

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi serius yang tidak boleh diabaikan, karena tanda-tanda dan gejala yang sering tidak terasa oleh penderitanya. Kondisi ini juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, dan menjadi faktor risiko utama bagi penyakit jantung dan stroke. Peningkatan tekanan darah dalam hipertensi dapat berdampak negatif pada organ-organ tubuh yang menjadi target. Meskipun hipertensi tidak langsung berakibat fatal, namun dapat memicu atau menyebabkan berbagai penyakit lainnya. Upaya yang bisa dilakukan oleh penderita hipertensi untuk mengendalikan kondisinya adalah dengan menjaga pola makan.

Salah satu faktor yang memiliki keterkaitan erat dengan perkembangan hipertensi adalah asupan garam. Disarankan agar asupan garam (natrium) harian tidak melebihi 2300 mg. Konsumsi garam berlebihan bisa memicu hipertensi esensial. Fenomena meningkatnya kasus hipertensi secara global diakibatkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat yang lebih suka mengonsumsi makanan tinggi garam, lemak, gula, dan kalori, serta mengabaikan sayuran dan buah-buahan segar.

Untuk menjaga tekanan darah pada tingkat normal, penderita hipertensi perlu mengikuti pola makan yang sesuai. Lansia (orang tua) memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami hipertensi, selain karena pola makan yang tidak terkontrol, faktor usia juga berperan. Lansia yang menderita hipertensi

harus mematuhi pola makan yang direkomendasikan setiap hari untuk menjaga tekanan darah tetap stabil dan mencegah komplikasi terkait tekanan darah.

Meski hipertensi sering diabaikan oleh beberapa lansia, penting untuk memberikan edukasi kesehatan tentang pentingnya pola makan rendah garam untuk mencegah peningkatan tekanan darah yang dapat berakibat fatal. Pencegahan hipertensi sebenarnya mungkin dengan mengontrol faktor risiko. Pencegahan primer melibatkan usaha untuk mengurangi faktor risiko hipertensi sebelum kondisi tersebut muncul, melalui gaya hidup sehat, diet yang mencakup cukup buah dan sayur, mengurangi gula, garam, dan lemak, beraktivitas fisik secara teratur, serta berhenti merokok.

Dampak dari hipertensi pada lansia dapat menyebabkan risiko serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal. Peningkatan tekanan darah yang berkelanjutan bisa merusak pembuluh darah, menyebabkan gangguan pada jantung, gagal ginjal, masalah penglihatan, dan gangguan kognitif pada lansia.

Tidak kalah pentingnya, setiap individu yang menghadapi penyakit perlu memahami bahwa usaha penyembuhan adalah bagian dari usaha manusia, dan kesembuhan sejatinya datang dari Allah. Obat yang dikonsumsi hanya sebagai sarana, sementara kesembuhan datang dari kehendak Allah. Oleh karena itu, penting untuk berusaha mengobati penyakit dengan ikhtiar sambil tetap mengandalkan kehendak dan anugerah Allah.

Allah Subhanahu Wa Ta'ala Berfirman dalam Al-Quran Surah Al-Isra ayat 82 yang berbunyi:

لَا يَخْسَرُونَ مَالًا يَدَّبَّرُوا شِطْرًا لَّئِنْ لَمْ يَرْجُوا يَوْمَ الْحِسَابِ لَخَسَارٌ عَظِيمٌ
الْوَنُزُّ

pertambahan umur (Riskesdas, 2018).

Menurut data yang tercatat oleh Dinas Kesehatan wilayah kabupaten tasikmalaya diperoleh data pada tahun 2020 yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 688 jiwa. Jumlah perempuan yang menderita hipertensi dengan rentan usia keseluruhan sebanyak 350 orang dan laki-laki sebanyak 338 orang. Data tahun 2021 yang mendapatkan pelayanan kesehatan terus meningkat sebanyak 1.691 jiwa, jumlah perempuan dan laki laki dengan rentan usia keseluruhan sebanyak perempuan 860 orang dan laki-laki sebanyak 830 orang. (Dinas Kesehatan Tasikmalaya 2022).

Hasil studi pendahuluan dari puskesmas singaparna pada tanggal 28 maret 2023 didapatkan data bahwa lansia yang mengalami hipertensi pada tahun 2019 didapatkan sebanyak 1.452 orang. Pada tahun 2020 data yang diterima sebanyak 319 orang. Pada tahun 2021 data yang di dapat sebanyak 177 orang. Pada tahun 2022 data yang diterima sebanyak 406 orang. Dari data diatas pada tahun 2022 mengalami peningkatan.

Hasil temuan dilapangan menyatakan 55% penderita hipertensi terjadi karena kurangnya menjaga pola makan dan pola hidup sehat seperti, makanan yang berlemak, makanan yang tinggi garam , kurangnya asupan nutrisi sedangkan 45% menyatakan bahwa kurang nya menjaga pola hidup sehat seperti merokok, tidak melakukan aktivitas fisik dan penyakit yang disebabkan oleh faktor usia. Hal yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi agar tidak semakin parah yaitu melakukan pencegahan hipertensi dengan menerapkan pola makan yang sehat dan pola hidup yang sehat.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk menganalisis “ **Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Singaparna Kabupaten Tasikmalaya** “.

B. Rumusan Masalah

Hipertensi (tekanan darah) salah satu penyakit tidak menular. Penyebab yang meningkatkan penyakit hipertensi ialah pola makan dan pola hidup yang tidak sehat, Maka,program edukasi diharapkan dapat meningkatkan penatalaksanaan Pencegahan Hipertensi. Gejala yang dirasakan oleh penderita hipertensi yaitu sakit kepala , jantung berdebar debar, ,emosional dan pusing. Kondisi demikian menjadi salah satu penyebab terlambat nya penanganan pada pasien dengan hipertensi,karena mayoritas pasien datang ke fasilitas kesehatan apabila telah terjadi komplikasi akibat penyakit hipertensi. Selain itu, kurangnya akses masyarakat terhadap pelayanan kesehatan juga menyebabkan kurangnya kontrol terhadap keadaan penyakitnya khususnya pada lansia.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh edukasi kesehatan terhadap tingkat pengetahuan pencegahan hipertensi pada lansia Di Puskesmas Singaparna Kabupaten Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

a. Diketuinya tingkat pengetahuan hipertensi pada lansia sebelum dilakukan edukasi kesehatan pencegahan hipertensi di puskesmas

singaparna kabupaten tasikmalaya.

- b. Diketuinya tingkat pengetahuan hipertensi pada lansia sesudah dilakukan edukasi kesehatan pencegahan hipertensi di puskesmas singaparna kabupaten tasikmalaya

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis

Mendapatkan pengalaman nyata dalam melakukan penelitian serta dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan mengenai penelitian pengaruh edukasi kesehatan tentang pencegahan hipertensi di puskesmas singaparna kabupaten tasikmalaya.

2. Bagi FIKes UMTAS

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam kegiatan pengajaran, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat terkait dengan pengaruh edukasi kesehatan tentang pencegahan hipertensi pada lansia.

3. Bagi profesi perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, informasi ilmu pengetahuan dan dapat dijadikan sumber kepustakaan serta dapat menjadi landasan praktik keperawatan. Selain itu dapat bermanfaat sebagai data dasar dalam pencegahan dan penanganan dalam bidang pendidikan keperawatan tentang hipertensi.