

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi pada lansia merupakan suatu kondisi adalah kondisi di mana tekanan darah pada orang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas berada di atas nilai normal. Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dari kehidupan dan proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Proses alami ditandai dengan menghilangnya secara perlahan lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Lin et al., 2021). Seiring bertambahnya usia, pembuluh darah akan menebal dan menjadi kaku. Kekakuan pembuluh darah ini membuat jantung harus bekerja lebih keras, sehingga tekanan darah pada lansia lebih tinggi. Hipertensi pada lansia dapat menyebabkan beberapa komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan. Banyak faktor yang diketahui berperan terhadap peningkatan risiko hipertensi misalnya umur, jenis kelamin, indeks massa tubuh, merokok, dan gaya hidup (Zheng et al., 2021).

Hipertensi pada lansia dibedakan atas hipertensi dimana tekanan sistolik sama atau lebih besar dari 140 mmHg dan atau tekanan diastolik sama atau lebih besar dari 90 mmHg, serta hipertensi sistolik terisolasi dimana tekanan sistolik lebih besar dari 160 mmHg dan tekanan diastolik lebih rendah dari 90 mmHg. Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Jawa Timur 2020, kasus penyakit hipertensi pada tahun 2018 mencapai 22,71%, meningkat menjadi 40,1% pada tahun 2019. Pada tahun 2020 jumlah penderita hipertensi mencapai 36,3%, Pada tahun 2022, kasus penyakit hipertensi penyakit tidak menular di Jawa Timur sebanyak 195.225 kasus (Cindy et al., 2024).

Berdasarkan Hasil survey penelitian yang dilakukan oleh peneliti (Sunariyah et al., 2022) di Desa Raman Endra Kabupaten Lampung Timur tahun 2021 didapatkan 17 (56,7%) responden tidak patuh diit hipertensi. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Devanti et al., 2024 di RSUD

dr Rubini Mempawah kepatuhan diet sebanyak 18 orang (64,3%) yang tidak patuh. Kemudian hasil penelitian di Puskesmas Garuda Kota Bandung didapatkan lebih dari setengah (62,2%) tidak patuh terhadap diet hipertensi, Sebanyak 17 (56,7%) responden dari 30 responden tidak patuh diet. Sejalan dengan penelitian dengan hasil 17 (56,7%) responden tidak patuh menjalani diet hipertensi. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada lansia melalui tanya jawab kuesioner didapatkan bahwa di desa Banjarrejo lansia memiliki pola makan yang kurang sehat, mulai dari pola makan yang suka konsumsi santan dan garam dapur yang berlebih, makanan instan, buah kalengan dan sebagainya, juga ada yang merokok dan konsumsi kopi setiap hari, aktivitas olahraga yang jarang dilakukan oleh para lansia (Duus et al., 2024)

Masalah pola diet pada lansia dengan hipertensi di Desa Banjarejo, Pakis, Kabupaten Malang, menjadi perhatian penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian tekanan darah tinggi. Kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam, rendah serat, serta kurangnya asupan buah dan sayur masih banyak ditemukan di kalangan masyarakat desa. Selain itu, pengetahuan yang minim terkait diet sehat untuk hipertensi sering kali memperburuk kondisi. Pola makan tradisional yang kaya akan makanan olahan dan penggunaan garam secara berlebih dalam masakan turut menjadi faktor penyebab. Kurangnya akses terhadap edukasi kesehatan, serta rendahnya kesadaran untuk mengurangi konsumsi makanan berisiko, memperburuk dampak hipertensi yang dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung dan stroke. (Rivera et al., 2024).

Lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah akibat proses aterosklerosis, penurunan fungsi ginjal, serta gangguan pada regulasi tekanan darah. Selain itu, gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan tinggi garam, dan tingkat stres yang tinggi, turut memperburuk kondisi ini. Hipertensi yang tidak terkontrol pada lansia dapat menyebabkan komplikasi serius, termasuk stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan gangguan kognitif. Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi pada lansia sangat penting untuk meningkatkan kualitas

hidup mereka dan mengurangi risiko komplikasi. Faktor resiko yang mempengaruhi terjadinya salah perlakuan terhadap lansia antara lain rendahnya dukungan sosial, beban stres dari caregiver, kerusakan kognitif lansia, tingkat ekonomi rendah dan ketergantungan fungsi fisik seperti lansia memerlukan bantuan dalam kegiatan sehari-hari (Sigalingging & Tafanao, 2021).

Pada saat ini, penanganan hipertensi pada lansia umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis menggunakan obat anti hipertensi. Namun, penggunaan obat sering kali menghadapi tantangan seperti efek samping dan ketidakpatuhan minum obat pada lansia. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis menjadi alternatif yang penting untuk diterapkan sebagai terapi tambahan. Salah satu metode non-farmakologis yang bisa diterapkan di kehidupan sehari-hari adalah melakukan perubahan gaya hidup khususnya pada pola diet. Pola makan juga merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah tinggi. Seseorang dapat mengalami hipertensi karena tidak menjaga pola makan. Menjaga pola makan juga salah satu upaya mencegah hipertensi agar bisa mengontrol kebiasaannya (Tsai et al., 2024). Kepatuhan dalam menjalani diet bagi pasien menjadi permasalahan tersendiri ketika peraturannya harus diikuti oleh pasien secara berkala dan dalam kurun waktu yang sangat lama. Banyak faktor yang diketahui berperan terhadap peningkatan risiko hipertensi misalnya umur, jenis kelamin, indeks massa tubuh, merokok, dan gaya hidup (Ewers et al., 2021).

Dengan latar belakang tersebut, pola diet dapat menjadi bagian dari strategi pengelolaan hipertensi yang holistik pada lansia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengembangan pendekatan preventif yang lebih efektif dan berbasis lokal untuk pengelolaan hipertensi di masyarakat pedesaan. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul tentang “ Implementasi Promosi Kesehatan Tentang Pola Diet Hipertensi Pada Lansia Di Desa Banjarejo Pakis Kabupaten Malang”

1.2 Perumusan Masalah

1. Bagaimana pola diet masyarakat dengan hipertensi di Desa Banjarejo, Pakis, Kabupaten Malang?
2. Apa saja faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan pola makan masyarakat dengan hipertensi di desa tersebut?
3. Apa saja hambatan dan peluang dalam mengubah pola diet masyarakat untuk mendukung pengelolaan hipertensi yang lebih baik?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pola diet masyarakat dengan hipertensi di Desa Banjarejo, Pakis, Kabupaten Malang, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya guna merumuskan strategi intervensi berbasis komunitas untuk mendukung pengelolaan hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penulisan laporan ini adalah teridentifikasi :

1. Menganalisa pengkajian pada lansia dengan masalah Hipertensi di Desa Banjarejo Kecamatan Pakis Kabupaten Malang.
2. Menganalisa diagnosa keperawatan pada lansia dengan masalah Hipertensi di Desa Banjarejo Kecamatan Pakis Kabupaten Malang.
3. Menganalisa rencana asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah Hipertensi di Desa Banjarejo Kecamatan Pakis Kabupaten Malang.
4. Menganalisa implementasi pada lansia dengan masalah hipertensi di Desa Banjarejo Kecamatan Pakis Kabupaten Malang.
5. Menganalisa evaluasi pada lansia dengan dengan masalah hipertensi di Desa Banjarejo Kecamatan Pakis Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat yang signifikan dalam berbagai aspek. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat menambah

wawasan ilmiah terkait pola diet masyarakat dengan hipertensi di pedesaan, khususnya di Desa Banjarejo, Pakis, Kabupaten Malang, sekaligus mengisi kesenjangan literatur mengenai faktor-faktor lokal yang memengaruhi kebiasaan makan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi Keperawatan

Karya tulis ini diharapkan dapat digunakan oleh tenaga kesehatan sebagai acuan pengimplementasian program pemerintah dalam menangani pola diet hipertensi

2. Manfaat bagi Pasien

Penelitian ini juga dapat memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat untuk mencegah komplikasi hipertensi, sehingga secara langsung berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup masyarakat di desa tersebut.

3. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat menjadi panduan bagi tenaga kesehatan, kader desa, dan pembuat kebijakan dalam merancang intervensi berbasis komunitas yang relevan dan kontekstual untuk mengubah pola diet masyarakat demi pengelolaan hipertensi yang lebih efektif.