

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Salah satu masalah kesehatan lazim pada lansia yakni hipertensi. Mengacu *World Health Organization* (WHO) tingkat hipertensi di dunia melonjak setiap tahun hingga 29,2% tahun 2025 (Febriyona, Sudirman, et al., 2023). Hipertensi mampu berdampak pada jantung, stroke, dan ginjal. Pola makan rendah garam dan tinggi serat terbukti membantu mengendalikan tekanan darah (Purwono et al., 2020). Hipertensi pada lansia adalah kondisi tekanan darah tinggi orang berusia lebih dari 60 tahun (Amaliyah, 2024). Tekanan darah dinyatakan tinggi ketika angka sistolik (tekanan saat jantung memompa darah) lebih dari 140 mmHg dan/atau angka diastolik (tekanan saat jantung beristirahat di antara denyut) lebih dari 90 mmHg (Berta Afriani et al., 2023). Pemberdayaan keluarga krusial pada peningkatan kepatuhan diet hipertensi pada lansia. Keluarga dengan pemahaman baik tentang hipertensi mampu menunjang aspek emosional, sosial, dan praktis kepada lansia dalam menjalankan pola makan sehat. Dukungan ini mencakup pengawasan terhadap asupan makanan, pengingat untuk menghindari makanan tinggi garam, serta penyediaan makanan yang sesuai dengan kebutuhan diet hipertensi. Keterlibatan keluarga dalam mencari informasi kesehatan membantu lansia memahami pentingnya menjaga pola makan yang benar untuk mengontrol tekanan darah. Lansia yang mendapatkan perhatian dan dorongan dari keluarga cenderung lebih termotivasi untuk mematuhi diet, sehingga risiko komplikasi akibat hipertensi dapat

diminimalkan. Semakin tinggi tingkat pemberdayaan keluarga, semakin besar pula kemungkinan lansia disiplin dalam menjalankan diet hipertensi (Dolifah *et al.*, 2023).

Mengacu *World Health Organization* (WHO, 2022), Diperkirakan 63.309.620 kasus hipertensi di Indonesia dan 427.218 kematian. Mayoritas ditemukan pada usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), dan usia 55-64 tahun (55,2%). Sebagian besar diketahui mempunyai hipertensi, dan 13,3% tidak minum obat, dan 32,3% minum obat tidak teratur (Ruri Arindari, Dewi.Puspita, 2019). Hipertensi adalah masalah umum di dunia, termasuk Indonesia. Data kemenkes dimana lebih dari satu milyar orang mengalami hipertensi, dengan tingkat kematian 34,1% pada tahun 2018, bertambah menjadi 38,7% pada tahun 2019 (Kemenkes RI, 2018). Tahun 2020, data nasional mengindikasikan Jawa Timur sebagai provinsi dengan hipertensi tertinggi kedua (prevalensi 36,32%). Tahun 2021, data Dinas Kesehatan Jawa Timur mengindikasikan Jember sebagai kabupaten dengan tingkat hipertensi tertinggi ketiga (prevalensi 39,18%) (Ummah, 2019). Berdasarkan laporan posyandu lansia pada tahun 2024 lansia di desa curah lele terdaftar 1.298 , terhitung dari bulan Januari hingga bulan Desember lansia yang menghadiri posyandu hanya tercatat 13,86 % dari jumlah yang telah terdaftar. Pada tahun 2025 di Desa Curah Lele sebanyak 115 lansia mengalami penyakit hipertensi dalam program ILP (Integrasi Layanan Primer).

Penyakit hipertensi memiliki korelasi kuat dengan bertambahnya usia dan merupakan penyakit degeneratif yang berlangsung lama, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas. Dengan menjaga gaya hidup

sehat dan mengonsumsi obat secara teratur atau tanpa obat, hipertensi dan komplikasinya juga dapat diatasi. Hipertensi membutuhkan perubahan pola hidup, seperti menurunkan berat badan, mengikuti diet yang sehat, menimalisir konsumsi natrium dan lemak, berolahraga, dan mengendalikan stres (Arindari & Rina, 2022).

Keluarga merupakan sistem utama yang membantu orang tua menjaga kesehatan, sehingga orang tua dapat menekan penyakit mental untuk mempertahankan kesehatan mereka. Peran keluarga seperti menjaga orang tua, menimalisir gejolak ekonomi, dan memfasilitasi keperluan orang tua. Untuk membantu orang tua menjalankan diet hipertensi, keluarga harus tahu makanan yang harus dihindari sehingga menimalisir hipertensi pada orang tua (Farhah, 2021).

Salah satu cara menimalisir hipertensi seperti diet rendah garam. Garam jika dikonsumsi terlalu banyak akan meningkatkan tekanan darah dan menahan cairan. Perhatian yang lebih besar harus diberikan pada pola diet dan nutrisi tepat. Pola diet penting untuk kesembuhan penyakit, dan jika tidak mematuhi akan beresiko akan sakit kembali (Lubis et al., 2024).

Perawatan difokuskan pada keluarga dalam merawat orang tua. Jika anggota keluarga terlibat pada pendidikan kesehatan untuk membantu lansia terkait kesehatannya dengan bantuan semua pihak, seperti peran keluarga hingga pengelolaan kesehatan lansia. Pemberdayaan keluarga berperan krusial untuk mencapai tujuan pengobatan mereka. Untuk meningkatkan kualitas hidup orang, upaya berkesinambungan dilakukan. Pendekatan program pelayanan berpusat pada program terpadu (*Integrated program*), yang

mendorong keluarga dan kader kesehatan untuk berpartisipasi secara aktif dan mendorong kesehatan mereka. Penekanan utama diberikan pada tindakan preventif (pencegahan) dan promotif (pemeliharaan) kesehatan orang tua (Dolifah et al., 2023).

Fokus utama model *self-care* guna optimalisasi kapabilitas keluarga untuk dapat merawat orang tua dengan mandiri sehingga mampu menjaga kesehatan orang tua serta menjadi pendukung utama. Konsep *self-care* membantu perawat memandirikan keluarga sesuai kebutuhan.

Menurut Orem, *self-care* tidak sebagai intuisi, tetapi aktivitas melalui proses belajar (Rona Febriyona & Juliana Mayulu, 2023). Mengacu pemaparan di atas, peneliti ingin mengkaji "Hubungan Pemberdayaan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Desa Curah Lele Kecamatan Balung Kabupaten Jember melalui ilmu *self care deficit* Dorothea Orem".

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Pernyataan Masalah**

Hipertensi sebagai penyakit yang banyak terjadi pada lansia dan memerlukan penanganan berkelanjutan, salah satunya melalui kepatuhan terhadap diet hipertensi. Kepatuhan lansia terhadap diet sering kali menjadi tantangan karena berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan, motivasi, serta dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk keluarga. Pemberdayaan keluarga dapat menjadi salah satu pendekatan strategis untuk meningkatkan kepatuhan lansia terhadap diet hipertensi. Melalui pemberdayaan, keluarga dapat berperan aktif dalam memberikan dukungan emosional, informasi, serta pengawasan yang dibutuhkan lansia untuk menjalankan pola makan

yang sesuai. Hasil penelitian diharapkan sebagai rekomendasi praktis untuk meningkatkan peran keluarga pada lansia dalam mengelola hipertensi dengan optimal.

## **2. Pertanyaan Masalah**

- a. Bagaimana Pemberdayaan Keluarga di Desa Curah Lele Kecamatan Balung Kabupaten Jember?
- b. Bagaimana kepatuhan diet hipertensi pada lansia di Desa Curah Lele Kecamatan Balung Kabupaten Jember?
- c. Adakah Hubungan Pemberdayaan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Desa Curah Lele Kecamatan Balung Kabupaten Jember?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengkaji Hubungan Pemberdayaan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Desa Curah Lele Kecamatan Balung Kabupaten Jember.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengkaji Pemberdayaan Keluarga di Desa Curah Lele Kecamatan Balung Kabupaten Jember.
- b. Mengkaji kepatuhan diet hipertensi pada lansia di Desa Curah Lele Kecamatan Balung Kabupaten Jember.
- c. Mengkaji Hubungan Pemberdayaan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Desa Curah Lele Kecamatan Balung Kabupaten Jember.

#### D. Manfaat Penelitian

a. Instansi terkait (Puskesmas, Posyandu Lansia, Dinas Kesehatan)

Penelitian menjadi dasar pengembangan program pemberdayaan keluarga untuk meningkatkan pengawasan diet hipertensi pada lansia. Memberikan data empiris dijadikan acuan dalam merancang intervensi berbasis keluarga di komunitas. Memperkuat kerjasama Puskesmas, Posyandu Lansia, dan Dinas Kesehatan terkait kesehatan lansia melalui edukasi dan monitoring pola makan yang sehat.

b. Tenaga Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan, terutama perawat yang bekerja di lingkungan komunitas memberikan informasi mengenai pentingnya pemberdayaan keluarga dalam mendukung kepatuhan diet hipertensi pada lansia. Sebagai referensi guna optimalisasi kemampuan tenaga kesehatan saat edukasi kepada keluarga lansia terkait manajemen diet hipertensi. Membantu tenaga kesehatan memahami faktor-faktor yang memengaruhi kepatuhan lansia terhadap diet hipertensi.

c. Responden penelitian

Responden penelitian, khususnya lansia dan keluarga, memberikan wawasan kepada lansia dan keluarga mengenai pentingnya kepatuhan terhadap diet hipertensi untuk mencegah komplikasi penyakit. Meningkatkan kesadaran dan keterlibatan keluarga dalam mendukung pola makan sehat lansia. Memberikan pengalaman positif kepada lansia dan keluarga tentang pentingnya pemberdayaan dan edukasi kesehatan.

d. Peneliti selanjutnya

Menjadi referensi untuk penelitian lanjutan mengenai hubungan pemberdayaan keluarga dengan aspek lain dari kesehatan lansia. Memberikan gambaran mengenai pendekatan yang efektif dalam memberdayakan keluarga untuk mendukung kesehatan lansia, terutama dalam pengelolaan hipertensi. Menginspirasi penelitian dengan desain yang lebih luas atau menggunakan pendekatan intervensi menguji efektivitas program pemberdayaan keluarga.

