

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang**

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir perkembangan pada kehidupan manusia. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami beberapa perubahan fisiologis. Salah satu perubahan fisiologis yang dapat terjadi pada lansia adalah perubahan pada sistem kardiovaskuler. Beberapa perubahan pada sistem kardiovaskuler yang dapat terjadi pada lansia antara lain katup jantung menebal dan kaku, kemampuan memompa darah menurun (menurunnya kontraksi dan volume), elastisitas pembuluh darah menurun, serta meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer sehingga tekanan darah meningkat atau biasa disebut dengan hipertensi (Maryam dkk., 2011).

Seseorang disebut mengalami tekanan darah tinggi atau hipertensi jika tekanan darah sistolik  $>140$  mmHg dan diastolik  $>90$  mmHg (PERKI, 2015). Penyakit hipertensi akan menjadi masalah yang serius, karena jika tidak ditangani sedini mungkin akan berkembang dan menimbulkan komplikasi yang berbahaya seperti terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongestif, stroke, gangguan penglihatan, dan penyakit ginjal (Mellisa, 2013). Hipertensi tidak bisa disembuhkan, namun bisa dikendalikan (Sutomo, 2009). Salah satu komponen penting penatalaksanaan hipertensi yang bisa dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah dalam rentang normal adalah dengan diet hipertensi

(Novian, 2013). Dampak yang timbul bila tidak menjalankan diet hipertensi dapat menyebabkan gejala stroke, jika keadaan ini tidak diketahui sejak dini maka menutup kemungkinan hal ini dapat mengakibatkan terjadinya kerusakan permanen pada otak. Selain stroke juga bisa menyebabkan gagal jantung, dimana ada penurunan gerak jantung dalam memompa darah sehingga jantung tidak dapat memenuhi kebutuhan oksigen dan zat nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Dampak selanjutnya penyakit arteri coroner, dimana penyakit ini terjadi karena adanya penyempitan/penyumbatan pada arteri (Darmawan, 2013).

*World Health Organization (WHO)* (2013) memperkirakan sekitar 9,4 juta orang di seluruh dunia meninggal karena terserang penyakit hipertensi setiap tahunnya. Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran tekanan darah sebesar 25,8%. Prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia sebanyak 40,12% atau sekitar 17.088 lansia (Kemenkes, 2013). Presentasi kejadian hipertensi di Provinsi Jawa Timur sebesar 20,43% atau sekitar 1.828.669 penduduk. Berdasarkan pengukuran tekanan darah penduduk, jumlah penderita hipertensi di Kab. Malang sebanyak 9,00% atau sekitar 59.867 penduduk (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2017). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 18 September 2019 di Posyandu Lansia Kenongo terdapat 36 lansia dan 20 lansia menderita hipertensi. Hasil wawancara dengan 20 lansia menunjukkan lansia masih mengkonsumsi makanan yang menjadi pantangan dalam hipertensi secara berlebih, 13 lansia menyatakan suka dengan makanan yang asin seperti ikan asin, 5 lansia menyatakan sering

mengonsumsi makanan bersantan, dan 18 lansia menyatakan sering mengonsumsi gorengan.

Lansia merupakan seseorang yang rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua salah satunya adalah penyakit hipertensi. Beberapa faktor yang diduga memiliki peran dalam terjadinya hipertensi antara lain adalah gaya hidup dan pola makan. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik dan stres. Selain gaya hidup yang tidak sehat, pola makan yang salah juga dapat menjadi salah satu faktor resiko yang bisa meningkatkan penyakit hipertensi (Mahmudah dkk., 2015).

Salah satu komponen penting penatalaksanaan hipertensi untuk mengendalikan tekanan darah dalam rentang normal adalah diet hipertensi (Yan dkk., 2018). Pelaksanaan diet yang teratur dapat menurunkan hipertensi, yaitu dengan mengurangi makanan tinggi garam dan makanan berlemak, serta mengonsumsi makanan yang tinggi serat (Heriyandi dkk., 2017). Tantangan dalam pelaksanaan diet hipertensi pada lansia yaitu kebiasaan mengonsumsi makanan yang asin dengan alasan jika tidak diberi garam merasa makanan jadi hambar dan lansia sangat menyukai makanan seperti ikan asin, daging dan makanan bersantan. Selain itu, lansia sulit untuk menghilangkan kebiasaannya tersebut karena disediakan oleh keluarga yang tinggal bersamanya (Yan dkk., 2018).

Diet mampu mencegah komplikasi dari penyakit hipertensi yang tidak terkontrol. Oleh karenanya, pelaksanaan diet yang buruk akan

berakibat pada kegagalan diet tersebut (Wibowo, 2011). Kegagalan diet bisa menimbulkan dampak seperti penyakit stroke, kerusakan otak secara permanen, gagal jantung dan arteri coroner (Darmawan, 2013). Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan pelaksanaan diet adalah dengan meningkatkan pengetahuan penderita melalui pemberian konseling karena semakin tinggi tingkat pengetahuan penderita, semakin tinggi tingkat pelaksanaan diet yang dilakukan (Wibowo, 2011).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran pelaksanaan diet pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia Kenongo Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran pelaksanaan diet pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kenongo?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Mengetahui gambaran pelaksanaan diet pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kenongo.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Dapat mengembangkan ilmu keperawatan medikal bedah terutama dalam pelaksanaan diet pada lansia dengan hipertensi.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### 1. Bagi profesi keperawatan

Sebagai dasar profesi keperawatan untuk membentuk program atau intervensi untuk meningkatkan pelaksanaan diet pada penderita hipertensi khususnya pada lansia.

#### 2. Bagi Posyandu

Sebagai dasar bagi posyandu untuk mengembangkan program pengabdian masyarakat maupun penyuluhan tentang pelaksanaan diet pada penderita hipertensi.

#### 3. Bagi responden

Diharapkan dapat memberikan evaluasi untuk meningkatkan pelaksanaan diet pada lansia dengan hipertensi.

#### 4. Bagi peneliti yang akan datang

Diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pelaksanaan diet pada penderita hipertensi.