

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi dikatakan sebagai “*silent killer*”, dimana penderita hipertensi tidak menyadari akan munculnya tanda dan gejala dari penyakit yang dideritanya. Hal tersebut didasarkan pada data World Health Organization (WHO) diperkirakan 46% orang dewasa yang menderita penyakit hipertensi tidak mengetahui jika memiliki penyakit tersebut, dan sekitar 1,28 miliar penderita hipertensi yang berumur 30-79 tahun di seluruh dunia mayoritas (dua pertiga) menetap di wilayah yang berpendapatan rendah dan menengah (Millenia Kolinug et al., 2023).

Prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat sebesar 34,11 % dari tahun 2013 hingga 2018. Prevalensi hipertensi di Nusa Tenggara Barat (NTB) di tahun 2018 sebesar 27,8% dan masih menjadi masalah utama dalam penanganan penyakit tidak menular. Salah satu faktor risiko utama pemicu hipertensi adalah memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat (95,4%), selanjutnya aktivitas fisik yang kurang, turut menyumbang sebesar 33,5% dan perokok aktif sebesar 4,3% (Kemkes RI, 2019).

Untuk data di Indonesia mengenai penyakit hipertensi, menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 masyarakat berusia >18 tahun yang menderita hipertensi sebesar 34,1% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Untuk tingkat tertinggi terdapat di daerah Kalimantan Selatan 44,13%, dan tingkat terendah di daerah Papua 22,2%. Dan untuk daerah Sulawesi Utara 33,12% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019). Tujuan penyakit tidak menular di seluruh dunia ialah mengurangi tingkat penyakit hipertensi sebanyak 33% diantara tahun 2010 dan 2030 (Millenia Kolinug et al., 2023).

Salah satu target global pada penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030. Kementerian Kesehatan RI telah membuat beberapa program sebagai bentuk pencegahan dan pengendalian penyakit baik menular maupun tidak

menular yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah



sikap serta perilaku penderita (Sigit et al., 2024).

Salah satu program yang dikeluarkan untuk menanggulangi hipertensi oleh Pemerintah yakni Program CERDIK dan PATUH (Sigit et al., 2024). Terdapat beberapa hambatan dalam pelaksanaan program yang telah dikeluarkan Pemerintah diantaranya adalah tingkat pengetahuan dan juga kesadaran masyarakat yang rendah menjadikan hipertensi sebagai gangguan kesehatan yang dianggap cukup serius (Sigit et al., 2024).

National Institute of Health and National Heart, Lung, and Blood Institute merekomendasikan modifikasi gaya hidup dengan pengaturan diet makanan harian berupa rencana makan harian DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*). Diet DASH merupakan bentuk terapi non-farmakologis hipertensi dalam bentuk diet makanan harian yang tinggi serat dan rendah lemak. Diet ini di desain mengikuti panduan pemeliharaan kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol, serta membatasi natrium. Pola asupan makan pada diet ini berperan dalam pencegahan dan terapi pada penyakit penyakit hipertensi (Sigit et al., 2024).

Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, seperti makanan yang tinggi lemak, tinggi gula dan garam, namun rendah serat dapat meningkatkan kadar kolesterol, hal ini membuktikan bahwa masih minimnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, sehingga berdampak pada tingginya risiko kejadian hipertensi (Pratami & Dewi, 2020).

Terdapat data menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, penduduk yang mengkonsumsi makanan asin ≥ 1 kali/hari yaitu 29,7%, makanan yang berlemak, berkolestrol, gorengan yaitu 41,7%, makanan daging, ayam, dan ikan olahan dengan pengawet yaitu 4,9%, dan makanan instant yaitu 7,8%, sedangkan kebiasaan sehari-hari dalam mengonsumsi buah-buahan dan sayur hanya 4,6% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI, 2019).

Menerapkan suatu pola hidup yang sehat (Charchar et al., 2024). meskipun demikian, banyak masyarakat masih belum memahami tentang komplikasi dan efek dari penyakit hipertensi yang diabaikan. Hal tersebut

menjadi faktor pendukung, peningkatan kasus hipertensi yang semakin meningkat (Delfriana et al., 2022).

Berdasarkan data yang dijelaskan pada *World Health Organization* (2023), Jumlah pasien hipertensi meningkat dua kali lipat dari 650 juta menjadi 1,3 miliar. Indonesia memiliki tingkat hipertensi yang lebih tinggi karena banyaknya perilaku yang tidak sehat yang dilakukan oleh masyarakat, dimana kasus hipertensi menempati posisi kedua yang paling banyak dialami oleh pasien dengan rawat jalan di pelayanan primer baik rumah sakit maupun Puskesmas (Kementerian Kesehatan, 2023). Prevalensi penyakit hipertensi di Puskesmas Kertasemaya pada tahun 2023 juga mengalami peningkatan setiap bulannya, dari pelayanan perbulannya sekitar 95 pasien menjadi 235 pasien hipertensi (Rekam Medis Puskesmas Kertasemaya Kabupaten Indramayu, 2023).

Penyakit hipertensi yang tidak dikontrol dan ditangani dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke dan gangguan sirkulasi darah (Abdurakhman et al., 2022). Gejala tersebut berlanjut sampai mengalami nyeri tengkuk, sakit kepala sampai dengan aterosklerosis pada pembuluh darah sampai stroke haemoragic yang berisiko mengalami kematian (Facioli et al., 2021).

Upaya penanganan penyakit hipertensi perlu dilakukan secara bersinergi antara petugas pelayanan kesehatan dengan masyarakat. Sebagian besar masyarakat masih belum mengetahui terkait dengan upaya-upaya untuk mencegah hipertensi (Supriatun et al., 2024). Salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu kurangnya informasi terkait cara mencegah dan mengontrol tekanan darah dengan pola hidup yang sehat (Supriatun et al., 2024).

Salah satu fokus edukasi kesehatan yang dapat diberikan pada pasien hipertensi yaitu memodifikasi pola makanan yang dikonsumsi agar dapat mengontrol tekanan darahnya. Dengan menerapkan *dietary approaches to stop hypertension* (DASH) ke dalam kebiasaan diet, pasien yang menderita hipertensi dapat mengatur asupan garam, makanan berlemak,

dan serat dengan cara yang sesuai (Supriatun et al., 2024).

Pola diet pada penderita hipertensi yang umumnya dikenal ialah diet rendah garam. Diet tersebut adalah diet mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi akan natrium (Yuningsih, 2022). Sedangkan diet DASH selain mengurangi konsumsi garam dapat meningkatkan mengonsumsi makanan yang tinggi akan kandungan kalium, magnesium, kalsium serta serat (Salsabila, 2019). Kebiasaan mengonsumsi garam < 4 gram/hari dapat membantu orang dengan hipertensi dalam mengontrol tekanan darahnya (Millenia Kolinug et al., 2023).

Diet DASH memiliki manfaat dan tujuan untuk mengontrol tekanan darah, membantu pasien obesitas untuk mengurangi berat badan dan mengecilkan ukuran lingkaran pinggang, serta menurunkan kadar LDL (*low-density lipoprotein*) atau tingkat kolesterol jahat dalam darah dan kolesterol dalam tubuh (Mukti, 2019). Diperlukan adanya konseling dan edukasi untuk memperkenalkan diet DASH kepada penderita hipertensi. Edukasi kesehatan pada masyarakat dapat meningkatkan pemahaman, keinginan, dan kemampuan masyarakat dalam mencegah kejadian hipertensi serta komplikasinya. Pencegahan dan pengobatan hipertensi dapat dilakukan melalui modifikasi gaya hidup bagi penderitanya yang meliputi pembatasan asupan makanan berlemak, mengurangi asupan garam dan menjaga pola makan sehat dan seimbang. Tujuan utama diet hipertensi adalah mengonsumsi berbagai macam makanan, jenis dan susunan makanan yang memenuhi standar gizi untuk diet seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan pasien serta jumlah natrium yang dikonsumsi seminimal mungkin tergantung pada derajat hipertensi pasien.

Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) adalah alternatif untuk mengubah pola makan yang seimbang bagi mereka yang menderita hipertensi. Diet DASH berfokus pada mengurangi konsumsi garam dan mengonsumsi banyak sayuran dan buah, serat pangan (30 gram per hari), dan mineral (kalium, magnesium, dan kalsium). Diet DASH tidak hanya dapat mencegah tekanan darah tinggi, tetapi juga mencegah hipertensi

(Fitriyani & Wirawati, 2022).

Fitriyana dan Karunianingtyas (2022) menyebutkan penerapan diet DASH mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, penerapan diet ini mampu mengontrol pola makan menjadi lebih baik dan lebih terarah untuk mengurangi terjadinya endapan pada dinding pembuluh darah yang dapat mengakibatkan gejala serta kenaikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain penerapan diet DASH, beberapa faktor lain juga dapat menurunkan tekanan darah seperti faktor umur, jenis kelamin, obesitas, pola asupan garam, exercise, stress, dan penggunaan obat-obatan (Sigit et al., 2024)

Penelitian sebelumnya, dengan setting penelitian pada kelompok masyarakat memberikan materi hanya berfokus pada hipertensi dan kurang menekankan pada penerapan diet DASH pada pasien hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Agustina et al,(2023) juga hanya menggunakan metode edukasi kesehatan dalam meneliti permasalahan kepatuhan diet hipertensi. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Oktaviana & Rispawati,(2023) juga hanya menggunakan edukasi kesehatan saja dan berfokus hipertensi. Hal tersebut, mendukung penelitian ini menggunakan inovasi penerapan diet DASH dalam penanganan permasalahan hipertensi (Supriatun et al., 2024).

Penelitian yang sejalan juga dilakukan oleh Fatmawati, dkk. (2023), pengetahuan responden mengenai diet DASH, setelah dilakukan edukasi tentang diet DASH, pengetahuan responden meningkat. Hal ini memberikan pengaruh terhadap intervensi yang telah dilakukan. Selain itu, penelitian yang relevan yang diteliti oleh Astuti et al. (2021), bahwa penerapan diet DASH efektif dalam menurunkan tekanan darah. Dimana dalam tingkat kepatuhan terhadap penerapan diet DASH menunjukkan banyak yang menerapkan diet DASH dibandingkan diet rendah garam, dengan tingkat kepatuhan masing-masing diet yaitu diet DASH sebesar 94,1% dan diet rendah garam sebesar 80%. Selain itu, terdapat penelitian yang berbeda yang diteliti oleh Uliatiningsih & Fayasari (2019),

menunjukkan hasil tingkat kepatuhan diet DASH sebesar 52%, sesudah dilakukan edukasi (Millenia Kolinug et al., 2023)

Studi kasus terkait menemukan bahwa proses asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan menggunakan intervensi diet DASH, membantu dalam mengurangi kumpulan gejala hipertensi seperti keluhan pusing dan sakit kepala, serta meningkatkan pengetahuan tentang pengelolaan hipertensi dengan metode diet DASH (Millenia Kolinug et al., 2023). Pendekatan edukasi dapat menurunkan tekanan darah dan juga dalam menerapkan pola diet DASH dengan baik dapat memberikan dampak positif secara signifikan karena tidak hanya tekanan darah terkontrol melainkan juga kadar kolesterol dan penurunan berat badan pada obesitas yang memiliki tekanan darah tinggi (Millenia Kolinug et al., 2023). Pemberian pola makan pada diet DASH yaitu sayur dan buah-buahan, dapat mempengaruhi sirkulasi darah dan mengendalikan metabolisme tubuh, karena banyak mineral dan serat sehingga memberikan hasil penurunan dan mengontrol tekanan darah.

Setelah peneliti melakukan studi pendahuluan maka didapat hasil pasien Hipertensi di Rs. Roemani Muhammadiyah Semarang pada Bulan September sampai dengan November sebanyak 302 pasien penderita Hipertensi. Dan setelah dilakukan wawancara, pasien pasien Hipertensi tersebut mengalami defisit pengetahuan tentang Hipertensi, sebagian pasien hanya terfokus diet rendah garam dan masih kurang memahami konsep diet DASH yang tidak hanya mengurangi asupan garam, tetapi juga memperbanyak sayur-sayuran dan buah-buahan serta susu yang rendah lemak.

Berdasarkan penelitian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian untuk mengelola pasien dengan cara “Penerapan Edukasi Tentang Diet DASH Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pasien Hipertensi di Rs. Roemani Muhammadiyah Semarang.”

1.2 Rumusan Masalah

Melihat dari urian latar belakang masalah diatas, maka penulis tertarik untuk memberikan edukasi kesehatan secara langsung dengan menggunakan metode bimbingan dan penyuluhan individual kepada penderita hipertensi dalam pendidikan kesehatan, diharapkan para penderita hipertensi memahami aspek diet yang dapat di terapkan dengan edukasi diet DASH. Penulis menarik rumusan masalah dalam proposal karya tulis ilmiah ini, yaitu “Bagaimana Penerapan Tentang Edukasi Diet DASH Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pasien Hipertensi di Rs. Roemani Muhammadiyah Semarang”

1.3 Tujuan Studi Kasus

1.3.1 Tujuan Umum

Menyusun resume asuhan keperawatan (pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, intervensi, evaluasi) dalam Penerapan Edukasi Tentang Diet DASH Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pasien Hipertensi di Rs. Roemani Muhammadiyah Semarang.

1.3.2 Tujuan Khusus

Mengidentifikasi manfaat Penerapan Edukasi Tentang Diet DASH Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pasien Hipertensi di Rs. Roemani Muhammadiyah Semarang.

1.4 Manfaat Studi Kasus

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan pengetahuan baru institusi pendidikan tentang Penerapan Edukasi Tentang Diet DASH Pada Pasien Hipertensi untuk mengontrol tekanan darah. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai masukan untuk menambah pengetahuan mahasiswa dan mahasiswi Universitas Widya Husada Semarang, sehingga penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wacana, dan dapat digunakan sebagai *literature* penelitian selanjutnya.

1.4.2 Bagi Perawat

Hasil bagi perawat penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan tambahan bagi perawat tentang Diet DASH Pada Pasien Hipertensi.

1.4.3 Bagi Peneliti

Hasil bagi peneliti dapat menambah ilmu pengetahuan dalam mempersiapkan, mengumpulkan, mengolah, menganalisa, menginformasikan data temuan untuk mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan dibangku perkuliahan. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dalam lingkup yang sama.



