

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang membutuhkan perhatian karena dapat menyebabkan kematian utama di negara-negara maju maupun negara berkembang (Amira & Hendrawati, 2018). Hipertensi, merupakan penyakit kronis, penatalaksanaan untuk menjamin hidup sehat dengan hipertensi perlu penerapan pola hidup yang sehat dengan diet hipertensi. Permasalahan lain yang muncul pada penderita hipertensi adalah masih banyaknya penderita hipertensi yang belum menerapkan pola makan atau diet hipertensi. ketidakpatuhan diet adalah masalah utama pada penderita hipertensi, hampir 3/4 penderita hipertensi tidak mematuhi diet yang direkomendasikan (Khan *et al.*, (2014).

Ketidakpatuhan yang menjadi masalah utama yang sering muncul pada penderita hipertensi. Pengobatan dan diet makanan diperlukan untuk mengontrol tekanan darah. Pasien perlu diberikan pemahaman bahwa obat tidak dapat menyembuhkan penyakit hipertensi, karena hipertensi tidak dapat disembuhkan, namun bisa dikontrol dengan mengubah gaya hidup dan patuh terhadap diet (diet rendah garam, diet kafein, diet makanan lemak jenuh, melakukan olahraga, mengurangi berat badan, tidak merokok maupun minum alkohol dan memperbanyak konsumsi buah dan sayur serta meminum obat sesuai anjuran) (Gusmira, 2012).

Kepatuhan dalam menjalani diet bagi pasien menjadi permasalahan tersendiri ketika peraturannya harus diikuti oleh pasien secara berkala dan dalam kurun waktu yang sangat lama. Kepatuhan jangka panjang terhadap perencanaan makan juga merupakan tantangan yang besar bagi pasien hipertensi, jika pasien tidak patuh terhadap diet hipertensi maka akan meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas serta komplikasi terhadap penyakit-penyakit lain (Yulisetyaningrum et al., 2018). Modifikasi gaya hidup penderita hipertensi dapat dilakukan dengan diet hipertensi diantaranya membatasi asupan garam, menurunkan berat badan, menghindari minuman berkafein, rokok, dan minuman beralkohol serta olahraga (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang membutuhkan perhatian karena dapat menyebabkan kematian utama di negara-negara maju maupun negara berkembang (Amira & Hendrawati, 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015, di seluruh dunia sekitar 40% dari total orang dewasa yang berusia 25 tahun ke atas telah didiagnosis hipertensi dengan 3 juta kematian setiap tahun, dan diperkirakan jumlah tersebut akan meningkat menjadi 60% atau sekitar 1,56 miliar orang pada tahun 2025 (*World Health Organization*, 2015). Di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia sangat tinggi, yaitu 34,1% artinya hampir 1 dari 3 penduduk usia 18 tahun ke atas menderita hipertensi. Hal ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dibanding Tahun 2013 yakni sebesar 25,8% (Balitbangkes RI, 2018).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan organ tubuh menjadi rusak. Kerusakan tersebut dapat menyerang fungsi-fungsi otak, ginjal, mata dan bahkan dapat mengakibatkan kelumpuhan organ-organ gerak atau stroke (Asmawati & Handayani, 2015). Terjadinya perubahan gaya hidup seperti pada perubahan pola makan, diantaranya makanan siap saji yang mengandung banyak lemak, protein, dan garam yang tinggi tetapi rendah serat pangan, dapat membawa konsekuensi sebagai salah satu faktor berkembangnya penyakit degeneratif seperti hipertensi (Nugroho et al., 2019). Semakin mudahnya mendapatkan makanan siap saji membuat konsumsi sayuran segar dan serat berkurang, kemudian konsumsi garam, lemak, gula, dan kalori yang terus meningkat sehingga berperan besar dalam meningkatkan angka kejadian hipertensi (Agrina et al., 2011.).

Kepatuhan pada penderita hipertensi sebaiknya dapat menjalankan diet rendah garam sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit hipertensi. Pada penderita hipertensi dapat membatasi konsumsi garam setiap harinya. Makanan yang dimakan secara langsung atau tidak langsung berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah dan kandungan zat gizi lemak dan sodium memiliki kaitan munculnya hipertensi. Selain itu, penderita hipertensi dapat patuh pada diet rendah garam dengan mengurangi makanan tinggi garam, makanan yang berlemak, mengonsumsi makanan yang tinggi serat dan melakukan aktivitas olah raga dan adanya dukungan dari petugas kesehatan dan dukungan keluarga (Novian, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Buheli & Usman, 2019) didapatkan bahwa sebanyak 44,3% responden tidak patuh dalam melaksanakan diet

hipertensi. Sementara itu penelitian (Khoirin & Rosita, 2018) menunjukkan bahwa jumlah responden yang patuh melaksanakan diet hipertensi sebanyak 66,7% responden, sedangkan sisanya sebanyak 33,3% responden tidak patuh melaksanakan diet hipertensi.

Kepatuhan pasien hipertensi dalam pemenuhan diet rendah garam pada umumnya pasien tidak patuh untuk melakukan diet rendah garam. Hal ini dipengaruhi oleh pengetahuan atau sikap pada pasien hipertensi. Pengetahuan yang kurang dikarenakan kurangnya informasi yang diperoleh oleh pasien, baik dari petugas kesehatan maupun media cetak atau elektronik. Faktor sikap negatif sering muncul dikarenakan kejenuhan serta tidak terbiasanya pasien hipertensi untuk menjalankan diet rendah garam, yang disebabkan oleh budaya pasien sendiri yang sudah melekat sehingga sulit dihilangkan. Kepatuhan pada penderita hipertensi sebaiknya dapat menjalankan diet rendah garam sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit hipertensi. Pada penderita hipertensi dapat membatasi konsumsi garam setiap harinya. Makanan yang dimakan secara langsung atau tidak langsung berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah dan kandungan zat gizi lemak dan sodium memiliki kaitan munculnya hipertensi. Selain itu, penderita hipertensi dapat patuh pada diet rendah garam dengan mengurangi makanan tinggi garam, makanan yang berlemak, mengonsumsi makanan yang tinggi serat dan melakukan aktivitas olahragadan adanya dukungan dari petugas kesehatan dan dukungan keluarga (Novian, 2014).

Berdasarkan latar belakang tentang kepatuhan diet hipertensi tersebut dan belum adanya literatur review sebelumnya tentang faktor-faktor apa saja yang

berhubungan dengan kepatuhan penderita terhadap diet hipertensi maka peneliti tertarik melakukan penelitian literature review ini tentang faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kepatuhan penderita terhadap diet hipertensi pada studi 5 tahun terakhir.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah faktor yang memengaruhi kepatuhan diet pasien hipertensi dan cara untuk diet hipertensi berdasarkan studi empiris dalam lima tahun terakhir?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan literatur review ini adalah menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi kepatuhan diet pasien hipertensi berdasarkan studi empiris dalam lima tahun terakhir.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi pengaruh faktor demografi terhadap kepatuhan diet pasien hipertensi berdasarkan studi empiris dalam lima tahun terakhir
- 2) Mengidentifikasi pengaruh faktor lingkungan terhadap kepatuhan diet pasien hipertensi berdasarkan studi empiris dalam lima tahun terakhir
- 3) Mengidentifikasi pengaruh faktor fisik terhadap kepatuhan diet pasien hipertensi berdasarkan studi empiris dalam lima tahun terakhir

- 4) Mengidentifikasi pengaruh faktor tindakan keperawatan terhadap kepatuhan diet pasien hipertensi berdasarkan studi empiris dalam lima tahun terakhir
- 5) Mengidentifikasi pengaruh faktor psikologis terhadap kepatuhan diet pasien hipertensi berdasarkan studi empiris dalam lima tahun terakhir

1.4 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini akan menjelaskan pengembangan ilmu keperawatan terkait dengan kepatuhan diet hipertensi sehingga dapat digunakan dalam menerapkan individu di tatanan kepatuhan pasien dalam pelayanan kesehatan.

1.3.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti dalam mengembangkan pengetahuan tentang factor apa saja yang memengaruhi kepatuhan diet pasien hipertensi dan dapat meningkatkan pengetahuan terhadap diet pada penderita hipertensi dan memotivasi peneliti untuk melakukan penelitian-penelitian selanjutnya guna mengembangkan ilmu keperawatan.