

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit kronis yang sering menyerang lansia dan dikenal sebagai *silent killer* karena sering kali tidak menimbulkan gejala, namun menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2018), terdapat sekitar 972 juta orang di dunia atau sekitar 26,4% yang menderita hipertensi. WHO juga mengungkapkan bahwa komplikasi yang ditimbulkan oleh hipertensi mengakibatkan 9,4 juta kematian setiap tahunnya. Dari total 972 juta penderita hipertensi, 333 juta berada di negara maju, sementara 639 juta lainnya di negara berkembang termasuk Indonesia. Di Indonesia, hipertensi adalah penyebab kematian ketiga tertinggi setelah stroke dan tuberkulosis serta menyumbang sebesar 6,8% terhadap total kematian di semua kelompok usia. Sebagai perbandingan, persentase kematian akibat tuberkulosis adalah 7,5% dan stroke mencapai 15,4% (Sugiarto, 2020).

Menurut Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan dalam jumlah penderita hipertensi. Prevalensi hipertensi pada penduduk usia lebih dari 18 tahun mencapai sekitar 34,1%. Angka tertinggi terdapat di Kalimantan Selatan dengan 44,1%, sementara angka terendah tercatat di Papua dengan 22,2%. Perkiraan jumlah penderita hipertensi di Indonesia mencapai 63.309.620 orang dan angka kematian yang disebabkan oleh hipertensi di negara ini adalah sebanyak 427.218 jiwa.

Di Provinsi Jawa Tengah berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Tegal tahun 2019, perkembangan data kasus penyakit hipertensi mengalami kenaikan sebesar 37,2% dari tahun 2018 sebesar 30,4%. Hasil pengukuran hipertensi kabupaten atau kota dengan presentasi tertinggi yaitu Wonosobo sebesar 42,82%, diikuti Tegal sebesar 40,67% dan Kebumen sebesar 39,55%, persentase hipertensi paling rendah

yaitu Pati sebesar 4,50%, diikuti Batang 4,75% dan Jepara 5,55%. Sedangkan kabupaten atau kota lainnya di Jawa Tengah memiliki rata-rata penderita hipertensi antara 22-30%. Selain itu, kasus hipertensi paling banyak ditemukan di kelompok usia 55 hingga 64 tahun mencapai 55,2%. Hipertensi lebih umum terjadi di kalangan masyarakat yang berusia lanjut. Dengan bertambahnya usia, arteri cenderung mengalami pengerasan serta kehilangan elastisitas. Akibatnya, pembuluh darah menjadi lebih kaku. Kekakuan ini biasanya diakibatkan oleh penumpukan kolesterol pada dinding dalam pembuluh darah. Sekitar 30-40% lansia memiliki efikasi diri yang tinggi dalam mengelola hipertensi mereka. ini berarti sebagian besar lansia merasa kurang percaya diri atau tidak yakin dengan kemampuan mereka untuk melakukan perubahan gaya hidup yang diperlukan seperti mengatur diet. Mengenai kepatuhan terhadap diet hipertensi sekitar 40-50% lansia mampu mengikuti diet yang dianjurkan, seperti mengurangi konsumsi garam, meningkatkan konsumsi buah, dan sayur, serta menghindari makanan tinggi lemak.

Kepatuhan terhadap diet merupakan aspek penting dalam proses penyembuhan pasien dengan hipertensi. kepatuhan ini merujuk pada tindakan individu dalam mengikuti instruksi yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Salah satu keuntungan dari mengikuti diet adalah pengurangan risiko komplikasi yang serius. Pola makan yang buruk serta rendahnya tingkat kepatuhan terhadap diet berkontribusi pada peningkatan hipertensi (Adzra, 2022). Menurut penelitian *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) menjelaskan bahwa konsumsi makanan sehat dapat mengurangi tekanan darah sistolik berada dalam kisaran 6-11 mmHg. Sedangkan tekanan darah diastolik berkisar antara 3-6 mmHg. Untuk mencapai perubahan perilaku tersebut, diperlukan sikap positif dalam menghadapi masalah hipertensi (Fitriyana & Wirawati, 2022). Patuh terhadap diet hipertensi menjadi sasaran utama bagi lansia untuk menjaga agar tekanan darahnya tetap dalam batas normal. Kepatuhan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya pengetahuan mengenai pedoman diet sebesar 25%, kualitas interaksi sosial 15%, dukungan dari keluarga atau orang terdekat sebesar 20%, serta efikasi diri (*Self-efficacy*) 40%. Diantara semua faktor tersebut, efikasi diri memiliki peran penting dalam meningkatkan

kepatuhan pasien (Puspita, 2020). Istilah efikasi diri merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka dalam melakukan tindakan yang akan menghasilkan hasil yang diharapkan (Yusuf dan Nurihsan, 2019).

Efikasi diri secara signifikan dapat mempengaruhi kepatuhan pasien terhadap diet dengan mengubah intensitas niat, menjembatani sikap dengan tindakan, norma subjektif, dan kontrol yang dirasakan terhadap perilaku. Pernyataan ini selaras dengan teori efikasi diri yang bersifat dinamis, yang menjelaskan bahwa niat dapat meningkatkan motivasi dan mendorong individu untuk mengubah perilaku mereka. Semakin kuat efikasi diri dirasakan, semakin besar keyakinan untuk meningkatkan perilaku Kesehatan. Efikasi diri merupakan unsur yang umum yang dapat meningkatkan manajemen penyakit kronis dalam membantu individu memahami bahwa hipertensi merupakan suatu keadaan yang dapat dikendalikan (Purwanti, 2019).

Efikasi diri mendorong proses kontrol diri untuk mempertahankan perilaku yang dibutuhkan dalam mengelola perawatan diri pada pasien hipertensi. efikasi diri berkembang melalui beberapa faktor yang berasal dari pengalaman individu, pengalaman orang lain, persuasi sosial serta kondisi fisik dan emosional. Pengalaman dan keberhasilan individu dalam mengelola hipertensi merupakan sumber utama dalam pembentukan efikasi diri pasien. Belajar dari pengalaman orang lain melalui observasi dan meniru perilaku kesehatan yang benar dapat meningkatkan efikasi diri (Akbar et al. 2020).

Berdasarkan penelitian Puspita, dkk (2019) menunjukkan adanya hubungan positif efikasi diri dengan perilaku diet pada individu yang menderita hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki kebiasaan diet yang lebih baik. Oleh karena itu, tingkat efikasi yang tinggi juga dapat meningkatkan kepatuhan terhadap diet hipertensi hingga dua kali lipat. Penelitian ini selaras dengan hasil studi yang dilakukan oleh I Gusti (2019), mengungkapkan bahwa berbagai faktor turut mempengaruhi peningkatan jumlah

kasus hipertensi termasuk ketidakpatuhan dalam menjalani diet. Tingkat efikasi diri individu berperan dalam mempengaruhi kepatuhan terhadap diet. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis keterkaitan antara efikasi diri dengan kepatuhan diet pasien hipertensi di Rumah Sakit dr. Soepraoen Malang. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini akan dilakukan di Desa Pasangan dengan subjek penelitian lansia dan bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara efikasi diri dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan, yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 21 Januari 2025 dengan cara wawancara kepada 8 lansia hipertensi di Desa Pasangan. Didapatkan 7 dari 8 lansia hipertensi mengatakan merasa sulit untuk mengontrol tekanan darah. Mereka tidak dapat menjaga pola makan seperti masih mengkonsumsi makanan yang asin, makanan yang berlemak, dan jarang mengkonsumsi buah dan sayuran. Bahkan salah satu diantara mereka mengatakan merasa tidak puas dengan rasa makanan yang hambar dan sering menambahkan garam ke dalam makanan tanpa mengukurnya, karena mengalami kesulitan dalam merubah kebiasaan itu. 1 dari 8 lansia hipertensi mengatakan sudah berusaha untuk mengontrol tekanan darah serta mampu mempertahankan pola makan dengan menghindari konsumsi makanan yang mengandung garam dan lemak tinggi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa banyak lansia dengan hipertensi memiliki efikasi diri yang rendah dalam menerapkan pola diet untuk mengelola kondisi hipertensi mereka. Kondisi ini tercermin dari rendahnya keyakinan atau kepercayaan diri mereka dalam mengatur pola makan, karena menganggap sulit untuk mengubah kebiasaan yang sudah terbentuk. Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui “Hubungan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Desa Pasangan”.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan efikasi diri dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di Desa Pasangan.

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan

1.2.2.2 Mengidentifikasi efikasi diri pada lansia hipertensi di Desa Pasangan.

1.2.2.3 Mengidentifikasi kepatuhan diet pada lansia hipertensi di Desa Pasangan.

1.2.2.4 Menganalisis “Hubungan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia di Desa Pasangan”.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi masyarakat agar dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat tentang ada dan tidaknya hubungan antara efikasi dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi untuk mengembangkan pengetahuan tentang efikasi diri dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia.

1.3.3 Manfaat Methodologi

Penelitian ini diharapkan akan menjadi sumber teori dan data untuk penelitian mendatang terkait efikasi diri dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia.