

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi biasanya sering di singkat “PMT”. Kepanjangan dari PMT yaitu penyakit tidak menular sudah menjadi masalah kesehatan diberbagai belahan dunia dan bukan hanya di Indonesia. Peningkatan kasus Penyakit tidak menular dari tahun ke tahun dapat disebabkan oleh perubahan gaya hidup yang pasif misalnya, mengonsumsi makanan yang tidak bergizi, makan banyak mengandung lemak garam, kolestrol, kebiasaan merokok kurang melakukan aktivitas fisik, kurang mengonsumsi buah dan sayur dan perasaan cemas (Shelviana, 2023)

Hipertensi atau tekanan darah tinggi yaitu suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg/  $\geq 90$  mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat/ tenang. Menurut Kemenkes, (2020) Hipertensi sering disebut dengan **“The Silent Killer”** disebabkan penyakit tersebut sering muncul tanpa adanya keluhan hipertensi tidak hanya untuk berisiko tinggi menderita penyakit jantung, tetap juga menderita penyakit lain seperti gangguan saraf, ginjal, dan pembuluh darah semakin tinggi tekanan darah yang dialami oleh penderita maka semakin tinggi pula resiko yang akan dialami (Amalia, Hidayati and Atika, 2023). Hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Wilayah Afrika hipertensi tertinggi sebesar 27%. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan sebesar 25% terhadap total penduduk (Kemenkes RI, 2019). Menurut Kemenkes RI (2013), Data penyakit tidak menular didapatkan melalui pernyataan/wawancara responden tentang penyakit tidak menular yang terdiri dari Asma, Penyakit Paru Obstruksi Kronis (PPOK), Kanker, Diabetes Melitus (DM), Hipertiroid, Jantung Koroner, Gagal Jantung, Stroke, Gagagl Ginjal Kronik (GGK), Batu Ginjal, Penyakit sendi/rematik dan Hipertensi.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. -Angka kejadian hipertensi di dunia pada tahun 2020 diperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang

dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia yang menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka dinyatakan terdiagnosis. Setitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hiperensi yang dapat mengendalikannya.

Hipertensi dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer atau essensial dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer yaitu hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya. Hipertensi primer menyebabkan perubahan pada jantung dan pembuluh darah sedangkan hipertensi sekunder yaitu hipertensi yang disebabkan atau sebagai akibat dari adanya penyakit lain dan penyebabnya sudah diketahui seperti penyakit ginjal dan kelainan hormonal atau pemakaian obat tertentu (Comparative *et al.*, 2023).

Faktor yang sering menyebabkan munculnya masalah kesehatan pada hipertensi terbagi menjadi dua kelompok utama yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang dapat diubah meliputi jenis kelamin, usia, dan genetik, sedangkan faktor yang dapat diubah antara lainnya yaitu pola makan, kebiasaan merokok, kelebihan berat badan, kurangnya melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, mengonsumsi garam dengan jumlah berlebihan, gaya hidup, pola tidur, dan stres emosional. (Indriani, Mulyati and Arnita, 2023). Ada pun faktor-faktor yang lainnya yang dapat disesuaikan. Kadar garam tinggi dalam air dan makanan, hipertensi lebih banyak dengan kadar kalsium, dan magnesium tinggi. Salah satu sumber makanan dari dalam laut yaitu seperti udang, cumi-cumi, kerang, dan ikan laut yang sering dikonsumsi di masyarakat pesisir, yang terkait dengan faktor resiko hipertensi karena kandungan lemak dan garam yang tinggi dari bahan makanan ikan laut (Nafi' and Putriningtyas, 2023).

Gejala hipertensi dibedakan menjadi dua yaitu tidak ada gejala dan gejala yang ketahu seperti sakit kepala atau rasa berat ditekuk, mumet (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah Lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan oleh karena itu untuk menegakkan diagnosis hipertensi yaitu dengan menggunakan sphygmanometer. Hipertensi dapat menyebabkan beberapa komplikasi misalnya infark miokard, stroke, gagal jantung, bahkan meningkatkan kematian tidak terdeteksi dengan segera. Dilakukan penanganan sekitar 70% pasien hipertensi kronis akan meninggal karena jantung coroner atau

gagal jantung. Sekitar 15% terkena kerusakan jaringan otak dan 10% mengalami gagal ginjal. peningkatan kesadaran masyarakat dan pengendalian hipertensi dapat menekan risiko hingga 50% (Issn *et al.*, 2017).

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. farmakologis bertujuan untuk mencegah kematian dan komplikasi dengan mencapai dan mempertahankan tekanan darah arteri untuk penderita diabetes melitus dan penyakit ginjal kronis. Pendekatan nonfarmakologis mencakup penurunan berat badan, pembatasan alcohol dan narium olahraga teratur(Putri, Ludiana and Ayubbana, 2022).

Upaya 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. Hal ini sangat penting karena gaya hidup sehat akan membuat kita sehat dengan melakukan olahraga teratur, berhenti merokok juga berperan untuk mengurangi hipertensi, mengendalikan pola makan sehat, mengendalikan kadar kolesterol, diabetes menjaga berat badan dan mengendalikan konsumsi makanan yang dapat memberatkan jantung. Jenis makanan tidak sehat menyebabkan hipertensi yaitu makanan siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan kelebihan lemak. Tujuan utama diet hipertensi yaitu 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 (Suprayitna, Fatmawati and Prihatin, 2023). Macam-macam diet hipertensi yaitu diet rendah garam dan diet DASH.

Diet Rendah Garam Merupakan diet yang membatasi makanan dan minuman yang mengandung natrium tinggi yang berfungsi untuk menghilangkan resistensi garam atau air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi sedangkan diet Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) yaitu alternatif dalam modifikasi pola nutrisi seimbang bagi penderita hipertensi. Prinsip dari diet DASH yaitu mengonsumsi banyak sayur dan buah, serat pangan (30 gr per hari), mineral (kalium, magnesium, dan kalsium), serta membatasi konsumsi garam. Selain menurunkan tekanan darah, diet DASH juga dapat mencegah hipertensi. Selain

mengurangi garam dalam makanan, penderita hipertensi perlu diingatkan untuk mengurangi makanan tinggi garam yang terdapat pada makanan yang diolah, seperti sosis, dendeng dan biskuit. Diet DASH memiliki manfaat untuk mengontrol tekanan darah, membantu pasien obesitas untuk mengurangi berat badan dan mengecilkan ukuran lingkaran pinggang, serta menurunkan kadar LDL dan kolesterol tubuh. 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 komplikasi (Suprayitna, Fatmawati and Prihatin, 2023).

Asupan natrium yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan cairan ekstraseluler, dimana peningkatannya dapat menyebabkan volume darah meningkat sehingga berdampak pada hipertensi. Sering mengonsumsi makanan tinggi natrium beresiko lebih besar 9,2 kali terkena hipertensi. Kerja kalium untuk tubuh yaitu mengembalikan efek volidalitas yang mampu mengurangi beban kerja jantung darah yaitu meningkatkan ekresi air dan natrium dalam tubuh hingga mengurangi terjadinya retensi cairan. Kebutuhan kalium dianjurkan untuk mampu menurunkan tekanan darah sebanyak 4.700 mg/hari (Widiyawati, Safira and Yuanta, 2023)

Sumber natrium jenis makanan yang sering mudah ditemukan seperti garam dapur, mono sodium glutamate (MSG), Kecap, makanan yang diawetkan dengan garam dapur, sumber natrium terbanyak hingga 40% dengan sisanya terdiri dari klorida.

Kalium merupakan salah satu elektron yang berperan penting dalam tubuh. Kalium yaitu ion bermuatan positif dan terdapat di dalam sel. Kalium berfungsi untuk sebagai pengatur cairan ekstrasel sehingga mencegah penumpukan cairan dan natrium dalam sel yang mampu untuk meningkatkan tekanan darah. Peningkatan asupan kalium diduga untuk meningkatkan serum kalium rentang fisiologis. Sumber makanan dan minuman yang sering kita konsumsi antara lainnya bayam, anggur, saw, blackberry dan jeruk.

Proses Asuhan Gizi Terstanda (PAGT) yaitu pelayanan asuhan gizi melalui rangkaian kegiatan yang meliputi assesmen atau pengkajian gizi, diagnosis gizi, intervensi gizi dan monitoring serta evaluasi gizi. Pasien dengan

hipertensi yang tidak terkontrol perlu diberikan diet natrium untuk menurunkan tekanan darah mencapai batas normal.

Berdasarkan hasil Riskesdes 2018, prevalensi penduduk hipertensi sebesar 34,11%, prevalensi perempuan sebesar (36,85%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki sebesar (31,34%). Penyakit hipertensi masih tinggi dan termasuk di Provinsi Jawa Barat. Penyakit hipertensi di Kota Cirebon Pada tahun 2020 penyakit hipertensi menetapkan ke dua dengan jumlah 26.574, sedangkan penyakit hipertensi di Kabupaten Cirebon sebesar 644.577 jumlah penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan Kesehatan Sebesar 27,1%.

Berdasarkan data rekam medis di Rumah Sakit Permata Cirebon 2024 menyatakan penyakit hipertensi menempati 10 besar penyakit dengan jumlah pasien rawat inap pada penyakit hipertensi sebanyak 47 orang (7,74%) orang pada bulan Januari – Februari 2024.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti Studi Kasus Penatalaksanaan Diet Hipertensi terhadap Asupan Natrium Dan Asupan Kalium Pasien Hipertensi Rawat Inap Di Rumah Sakit Permata.

## **B. Rumusan Masalah**

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang banyak ditemukan di kalangan masyarakat. Hipertensi menyebabkan meningkat resiko komplikasi pada jantung, gagal ginjal; dan penyakit lainnya. Selain Penyakit hipertensi dapat menyebabkan kematian. Penatalaksanaan diet hipertensi dengan membatasi asupan natrium dan asupan kalium sehingga dapat menurunkan tekanan darah berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Bagaimana penatalaksanaan diet rendah garam di ruangan rawat inap Rumah Sakit Permata Cirebon ? “.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui penatalaksanaan diet penyakit hipertensi terhadap asupan natrium dan kalium pasien hipertensi rawat inap di Rumah sakit Permata Cirebon.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran umum Rumah Sakit Permata Cirebon
- b. Mengetahui penatalaksanaan diet yang diberikan pada pasien hipertensi Diruang Rawat Inap Rumah Sakit Permata Cirebon
- c. Mengetahui asupan natrium pada pasien hipertensi Di ruangan Rawat Inap Rumah Sakit Permata Cirebon
- d. Mengetahui asupan kalium pada pasien hipertensi Di Rumah Sakit Permata Cirebon
- e. Mengetahui tekanan darah pada pasien hipertensi Di Rumah Sakit Permata Cirebon

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak terkait, baik secara teoritis maupun secara praktis. Di antaranya adalah sebagai berikut :

#### 1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi pengalaman belajar di lapangan dan dapat meningkatkan pengetahuan penelitian mengenai penatalaksanaan diet hipertensiterhadap asupan natrium dan kalium pasien penyakit hipertensi rawat inat di Rumah Sakit Permata Cirebon.

#### 2. Bagi Responden

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan masukan pada responden penyakit hipertensi dan diharapkan responden dapat menerapkan edukasi yang diberikan, meningkatkan pengetahuan serta dapat menerima penatalaksanaan diet hipertensi dengan penyakit yang dideritanya.

### 3. Bagi Rumah Sakit

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sarana pemberian informasi mengenai pasien yang menderita penyakit hipertensi dan pedoman penatalaksanaan diet pada pasien

### 4. Bagi Program Studi Diploma Gizi Cirebon

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak Program Studi Diploma III Gizi Cirebon sebagai bahan bacaan maupun bahan referensi dengan memberikan informasi mengenai penatalaksanaan diet penyakit hipertensi terhadap asupan natrium dan kalium pasien hipertensi rawat inap, serta Sebagian acuan peneliti lain untuk peneliti lebih lanjut