

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG MASALAH

Penyakit jantung dan pembuluh darah, termasuk hipertensi telah menjadi penyakit yang mematikan banyak penduduk di negara maju dan Negara berkembang lebih dari delapan dekade terakhir. Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal, yaitu melebihi 140/90 mmHg. (Triyanto, 2014)

Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh gelap atau *silent killer* karena termasuk penyakit yang gejalanya tersembunyi namun perlahan-lahan mematikan. Hipertensi adalah penyakit yang dapat menyerang siapa saja, baik muda maupun tua. Hipertensi yang tidak tertangani dapat menyebabkan stroke, gagal jantung, gagal ginjal, infark miokard, percepatan kehilangan massa tulang dan resiko fraktur, serta masalah ingatan jangka panjang (Escott-Stump, 2008).

Berdasarkan data Risesdas Nasional tahun 2013, menunjukkan bahwa prevalensi tekanan darah tinggi pada umur ≥ 18 tahun, di Indonesia adalah 25,8 %. Sebagian besar (63,2%) kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis. Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah adalah 26,4 %.Sementara itu, menurut data Profil Kesehatan Puskesmas Pringsurat tahun 2015, hipertensi merupakan penyakit yang masuk dalam 10 besar penyakit. Selama tahun 2015, terdapat 817 kasus hipertensi yang menjalani pengobatan di Puskesmas Pringsurat.

Banyak faktor risiko yang mempengaruhi kejadian hipertensi. Faktor risiko tersebut di klasifikasikan menjadi faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah (KEPMENKES, 2009). Faktor risiko yang tidak dapat diubah di antaranya adalah diturunkan secara genetis, usia, jenis kelamin, dan ras. Adapun faktor risiko yang dapat di ubah meliputi merokok, obesitas, kurang latihan fisik, kelebihan asupan natrium, kurangnya asupan kalium, penggunaan alkohol, dan stres.

Tekanan darah merupakan tekanan yang terjadi pada pembuluh darah arteri saat jantung memompa darah keseluruh tubuh manusia. Tekanan darah merupakan salah satu indikator penting dalam menjaga kesehatan tubuh, karena tekanan darah yang tinggi/ hipertensi dalam jangka panjang akan menyebabkan peregangan dinding arteri dan mengakibatkan pecahnya pembuluh darah.

WHO menganjurkan untuk mencegah dan mengontrol tekanan darah dapat dilakukan dengan mengurangi dan mengelola stress, mengonsumsi makanan yang sehat yang terdiri dari banyak buah dan sayuran segar yang menyediakan nutrisi seperti potassium dan serat, membatasi asupan natrium, gula, kopi dan minuman keras.

Air merupakan komponen terbesar yang dibutuhkan di dalam tubuh manusia, namun banyak yang mengabaikannya dengan malas minum air putih. Sebagian tubuh manusia terdiri dari air. Namun belum banyak yang menyadari pentingnya asupan cairan untuk menggantikan yang dikeluarkan oleh tubuh. Jika terjadi kekurangan cairan, dampaknya adalah gangguan terhadap kinerja dan fungsi organ manusia.

Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) adalah system pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan, dan BPJS Kesehatan dalam rangka memelihara kesehatan peserta BPJS Kesehatan yang menderita penyakit kronis, sehingga dapat mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan efektif dan efisien. Program yang di selenggarakan oleh BPJS Kesehatan ini bertujuan untuk mendorong peserta penyandang penyakit kronis mencapai kualitas hidup optimal. Penyakit kronis yang dimaksud adalah diabetes mellitus tipe 2 dan hipertensi.

Penyuluhan merupakan bagian dari program kesehatan, sehingga harus mengacu pada program kesehatan yang sedang berjalan. Penyusunan perencanaan program penyuluhan harus diperhatikan bahwa perencanaan yang dibuat harus sesuai dengan kebutuhan sasaran, mudah diterima, bersifat praktis, dapat di laksanakan sesuai dengan situasi setempat, dan

sesuai dengan program yang di tunjang dan didukung oleh kebijaksanaan yang ada.

Penelitian ini di lakukan pada peserta Prolanis Bina Sehat agar lebih mudah memantau karena kegiatan ini rutin dilakukan setiap bulan di Puskesmas Pringsurat.

1.2. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalahnya adalah adakah pengaruh penyuluhan tentang hipertensi terhadap tingkat kecukupan kalium, natrium, cairan dan tekanan darah pada penderita hipertensi peserta Prolanis Bina Sehat di Puskesmas Pringsurat Kabupaten Temanggung?

1.3. TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penyuluhan tentang hipertensi terhadap tingkat kecukupan kalium, natrium, cairan dan tekanan darah pada penderita hipertensi peserta Prolanis Bina Sehat di Puskesmas Pringsurat Kabupaten Temanggung.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mendeskripsikan tingkat kecukupan kalium
- 2) Mendeskripsikan tingkat kecukupan natrium
- 3) Mendeskripsikan tingkat kecukupan cairan
- 4) Mendeskripsikan tekanan darah
- 5) Menganalisis pengaruh penyuluhan tentang hipertensi terhadap tingkat kecukupan kalium
- 6) Menganalisis pengaruh penyuluhan tentang hipertensi terhadap tingkat kecukupan natrium
- 7) Menganalisis pengaruh penyuluhan tentang hipertensi terhadap tingkat kecukupan cairan
- 8) Menganalisis pengaruh penyuluhan tentang hipertensi terhadap tekanan darah

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1) **Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini di harapkan mampu memberikan tambahan ilmu kepada peneliti mengenai pengaruh penyuluhan tentang hipertensi terhadap tingkat kecukupan kalium, natrium, cairan dan tekanan darah pada penderita hipertensi, serta peneliti pun mampu menerapkan ilmu yang telah di dapat pada kehidupan sehari-hari serta di harapkan menjadi bekal ilmu untuk mengembangkannya di kemudian hari. Dengan hasil penelitian ini, peneliti dapat lebih bijaksana dan memberikan informasi yang benar tentang tingkat kecukupan kalium, cairan serta natrium pada penderita hipertensi.

2) **Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini di harapkan mampu memberikan informasi dan menambah wawasan pengetahuan sampel akan pengaruh penyuluhan tentang hipertensi terhadap tingkat kecukupan kalium, natrium, cairan dan tekanan darah pada penderita hipertensi sehingga dapat ditegakkan dalam penyuluhan sehari-hari.

3) **Bagi Puskesmas Pringsurat**

Hasil penelitian ini di harapkan mampu memberikan informasi baru tentang pengaruh penyuluhan tentang hipertensi terhadap tingkat kecukupan kalium, natrium, cairan dan tekanan darah pada penderita hipertensi dalam penyuluhan dan konseling diet atau asuhan gizi pada penderita hipertensi.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Tahun Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
1	Eka Kurnia Putra Djaelani, dkk	Pengaruh Sari Buah Labu Siam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi	2014	• Sari buah labu siam • Tekanan darah	Sari buah labu siam berpengaruh untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi
2	Dian Lestari, dkk	Hubungan Asupan Kalium, Magnesium, dan Natrium, IMT, serta Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Usia 30-40 Tahun	2012	• Asupan Kalium • Magnesium • Natrium • IMT • Aktivitas Fisik • Hipertensi	Ada hubungan antara asupan natrium dan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi
3	Musa Paradisiaca S	Pengaruh Konsumsi Tambahan 2 buah Pisang Ambon Per hari terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi	2011	• Pisang ambon • Tekanan darah	Terdapat Pengaruh Konsumsi Tambahan 2 buah Pisang Ambon Per hari terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi
4	Elgy, dkk	Efektifitas penyuluhan terapi non farmakologis dan penatalaksanaan diet rendah garam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu anyelir IV Desa Sanan kerto Kec. Turen	2011	• Tekanan darah • Penyuluhan terapi non farmakologis • Penatalaksanaan diet rendah garam	Penyuluhan terapi non farmakologis dan penatalaksanaan diet rendah garam efektif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi
5	Rifka Widianingrum, dkk	Efektifitas Penyuluhan tentang Hipertensi pada Masyarakat Rentang Usia 45-60 tahun di bandingkan dengan Masyarakat Rentang Usia 61-75 tahun	2013	• Penyuluhan tentang hipertensi • Pengetahuan tentang hipertensi	Penyuluhan tentang hipertensi lebih efektif pada masyarakat usia 45-60 tahun dibandingkan masyarakat usia 61-75 tahun

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Eka Kurnia Putra Djaelani, dkk dan Musa Paradisiaca S adalah, pada variabel penelitian dan cara menganalisis data. Pada penelitian kami tidak mengkhususkan bahan makanan sumber kaliumnya. Kami membandingkan tingkat kecukupan kalium, natrium, cairan dan tekanan darah sebelum dilakukan penyuluhan dan sesudah dilakukan penyuluhan.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Elgy jenis penyuluhannya sedangkan dengan penelitian Rifka Widianingrum, dkk adalah pada variabel bebas dan cara menganalisis.

Pada penelitian kami, kami ingin mengevaluasi penyuluhan yang dilakukan setiap bulan pada peserta prolanis penderita hipertensi, apakah memberikan pengaruh pada tingkat kecukupan kalium, natrium, cairan dan tekanan darahnya. Kami juga berharap ada perubahan pada tingkat kecukupan kalium, natrium, cairan dan kepatuhan terhadap penyuluhan yang diberikan.

