa Purwomartani

Diharapkan penelitian ini dapat bermamfaat bagi orang dewasa yang terdiagnosis hipertensi untuk patuh terhadap diet hipertensi.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya mengenai media yang dapat meningkatkan kepatuhan diet hipertensi orang dewasa.

c. Bagi Perawat Puskesmas Kalasan

Dapat menggunakan media buku saku dalam memantau kepatuhan penderita hipertensi pada diet yan dijalankan.