

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kultur masyarakat Indonesia yang diramu dengan *high technology* menyebabkan pola hidup sehat cepat berubah menjadi pola hidup tidak sehat. Kondisi ini sangat besar pengaruhnya dalam memunculkan hipertensi. Belum lagi kalau ada faktor keturunan, riwayat berat badan lahir rendah, kebiasaan minum obat pusing, dan jamu-jamuan, menjadikan kasus hipertensi semakin meroket tajam prevalensinya. Meski ancamannya mengerikan, tapi masih banyak orang awam menganggap enteng tekanan darah tinggi atau hipertensi. Banyak di antara mereka yang menganggap ini bukan penyakit berat, yang dampaknya bisa sangat serius. Ditambah lagi pengabaian ini disebabkan sifat hipertensi itu sendiri. Ketika belum merusak organ tubuh, penyakit tekanan darah tinggi tidak menunjukkan gejala yang spesifik. Akibatnya, pada tahap ini, orang masih merasa nyaman dengan kondisi tubuhnya dan tidak merasa perlu untuk memeriksakan diri.

Di seluruh dunia, tercatat hampir 1 milyar orang yang menderita hipertensi. Ini berarti 1 dari empat orang di muka bumi ini terkena hipertensi. Selain itu, berdasarkan data WHO (Santoso, 2010), yakni tekanan darah pada 140/90 mmHg dari 50 persen penderita hipertensi yang diketahui, hanya 25 persen yang mendapatkan pengobatan, dan hanya 12,5 persen yang dapat diobati dengan baik. Padahal, jika tidak segera diobati, hipertensi menimbulkan kerusakan pada pembuluh darah. Ini berarti penyakit tersebut memiliki potensi yang sangat besar untuk merusak jantung, otak dan syaraf.

Selain itu, penyakit ini juga merusak saringan-saringan (*filters*) di dalam ginjal sehingga sangat menghambat proses pembuangan racun dan “sampah” yang ada dalam tubuh. Jika ini terjadi, maka yang paling terbebani dan akhirnya terancam rusak adalah ginjal. Hipertensi sebenarnya merupakan salah satu penyakit genetik. Namun, dengan gaya hidup yang tidak sehat, orang yang secara genetis tidak memiliki risiko juga bisa terkena hipertensi. Sebaliknya, dengan gaya hidup sehat, orang yang mewarisi gen hipertensi justru bisa terhindar. Ada banyak faktor risiko hipertensi, antara lain: 1) pola hidup seperti merokok, asupan garam berlebih, obesitas, aktivitas fisik, dan stres, 2) faktor genetis dan usia, 3) ketidakseimbangan antara modulator vasokonstriksi dan vasodilatasi, serta 4) sistem renin, angiotensin, dan aldosteron.

Berdasarkan survey pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Taman pada hari Kamis, 20 Februari 2014 didapatkan jumlah pasien penderita hipertensi tahun 2012 sebanyak 8103 orang, dan tahun 2013 sebanyak 7165 orang. Kejadian hipertensi tertinggi yaitu 75% ada pada usia di atas 60 tahun, dan terendah yaitu 25% ada pada usia di bawah 40 tahun.

Hipertensi sebenarnya merupakan penyakit yang dapat dicegah bila faktor risikonya dapat dikenali dan dikendalikan. Salah satunya, dengan program diet yang sehat dengan kalori seimbang melalui konsumsi tinggi serat. Misalnya, penderita hipertensi diberikan diet rendah garam, yang artinya ialah garam natrium (garam dapur merupakan sumber utama garam natrium). Diet rendah garam ini bertujuan membantu dalam menghilangkan penimbunan garam atau air dalam jaringan tubuh yang dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini merupakan

kombinasi upaya mandiri oleh individu atau masyarakat serta didukung oleh program pelayanan kesehatan yang ada dan harus dilakukan sedini mungkin.

Berdasarkan uraian diatas penulis mengadakan penelitian tentang hubungan hipertensi dengan diet pada penderita hipertensi yang berjudul: “Hubungan antara Kepatuhan Diet dengan Tekanan Darah pasien Hipertensi Rawat Jalan Di Puskesmas Taman”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah Ada hubungan antara kepatuhan diet dengan tekanan darah pada pasien Hipertensi rawat jalan di Puskesmas Taman?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara kepatuhan diet dengan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi rawat jalan di Puskesmas Taman.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Kepatuhan Diet pasien Hipertensi rawat jalan di Puskesmas Taman
2. Mengidentifikasi Tekanan Darah pada pasien Hipertensi rawat jalan di Puskesmas Taman
3. Menganalisis hubungan antara kepatuhan diet dengan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi rawat jalan di Puskesmas Taman

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai hubungan antara diit hipertensi dengan penderita hipertensi rawat jalan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Memberikan wawasan kepada kepada masyarakat baik tenaga kesehatan maupun pasien tentang Hubungan antara kepatuhan diit dengan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi rawat jalan di Puskesmas Taman.