

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit hipertensi terus mengalami peningkatan seiring dengan peningkatan jumlah penduduk. Pedoman *European Society of Hypertension* (2018) merekomendasikan asupan garam 2gr perhari untuk pencegahan hipertensi. Pengurangan garam dianggap sebagai target diet penting 2025 untuk mengurangi angka kematian. Hipertensi tidak mengenal usia karena rendahnya pengetahuan dan pola hidup sehat. Pola hidup masyarakat yang lebih praktis berdampak pada pelaksanaan diit hipertensi yang tidak tepat dan memicu berbagai penyakit. Berdasarkan fenomena tersebut perlu pemahaman untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai diit hipertensi (Sutriningsih dkk, 2021).

Menurut WHO (2019) diperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sementara hanya 21% orang yang mampu mengendalikan hipertensi. Diperkirakan 1,56 miliar orang dewasa (29,2%) menderita hipertensi secara global pada tahun 2024 dan 75% diantaranya adalah orang Asia. Di Indonesia setiap tahunnya terjadi 175.000 kematian akibat penyakit hipertensi dan terdapat 450.000 kasus penyakit hipertensi. Dari kasus tersebut diketahui bahwa 337.500 kasus (75%) merupakan usia produktif (15-50 tahun) yang didominasi laki-laki, sisanya 112.500 kasus (25%) tidak terdiagnosa. Riskesdes (2018) menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%. Estimasi jumlah

kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Berdasarkan hasil (Dinkes Jawa Timur, 2021), prevalensi penduduk hipertensi di Jawa Timur sebesar 36,3%. prevalensi semakin meningkat seiring pertambahan umur. Berdasarkan studi pendahuluan di RSUD Aisyah Ponorogo di Poliklinik Penyakit dalam didapatkan data pada tahun 2023 didapatkan 1606 kasus hipertensi dan pada tahun 2024 sebanyak 591 kasus hipertensi.

World Health Organization (WHO) melaporkan hipertensi berisiko tinggi menyebabkan kematian akibat stroke, dan jantung koroner. Hipertensi dianggap masyarakat sebagai penyakit biasa yang tidak perlu segera ditangani dengan cepat (WHO, 2022). Cara mengatasi hipertensi tanpa efek samping adalah dengan pengaturan diet. Diet hipertensi dianggap merepotkan dan tidak menyenangkan. Banyak makanan yang bisa masuk daftar makanan yang harus dihindari, misalnya garam penyedap, popcorn asin, keju dan keripik kentang (Devita, 2024). Diet merupakan salah satu cara untuk menurunkan hipertensi. Faktor makanan (kepatuhan diet) merupakan hal yang penting untuk diperhatikan pada penderita hipertensi. Penderita hipertensi sebaiknya patuh menjalankan diet hipertensi agar dapat mencegah terjadinya komplikasi yang lebih lanjut (Agrina, 2021). Tekanan darah sistolik merupakan angka tertinggi dibandingkan dengan diastolik, dikatakan hipertensi sistolik apabila tekanan darah mencapai angka $\geq 140 - 160$ mmHg. Tekanan Diastolik adalah tekanan terendah di antara kontraksi (jantung beristirahat ketika jantung dalam keadaan rileks sembari mengisi ulang biliknya dengan darah). Dikatakan hipertensi diastolik apabila tekanan darah berada pada angka $\geq 90 - 100$

mmHg. Namun 74% kasus di temukan bahwa disfungsi diastolik menjadi penyebab utama dari gagal jantung pada pasien hipertensi (Aristi et al., 2020).

Penatalaksanaan diet yaitu membantu menurunkan tekanan darah dan mempertahankan tekanan darah menuju normal. Menurut Notoatmodjo (2020) menyatakan bahwa salah satu faktor penentu terjadinya perubahan perilaku kesehatan adalah faktor predisposisi yang didalamnya termasuk pengetahuan dan sikap mengenai diet hipertensi. Penyebab utama peningkatan morbiditas dan mortalitas gagal jantung kongesti adalah hipertensi yang tidak terkontrol. Sebagian besar hipertensi terjadi pada usia muda atau usia pertengahan, yaitu sekitar 30 – 50 tahun. Dalam beberapa studi klinis telah menunjukkan dengan jelas hubungan positif antara asupan garam dan peningkatan tekanan darah, dan bukti substansial telah menunjukkan bahwa pembatasan garam setiap hari dapat menjadi pola gaya hidup yang berguna, untuk pasien atau penderita hipertensi. Selain itu, beberapa uji klinis besar telah mendukung hipotesis bahwa pengurangan natrium jangka yang sebelumnya bermanifestasi untuk menurunkan tekanan darah juga dapat memberikan manfaat kardiovaskular. Asupan garam yang berlebihan dapat menyebabkan edema atau asites dan hipertensi karena adanya gangguan keseimbangan cairan tubuh. Pemberian diet rendah garam pada pasien hipertensi sesuai dengan tingkat keparahannya (Palimbong, 2018).

Dalam temuan ini menegaskan bahwa peran pengurangan natrium makanan sebagai intervensi gaya hidup untuk menurunkan tekanan darah. Dalam penelitian ini juga diet DASH (intervensi) atau diet kontrol. Lebih menekankan pada makanan-makanan seperti buah-buahan, sayur sayuran, dan

makanan olahan susu rendah lemak dengan pengurangan asupan lemak jenuh, lemak total, dan kolestrol (Juraschek et al., 2017). Faktor makanan memainkan peran yang signifikan dalam pencegahan hipertensi, pengurangan garam telah diidentifikasi sebagai salah satu terapi atau diet yang lebih hemat biaya, dalam pencegahan dan pengendalian 4 penyakit tidak menular termasuk dalam target sukarelawan sebesar 30% pengurangan relatif dalam asupan populasi rata – rata garam/natrium pada tahun 2025 (Cashman et al., 2019). Pentingnya modifikasi gaya hidup telah diidentifikasi oleh AHA (*American Heart Association*) dan termasuk makanan-makanan yang lebih baik, mengurangi asupan garam, aktivitas fisik teratur, menjaga berat badan yang sehat, mengolah stress, menghindari merokok dan membatasi penggunaan alkohol (Bolin et al., 2018).

Dukungan keluarga sangat berperan penting dalam menjaga perubahan tekanan darah atau diet rendah garam. Karena peran keluarga dalam membantu mengatur pola makan yang sehat, mengajak olahraga bersama, serta mengingatkan pasien untuk rutin dalam konsultasi terkait tekanan darah (Palimbong, 2018). Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, maka diperlukan telaah pustaka secara mendalam tentang hubungan pola diet rendah garam terhadap kestabilan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Hipertensi bukanlah suatu dosa atau pelanggaran dalam ajaran Islam. Islam mendorong umatnya untuk mencari pengobatan dan menjaga kesehatan ketika sakit, termasuk hipertensi. Ajaran Nabi Muhammad SAW menyatakan bahwa setiap penyakit memiliki obatnya. Sebagai seorang muslim ada cara lain berelaksasi yang telah diajarkan oleh Allah kepada kita yaitu

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan Diet DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Dalam RSUD Aisyiyah Ponorogo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menjelaskan Hubungan Diet DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Dalam RSUD Aisyiyah Ponorogo.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi Diet DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) Di Klinik Dalam RSUD Aisyiyah Ponorogo.
2. Mengidentifikasi penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di klinik dalam RSUD Aisyiyah Ponorogo.
3. Menganalisa Hubungan Diet DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Dalam RSUD Aisyiyah Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini dapat dijadikan bahan pembelajaran bagi semua disiplin ilmu kesehatan untuk menjadikan diet DASH sebagai salah satu intervensi dalam menangani pasien dengan hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Unmuh Ponorogo

Hasil penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan kajian studi ilmu keperawatan di Unmuh Ponorogo terutama hubungan Hubungan Diet DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.

2. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan serta ilmu pengetahuan mengenai hubungan Hubungan Diet DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.

3. Masyarakat

Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang Hubungan Diet DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) Dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian- penelitian yang telah dilakukan terkait dengan Hubungan Diet DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Dalam RSUD Aisyiyah Ponorogo adalah sebagai berikut :

1. Ani Sutriningsih, dkk (2021) pengetahuan tentang diet rendah garam berhubungan dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di klinik Panti Rahayu Kota Malang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

pengetahuan tentang diet rendah garam berhubungan dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di klinik Panti Rahayu Kota Malang. Metode penelitian ini menggunakan desain analitik pendekatan *cross sectional* dengan analisa data *chie square*. Hasil yang didapatkan lebih dari separuh responden (74,4%) mempunyai pengetahuan kategori kurang, lebih dari separuh responden (70,2%) mempunyai tekanan darah kategori hipertensi tahap 1, dan terdapat hubungan pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti diet rendah garam pada penderita hipertensi. Perbedaannya pada variabel penelitian yang digunakan.

2. Jackson (2021) hubungan pola diet rendah garam dengan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola diet rendah garam dengan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode penelitian ini menggunakan literature review yang dilakukan pencarian pada portal jurnal online seperti Pudmed, dan Google Scholar. Hasil kajian literature terhadap hubungan pola diet rendah garam memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Dengan kesimpulan terdapat hubungan pola diet rendah garam dengan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. Persamaan dengan penelitian ini adalah variabel satu sama-sama meneliti diet rendah garam, perbedaan ada di variabel dua dimana penelitian saat ini akan mengukur kestabilan tekanan darah.

3. Reski Pebriani (2023) pengaruh diet terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dengan tujuan untuk menganalisis persamaan pada perbedaan referensi atau jurnal yang dipilih untuk diketahui tentang diet dan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode penelitian ini menggunakan literature review, dengan pencarian jurnal dilakukan pada portal jurnal online seperti Pubmed dan Google Scholar. Setelah dilakukan screening judul dan relevan abstrak diperoleh 7 jurnal yang membuktikan bahwa adanya diet dan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil dari 7 artikel yang dilakukan review seluruhnya membuktikan bahwa pola diet terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Modifikasi diet atau pengaturan diet sangat penting bagi penderita hipertensi. Persamaan dari penelitian ini adalah meneliti tentang diet pada pasien hipertensi. Perbedaannya adalah meneliti tentang pengaruh dari diet terhadap penurunan tekanan darah.
4. Yanda Fitria, (2025). Hubungan Diet *Dash (Dietary Approaches To Stop Hypertension)* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbandingan Tekanan darah sebelum dan sesudah diet DASH pada pasien hipertensi di desa Keudah kecamatan kuta raja Kota Banda Aceh. Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan desain Desain penelitian ini menggunakan eksperimen semu (quasi eksperimen) dengan rancangan penelitian adalah pretest-posttes one group design. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik purposive sampling

yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan dengan jumlah populasi 85 dan sampel 15 responden diberikan penerapan diet DASH. Hasil penelitian ini Ada Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan sesudah diet DASH dengan nilai P value = 0,002. Peneliti mengharapkan pada responden untuk menambah informasi, dan pengetahuan dalam menjaga pola makan sehat untuk mencegah hipertensi (Fitria et al., 2025)

5. Riana Pangestu Utami (2021). Efektivitas Diet DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Pada Pasien Hipertensi. Hipertensi merupakan penyebab paling signifikan terhadap morbiditas dan mortalitas di dunia, termasuk Indonesia dengan prevalensi pada tahun 2013 menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) sebesar 25,8% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi 34,1% pada orang dewasa. Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pola makan yang tidak sesuai seperti asupan natrium yang tinggi, dan hal ini dapat ditangani dengan perubahan pola makan juga. Diet yang direkomendasikan adalah Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dengan anjuran asupan natrium rendah, asupan kalium, magnesium, kalsium, dan serat tinggi, serta pembatasan asupan lemak jenuh, dan kolesterol. Penerapan diet ini tidak hanya dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, namun juga dapat memperbaiki pola makan pasien hipertensi menuju pola makan sehat dan seimbang. Penerapan diet DASH menunjukkan peningkatan konsumsi sayuran dan buah-buahan yang signifikan.

Aplikasi diet ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas terhadap perbaikan kondisi pada pasien hipertensi dan juga dapat membantu memperbaiki kualitas hidup pasiennya agar terhindar dari risiko penyakit degeneratif yang disebabkan oleh kondisi hipertensi. (Utami, 2021)

