

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu penyakit yang dapat memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan masyarakat di Indonesia adalah hipertensi. Banyak orang tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi. Karena hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala dan baru ditemukan ketika dapat mengakibatkan kesulitan atau masalah kesehatan yang lebih serius, (Utami et al., 2020). Pada tahun 2023, (*WHO*) melaporkan bahwa 33% dari populasi dunia menderita hipertensi. Setiap tahun, jumlah orang dengan hipertensi meningkat, dan pada tahun 2025, diperkirakan akan mencapai 1,5 miliar. (Ardiansyah & Widowati, 2024).

Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Sebanyak 34,1% orang Indonesia mengalami hipertensi, menurut Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023). Menurut data Profil Kesehatan Jawa Tengah, 50,9% penduduk di Jawa Tengah menderita hipertensi pada tahun 2021. Sebanyak 8.700.512 orang, atau 30,4% dari seluruh populasi di atas usia 15 tahun, diperkirakan menderita hipertensi pada tahun 2021 (Silvianah & Indrawati, 2024). Dengan persentase 85,6%, Kota Tegal termasuk salah satu dari sepuluh kota di Jawa Tengah dengan tingkat kasus hipertensi tertinggi. Pada puskesmas Margadana jumlah penderita hipertensi mencapai 859 orang. (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2021).

Penyakit Hipertensi mempunyai dampak atau komplikasi yang sangat serius seperti kerusakan jantung, kerusakan ginjal, dan stroke karena tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Menurut data yang diperoleh dari Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang penderita hipertensi yang mengalami komplikasi pada tahun 2020 berjumlah 273 pasien, tahun 2021 mengalami peningkatan berjumlah 338 pasien, pada tahun 2022 mengalami peningkatan lagi berjumlah 492 pasien (Aprillia, 2023). Hipertensi esensial menyumbang 90–95% kasus, menjadikan hipertensi, yang sering dikenal sebagai tekanan darah

tinggi, sebagai penyebab kematian utama di seluruh dunia. Menurut studi kohort penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021 dan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, hipertensi merupakan faktor risiko terbesar untuk penyebab kematian keempat yang paling umum di Indonesia, menyumbang 10,2% dari semua kematian. (Anwar et al., 2024).

Pemerintah menggunakan sejumlah strategi untuk mengendalikan hipertensi, seperti meningkatkan kebiasaan atau gaya hidup melalui perilaku **GERMAS: CERDAS DAN PATUH** (melakukan pemeriksaan kesehatan rutin, mengobati penyakit dengan obat, makan makanan seimbang, berolahraga, menjauhi alkohol, asap rokok, dan obat karsinogenik) serta manajemen stres. Tujuan utamanya adalah meningkatkan kepatuhan pengobatan dan modifikasi perilaku guna mencegah komplikasi akibat hipertensi. (Sari & Putri, 2023).

Meskipun sudah banyak metode pengendalian hipertensi, dengan pendekatan farmakologis seperti mengonsumsi obat anti hipertensi. Namun, risiko efek samping seperti penurunan kadar kalium, batuk kering, bengkak pada pergelangan kaki perlu dipahami agar tidak menghentikan pengobatan secara sepihak. Diet *DASH* (Pendekatan Diet untuk Menghentikan Hipertensi) adalah salah satu strategi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengendalikan hipertensi selain dengan metode farmasi. Diet ini dianggap berhasil menurunkan tekanan darah tanpa menimbulkan efek negatif yang signifikan. Pola makan *DASH* menekankan pada konsumsi serat, kalium, kalsium, dan magnesium dalam jumlah besar sambil meminimalkan gula, garam, dan lemak jenuh. Meskipun demikian, masih terdapat variasi yang luas dalam pendidikan, kesadaran, pemahaman, dan literasi kesehatan masyarakat terkait gagasan dan penerapan diet *DASH*, terutama di kalangan individu muda (Saskiyanti Ari Andini et al., 2025).

Baru-baru ini Penyakit Hipertensi tidak hanya menyerang usia lanjut (Lansia) saja. Namu, penyakit hipertensi ini sudah semakin muda penderitanya. Fenomena meningkatnya *prevalensi* hipertensi pada kelompok usia dewasa muda saat ini berkaitan dengan gaya hidup, seperti tingginya masyarakat dalam mengonsumsi makanan olahan dan rendahnya masyarakat untuk melakukan

aktivitas fisik. Kelompok usia dewasa muda merupakan kelompok usia produktif yang memiliki risiko komplikasi jangka panjang yang lebih besar jika hipertensi tidak dikendalikan sejak dini. Di era digital saat ini, banyak masyarakat terpapar banyak informasi secara mandiri. Akan tetapi, tanpa *Health Literacy* yang memadai, informasi terkait hipertensi sering disalah pahami. Akibatnya, menjadi sangat penting untuk meningkatkan literasi kesehatan dan informasi mengenai diet untuk hipertensi. Diperkirakan bahwa memiliki pemahaman yang kuat tentang *DASH* dapat memengaruhi kebiasaan makan terkait hipertensi, mendorong penurunan tekanan darah dan mencegah komplikasi dari hipertensi di masyarakat. (Sigit et al., 2024).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Niken Ayuk et al. (2020) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat hipertensi dan kesadaran terhadap diet *DASH* pada Lansia. Menurut penelitian oleh Wardani et al. (2023), kepatuhan terhadap diet hipertensi dapat ditingkatkan dengan pemahaman tentang diet *DASH*. Konseling gizi, pengajaran berbasis keluarga, materi audio visual (suara dan visual), dan video pembelajaran melalui grup WhatsApp semuanya merupakan cara yang efektif untuk mempelajari diet *DASH* pada Lansia. Penelitian Endang Purwanti dari 2025 menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara dukungan layanan kesehatan dan pola makan pasien hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa faktor lain, seperti kebiasaan makan, lingkungan sosial dan budaya, serta motivasi pribadi, memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kepatuhan terhadap diet. Namun, hasil yang dilakukan (Niken Ayuk dan Wardani) lebih banyak membahas hubungan antara pengetahuan dan kepatuhan. Penelitin ini tidak hanya melihat pengetahuan tetapi juga melihat sejauh mana mereka mampu mencari, memahami, dan mengambil keputusan. Populasi dewasa muda di daerah perkotaan seperti Puskesmas Margadana di Tegal belum banyak diteliti, dan hasil yang dilaporkan masih tidak konsisten. Kondisi ini mencerminkan keadaan strategi edukasi masyarakat untuk pasien hipertensi serta lokasi geografisnya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana literasi kesehatan dan tingkat pendidikan memengaruhi pemahaman pasien hipertensi

dewasa muda tentang diet *DASH*, khususnya mereka yang berada di Puskesmas Margadana di Kota Tegal. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan penelitian yang dapat memberikan pemahaman empiris tentang hubungan antara literasi kesehatan dan tingkat pendidikan terkait diet *DASH* pada pasien hipertensi dewasa muda di Puskesmas Margadana, Kota Tegal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti merumuskan masalah, apakah terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dan *Health Literacy* dengan pengetahuan pasien hipertensi mengenai diet *DASH* pada dewasa muda di Puskesmas Margadana?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat pendidikan dan *Health Literacy* dengan tingkat pengetahuan mengenai diet *DASH* pada pasien hipertensi usia dewasa muda di Puskesmas Margadana, Kota Tegal.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu:

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden (Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan).
- b. Mengidentifikasi *Health Literacy* pasien hipertensi dewasa muda di Puskesmas Margadan (Tenaga Kesehatan, Media Sosial, Teman, Keluarga, Buku).
- c. Mengukur tingkat pengetahuan pasien mengenai diet *DASH*.
- d. Menganalisis hubungan tingkat pendidikan dengan pengetahuan diet *DASH*.
- e. Menganalisis hubungan *Health Literacy* dengan pengetahuan deat *DASH*.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Penulisan Bagi Responden

Memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran pasien dewasa muda mengenai pentingnya pemahaman diet *DASH* sebagai langkah awal nonfarmakologis untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

2. Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai bahan evaluasi dalam memberikan edukasi kesehatan. Dan dapat membantu tenaga kesehatan menentukan metode yang sesuai untuk promosi kesehatan.

3. Manfaat Penulisan Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan

Menjadi sumber data dan bahan pertimbangan bagi manajemen puskesmas dalam menyusun program intervensi kesehatan yang lebih efektif untuk para penderita hipertensi, khususnya pada kelompok usia produktif (dewasa muda).