BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM), seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung, telah menjadi masalah besar bagi sistem kesehatan global. Di antara PTM, hipertensi adalah faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang menyebabkan kematian prematur di seluruh dunia. Menurut WHO (2021), sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, dan hampir dua pertiga dari mereka tinggal di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 34,1% orang Indonesia usia lebih dari 18 tahun menderita hipertensi dan terus meningkat. Ini menunjukkan bahwa program pencegahan dan promotif belum sepenuhnya efektif. Data dari Dinas Kesehatan (2023) menunjukkan bahwa di Kalimantan Utara, prevalensi hipertensi mencapai 27%, lebih tinggi dari rata-rata nasional sebesar 24%. Ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis gizi, seperti diet rendah garam, harus diprioritaskan di wilayah ini.

Penerapan gaya hidup sehat, yang mencakup manajemen stres dan aktivitas fisik, adalah bagian penting dari pengendalian hipertensi. Yang paling penting, menjaga pola makan Anda tetap sehat dengan mengikuti diet rendah garam. Meskipun Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan konsumsi natrium harian tidak lebih dari 2.000 mg, banyak orang di Indonesia mengonsumsi lebih dari jumlah ini. Menurut Riskesdas (2022), konsumsi makanan asin dan makanan ringan tinggi natrium telah meningkat, terutama di

daerah pesisir Kalimantan Utara yang memiliki akses mudah ke produk hasil laut seperti ikan asin dan produk olahan lainnya. Tekanan darah tinggi dan penyakit metabolik lainnya berpotensi muncul sebagai akibat dari pola makan ini. Diet rendah garam telah terbukti menurunkan tekanan darah dan menurunkan risiko stroke, gagal ginjal, dan komplikasi jantung. Namun, implementasi praktis teori pengendalian diet menghadapi masalah kepatuhan pasien yang rendah.

Studi dari (Astuti *et al*., 2021) menunjukkan bahwa hanya sekitar 42% pasien hipertensi mematuhi anjuran diet rendah secara konsisten setelah mendapatkan konseling di Puskesmas. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi satu kali belum cukup untuk mengubah perilaku. Rendahnya kepatuhan pasien dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor: keterbatasan pengetahuan, persepsi salah mengenai manfaat diet, kurangnya penguatan dari tenaga kesehatan, serta keterbatasan akses terhadap makanan sehat yang rendah natrium. Selain itu, peran keluarga sebagai dukungan sosial juga masih belum optimal dalam menjaga konsistensi perilaku diet pasien.

Edukasi kesehatan yang terstruktur, partisipatif, dan berulang terbukti mampu memengaruhi perubahan perilaku. Menurut teori Health Belief Model (HBM), persepsi individu terhadap ancaman penyakit dan keyakinan terhadap manfaat dari tindakan pencegahan (seperti diet) sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan informasi yang diperoleh. Dalam konteks ini, edukasi bukan hanya menyampaikan informasi, tetapi juga menanamkan kesadaran, membentuk sikap positif, dan mendorong tindakan nyata. Penelitian (Siregar *et*

al., 2022) di Klinik Pratama Millenium Medan menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan pasien dengan kepatuhan terhadap diet rendah natrium. Penelitian (Tahlil *et al*., 2024) juga mendukung bahwa pendidikan kesehatan mampu meningkatkan sikap positif pasien terhadap diet hingga 70%.

Berdasarkan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat pengetahuan dan sikap yang rendah pada pasien hipertensi, seperti penelitian yang dilakukan oleh Ferlinda & Irdawati (2021) terkait gambaran pengetahuan, sikap, gaya hidup dan dukungan keluarga pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sawit Boyolali. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang rendah (57,4%) dan sebagian besar responden memiliki sikap kurang (55,9%). Pengetahuan mengenai penyakit hipertensi sangat penting karena sebagian besar penderita hipertensi masih enggan melakukan pencegahan sedini mungkin, kurangnya pengetahuan terkait hipertensi sangat berisiko menyebabkan kondisi hipertensi tidak terkontrol dengan baik. Pengetahuan dan sikap seseorang akan sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam mempertahankan kesehatannya (Darmayanti, 2022).

Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi kekurangan studi sebelumnya melalui pendekatan kuantitatif dengan desain pre-post yang memungkinkan evaluasi dampak edukasi secara lebih akurat. Di sisi teori, hasil penelitian ini diharapkan memperkaya ilmu keperawatan komunitas dan promosi kesehatan, khususnya dalam penerapan intervensi edukasi berbasis bukti. Secara praktis,

hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang program edukasi pasien yang lebih efektif, terarah, dalam pengelolaan hipertensi non-farmakologis.

Berdasarkan hasil pra-survei yang dilakukan di Klinik Pratama Polda Kalimantan Utara pada tanggal 5 September 2025, diketahui bahwa dalam periode Juni hingga Agustus 2025 terdapat rata-rata 32–35 pasien hipertensi yang melakukan pemeriksaan setiap bulannya. Hasil observasi dan wawancara terhadap 15 pasien menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku dalam menerapkan diet rendah garam. Meskipun 6 pasien memiliki pengetahuan yang baik dan mampu menyebutkan contoh makanan tinggi natrium serta memahami risikonya, hanya 2 orang yang konsisten menjalankan diet rendah garam, sementara 4 lainnya belum patuh dengan alasan rasa makanan yang dianggap hambar, kebiasaan keluarga, dan kesulitan mengontrol konsumsi garam saat makan di luar rumah. Temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik belum tentu diikuti oleh kepatuhan dalam praktik sehari-hari, sehingga diperlukan pendidikan kesehatan yang lebih efektif untuk meningkatkan kepatuhan pasien dalam penatalaksanaan diet hipertensi melalui media leaflet di Klinik Pratama Polda Kaltara.

B. Rumusan Masalah

Melihat masih rendahnya kepatuhan pasien hipertensi dalam menerapkan diet rendah garam meskipun telah memiliki pengetahuan yang cukup, peneliti merasa perlu melakukan penelitian yang terarah untuk mengetahui pengaruh intervensi edukatif terhadap perilaku tersebut. Oleh karena itu, rumusan masalah

dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh kepatuhan pasien dalam penatalaksanaan diet hipertensi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media leaflet di klinik Pratama Polda Kaltara?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui tingkat kepatuhan pasien dalam penatalaksanaan diet hipertensi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet di Klinik Pratama Polda Kaltara.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengidentifikasi karakteristik pasien hipertensi yang menjalani perawatan di Klinik Pratama Polda Kalimantan Utara berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan lama menderita hipertensi.

   b. Mengidentifikasi tingkat kepatuhan pasien hipertensi dalam menjalankan penatalaksanaan diet hipertensi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media leaflet.

   c. Menganalisis perbedaan kepatuhan pasien hipertensi dalam menjalankan penatalaksanaan diet hipertensi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media leaflet

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi responden

   Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pasien mengenai penatalaksanaan diet hipertensi, termasuk pembatasan garam, pemilihan makanan sehat, dan pengaturan pola makan untuk mengendalikan

tekanan darah. Edukasi melalui leaflet diharapkan mampu mendorong perubahan sikap serta perilaku positif sehingga pasien lebih konsisten, sadar, dan patuh dalam menerapkan diet hipertensi.

2. Manfaat bagi peneliti

   Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti untuk memahami secara lebih mendalam pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan leaflet terhadap tingkat kepatuhan pasien dalam menjalankan penatalaksanaan diet hipertensi. Hasil penelitian memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang promosi kesehatan, edukasi pasien, dan manajemen hipertensi. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan penelitian lanjutan atau yang melibatkan variabel tambahan, berfungsi sebagai sumber pembelajaran dalam mata kuliah terkait.

3. Manfaat bagi keperawatan

   Sebagai sumber daya bagi perawat dalam menyusun pendekatan edukatif yang menyeluruh, tidak hanya berfokus pada informasi, tetapi juga pembentukan sikap dan perilaku. Menjadi acuan dalam menyusun strategi komunikasi dan edukasi yang efektif untuk meningkatkan kepatuhan pasien.

4. Manfaat bagi institusi pendidikan

   Manfaat bagi institusi adalah hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai pembelajaran dalam teori tentang hipertensi dan menjadi salah satu sumber kepustakaan.