

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang berakibat terhadap peningkatan angka kesakitan dan angka kematian serta beban biaya kesehatan termasuk indonesia. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan seseorang berada di atas 140/90 mmHg. Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor resiko utama yang mengarah pada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, Stroke, dan penyakit ginjal. Hipertensi merupakan faktor resiko terjadi kerusakan organ paling penting seperti otak, jantung, ginjal, pembuluh darah besar (aorta) dan pembuluh darah perifer (Febriawati et al., 2023)

Sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Sebagian besar yaitu dua pertiga kasus hipertensi berasal dari negara-negara dengan ekonomi menengah ke bawah, sedangkan di asia tenggara angka kejadian hipertensi pada tahun 2020 adalah 39,9% menurut data dari riset kesehatan dasar tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi di indonesia dengan jumlah penduduk sekitar 260 juta adalah 34,1% dibandingkan 27,8% pada riset kesehatan dasar tahun 2013 dengan presentase terbesar berada di wilayah kalimantan dan presentase terendah berada di wilayah papua dengan 22,22% (Febriawati et al., 2023)

Badan kesehatan dunia (WHO) memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk pada tahun 2025, diperkirakan sekitar 29% penduduk dunia mengalami hipertensi. WHO menyebutkan 40% orang mengalami hipertensi di negara berkembang. sedangkan di negara maju hanya 35%, dengan afrika di posisi tertinggi untuk hipertensi yaitu 40%. Wilayah amerika ada 35% dan asia tenggara adalah 36%. Di asia, penyakit ini membunuh 1,5 juta orang setiap tahun. Hal ini menunjukkan bahwa satu dari tiga orang memiliki tekanan darah tinggi. Di indonesia, jumlah ini mencapai 32% dari total penduduk (Alvaredo et al., 2022)

Tingginya kejadian hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, jenis kelamin dan tingkat pendidikan, Penyakit hipertensi cenderung tinggi pada pendidikan rendah, kurangnya pengetahuan pada seseorang terhadap kesehatan dan sulit menerima informasi yang diberikan oleh petugas kesehatan, merupakan penyebab tinggi resiko hipertensi pada pendidikan yang rendah (Makawekes et al., 2020)

Kepatuhan diet merupakan salah satu cara untuk mengatur asupan makanan bagi penderita hipertensi. Faktor makanan (kepatuhan diet) merupakan hal yang penting untuk diperhatikan pada penderita hipertensi. Penderita hipertensi sebaiknya patuh menjalankan diet hipertensi agar dapat mencegah terjadinya komplikasi yang lebih lanjut. Patuh adalah suka dalam menurut perintah dan taat sedangkan kepatuhan adalah perilaku sesuai aturan. Kepatuhan seseorang dipengaruhi keyakinan terhadap manfaat diet manfaat diet hipertensi seperti menghindari makanan berlemak, makanan yang mengandung garam terlalu tinggi. Sehingga pada akhirnya dapat menimbulkan kepercayaan dirinya untuk menghadapi dan mengelola penyakitnya dengan lebih baik.(Oktaria et al., 2023)

Upaya penurunan komplikasi hipertensi salah satunya adalah melakukan kepatuhan diet hipertensi. Penurunan komplikasi apabila seseorang secara rutin melakukan aktivitas fisik yang cukup, Terlebih lagi apabila orang tersebut secara rutin mengikuti anjuran tenaga kesehatan yaitu meningkatkan kepatuhan minum obat maupun kegiatan terapi lain. Kepatuhan memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan pasien yaitu kepatuhan dalam melaksanakan program diet terkait pemahaman tentang instruksi, tingkat pendidikan dan pengetahuan, kesakitan dalam pengobatan, keyakinan, sikap, dan kepribadian pasien, serta dukungan keluarga. Dari kelima faktor tersebut, dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang tidak dapat diabaikan begitu saja, karena dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang memiliki kontribusi yang cukup berarti dan sebagai faktor yang memiliki kontribusi yang cukup berarti dan sebagai faktor penguat yang mempengaruhi kepatuhan pasien. (Anshari, 2020)

Patuh terhadap aktivitas fisik merupakan salah satu perilaku yang harus dilakukan oleh penderita hipertensi, aktivitas fisik di anjurkan minimal 150

menit/minggu. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko menderita hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Orang yang tidak aktif juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada saat kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa, maka semakin besar tekanan yang dibebankan kepada arteri. Tekanan darah akan lebih tinggi pada saat melakukan aktivitas fisik dan lebih rendah ketika beristirahat. Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan otot tubuh dan sistem penunjangannya. Selama melakukan aktivitas fisik, otot paru memerlukan tambahan energi untuk menantarkan beban zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh untuk menghasilkan sisa dari tubuh. Kurangnya aktifitas fisik dapat berdampak memburuknya kesehatan seseorang, karena dengan berkurangnya aktifitas fisik, seseorang tidak mengeluarkan banyak energi dan mengakibatkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskular serta dapat memburuknya proses metabolisme dalam tubuh. Sejumlah penelitian menyebutkan bahwa kurangnya gerak atau aktifitas fisik dapat menurunkan imunitas (Hakim et al., 2021) .

Faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah adalah aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi karena meningkatkan resiko berlebihan berat badan. Aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan tubuh manusia salah satunya untuk tekanan darah. Aktivitas fisik meningkatkan risiko menderita hipertensi, Individu yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat. (Anshari, 2020).

Dari hasil wawancara pada pasien hipertensi terkait tekanan darah pasien tersebut akan mudah mengalami naik turun sehingga tekanan darah pasien mudah naik sekitar 180 mmHg dan untuk turunnya tekanan darah pasien sekitar 80 mmHg, dengan ini tekanan darah tersebut akan meningkat sejalan dengan penambahan usia. Berdasarkan hasil wawancara pada pasien mengatakan bahwa pasien tersebut belum bisa untuk memenuhi diet hipertensi, dikarenakan belum mampu menjaga pola makan dan kurang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dan lainnya. Keluhan pada penderitaan

hipertensi yang dirasakan oleh pasien seperti sakit kepala, pusing, jantung berdebar-debar, dan kehilangan kesadaran. Kepatuhan terhadap diet hipertensi mempengaruhi kondisi ini.

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Gambaran Kepatuhan Diet dan Aktivitas Fisik Pada Pasien Penderita Hipertensi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas maka peneliti ini merumuskan masalah sebagai berikut:

Bagaimana gambaran kepatuhan diet dan aktivitas fisik pada pasien penderita hipertensi?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui kepatuhan diet dan aktivitas fisik pada pasien hipertensi

1.4 Manfaat Penelitian

Terdapat manfaat yang diberikan pada penulisan KTI ini yaitu:

1.4.1 Manfaat bagi pasien

Diharapkan berguna untuk pasien agar dapat menjaga pola diet dan meningkatkan aktivitas fisik

1.4.2 Manfaat bagi peneliti

Diharapkan dapat memberikan wawasan pengetahuan dan pemahaman terkait dengan Kepatuhan diet dan aktivitas fisik pasien hipertensi

1.4.3 Manfaat bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan bahan pembelajaran yang di pergunakan dalam wahana pembelajaran khususnya tentang tahap dalam menjaga dan mengontrol diet dan aktivitas fisik pada pasien hipertensi