

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Diet merupakan salah satu cara dalam mengontrol tekanan darah tinggi pada lansia. Lansia cenderung susah untuk melakukan diet akibat lebih mendahulukan apa yang di inginkan dari pada harus mematuhi apa yang di perlukan, lansia yang masih suka mengonsumsi makanan tinggi garam (natrium), santan, gorengan, dan makanan yang berlemak cenderung lebih beresiko terhadap tekanan darah tinggi bahkan jika tidak di kontrol bisa menimbulkan komplikasi seperti gagal ginjal, stroke, dan jantung koroner, sedangkan untuk lansia yang memiliki pola makan sehat cenderung beresiko kecil terhadap hipertensi, hal ini dapat disebabkan oleh dua hal ketidak patuhan atau kurangnya pengetahuan lansia tentang pentingnya diet hipertensi (Ayu Lestari et al., 2023)

Diet hipertensi merupakan diet mengurangi mengonsumsi natrium (garam), kalori, kolestrol, dan lemak. diet berfokus pada konsumsi buah-buahan dan sayuran, serta sumber protein berkualitas tinggi seperti ayam, ikan, dan telur, serta dilengkapi dengan Vitamin dan mineral, mengonsumsi makanan tinggi serat, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, tidak mengonsumsi gorengan mengurangi makanan yang tinggi kalium, batasi kafein, kontrol pikiran dan hindari pola hidup sehat tersebut merupakan cara yang dapat di terapkan pada penderita hipertensi terutama pada lansia (Belanger et al., 2023). Diet merupakan salah satu strategi non farmakologi yang bisa di terapkan dalam upaya mengontrol tekanan darah pada lansia (Heni et al., 2023).

Menurut WHO (2019) Prevelensi kepatuhan diet hipertensi pada lansia tertinggi terjadi di wilayah Afrika dengan jumlah (27%) dan terendah di Amerika Serikat dengan jumlah (18%) (Arindari & Rina, 2022). Berdasarkan data (kemenkes RI, 2019) prevelensi

kepatuhan diet hipertensi di Indonesia tertinggi ada di wilayah Jawa Tengah (44,1%), dan Terendah di Kalimantan Selatan dengan jumlah (22%) (Arindari & Rina, 2022). Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diet tersebut merupakan diet mengurangi mengonsumsi natrium (garam), kalori, kolesterol, dan lemak. Diet DASH yang baik tidak mengonsumsi garam lebih dari satu sendok teh, diet rendah kolesterol, mengonsumsi makanan tinggi serat, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, tidak mengonsumsi gorengan mengurangi makanan yang tinggi kalium, batasi kafein, kontrol pikiran dan hindari stress, melakukan aktivitas olah raga. (Prastika & Afifah, 2024).

Diet DASH ini memiliki peran dalam pencegahan dan terapi hipertensi, Diet DASH lebih baik untuk meningkatkan asupan kalium dan kalsium pasien hipertensi, sementara diet rendah lemak lebih baik untuk menurunkan asupan natrium, antara kedua jenis intervensi, asupan magnesium, aktivitas fisik, dan tekanan darah tidak berubah (Fitriyana & Wirawati, 2022). Diet DASH menekankan praktik gizi seimbang dan pembatasan gula, garam, dan lemak (GGL) pada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dan meningkatkan kualitas hidup (Listyandini et al., 2024).

Ny.S merupakan penderita hipertensi sejak 2 tahun terakhir dan, sedangkan Ny.T menderita hipertensi 2 bulan, Ny. M menderita hipertensi sejak 1 tahun lalu. Sebagian besar faktor hipertensi akibat gaya hidup hidup yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan stres. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya perhatian serta pengetahuan pada lansia. Penting mengetahui bagaimana pola diet hipertensi, pola diet sangatlah penting diterapkan pada lansia hal ini karena penerapan diet hipertensi dapat membantu lansia dalam proses menstabilkan tekanan darah tinggi tanpa efek samping di kemudian hari. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti pola diet pada lansia dengan hipertensi. Pada penelitian ini di harapkan mampu menambah pengetahuan oleh lansia dalam menerapkan pola diet hipertensi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimanakah Pola Diet Pada Lansia dengan Hipertensi?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran Pola Diet pada lansia dengan Hipertensi.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Memaparkan Frekuensi dan Jumlah Diet pada lansia dengan Hipertensi
- b. Mendeskripsikan Jenis Diet pada lansia dengan Hipertensi
- c. Menggambarkan rata-rata pola konsumsi makanan tinggi garam pada lansia dengan Hipertensi

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Peneliti dapat memperoleh pengalaman dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah serta mengetahui Pola Diet Pada Lansia Dengan Hipertensi

### **1.4.2 Manfaat Bagi Institusi**

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa sebagai tambahan pengetahuan dalam mengimplementasikan hasil proses pembelajaran selama menjalani study khususnya pada mahasiswa Fakultas Vokasi D3 Keperawatan.

### **1.4.3 Manfaat Bagi Partisipan**

Sebagai tambahan pengetahuan oleh lansia terhadap pentingnya Mengatur Pola Diet Pada Lansia Dengan Hipertensi