

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif paling umum dan banyak terjadi di masyarakat. Penderita hipertensi mengalami tekanan darah tinggi yang tidak normal dalam jangka waktu yang lama (Amir, dkk, 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO), tekanan darah dapat dikatakan tinggi jika tekanan darah sistoliknya >140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya >90 mmHg. Hipertensi disebut sebagai *silent killer* karena pada dasarnya tidak menunjukkan gejala (Supriadi *et al.*, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi, mayoritas (2/3) tinggal di negara - negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Penderita hipertensi terdiagnosis dan diobati sekitar 42%, sekitar satu dari lima orang dewasa (21%) dapat mengendalikan tekanan darah tinggi. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, salah satu tujuan global adalah untuk mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% dari tahun 2010 hingga 2030 (*World Health Organization*, 2023).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 34,1%. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan penurunan prevalensi hipertensi pada

penduduk usia  $\geq 18$  tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah menjadi 30,8% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Badan Pusat Statistik tahun 2018 menunjukkan prevalensi tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Barat berada di peringkat ke-2, yaitu sebesar 39,6% (Badan Pusat Statistik, 2021). Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun berada di peringkat ke-3 sebesar 34,4% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Badan Pusat Statistik Kota Cirebon tahun 2022 menunjukkan bahwa hipertensi termasuk urutan ke-2 dari 10 kasus penyakit terbanyak di Kota Cirebon (Badan Pusat Statistik Kota Cirebon, 2022). Menurut data Dinas Kesehatan, angka kejadian hipertensi sebanyak 55.666 kasus atau 3,88% di Kabupaten Cirebon. Berdasarkan data rekam medis Rumah Sakit Umum Daerah Waled Kabupaten Cirebon, pada bulan Januari - Desember 2024 terdapat 85 pasien hipertensi rawat inap, yang terdiri dari 28 pasien laki-laki dan 57 pasien perempuan.

Faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah seperti umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik, dan faktor lingkungan/dapat diubah seperti kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, obesitas, kurang aktifitas fisik, stress, dan lain-lain (Nortajulu, Zainaro dan Trismiyana, 2023). Pola makan adalah perilaku yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang, pola makan yang tidak sehat menjadi salah satu faktor penyebab tingginya angka kejadian hipertensi, seperti banyak mengonsumsi makanan dengan kadar garam yang tinggi dan konsumsi lemak yang berlebih (B *et al.*, 2021). Hipertensi dapat mengakibatkan

kondisi komplikasi, seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Kementerian Kesehatan menyatakan hipertensi di Indonesia dikendalikan melalui transformasi sistem kesehatan, pemerintah berupaya mencegah kenaikan prevalensi hipertensi melalui pemberian edukasi bahaya hipertensi. Pengaturan pola hidup sehat dan pola makan dapat mencegah terjadinya hipertensi, perilaku gaya hidup yang dapat diterapkan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi antara lain dengan mengonsumsi makanan sehat, mengontrol berat badan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, berhenti merokok, dan mengurangi konsumsi alkohol. Tujuan 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 (Fatmawati, Suprayitna, & 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 DASH lebih menekankan untuk banyak mengonsumsi sayur, buah, kacang-kacangan dan produk rendah lemak (Astuti, Damayanti, & Ngadiarti, 2021).

*Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) merupakan suatu modifikasi pola gaya hidup untuk penderita hipertensi dalam bentuk

diet makanan harian yang tinggi serat dan rendah lemak. Diet ini didesain mengikuti panduan pemeliharaan kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol serta membatasi natrium. Pola asupan makanan pada diet ini berperan dalam pencegahan dan terapi pada penyakit hipertensi dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan sayuran, buah-buahan, produk-produk susu tanpa lemak atau rendah lemak, biji-bijian, ikan, unggas, kacang-kacangan, serta mengandung sedikit natrium, makanan manis, gula, lemak, dan daging merah (Mukti, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bagas Mukti pada tahun 2019 membuktikan bahwa diet DASH sangat membantu dalam menurunkan hipertensi atau tekanan darah tinggi pada orang dewasa. Penurunan tekanan darah yang dihasilkan dari penerapan diet DASH dapat mencapai 8-14 mmHg.

Faktor yang menyebabkan hipertensi adalah asupan makanan, karena makanan memiliki peran penting dalam meningkatkan tekanan darah, seperti konsumsi natrium yang berlebihan, karbohidrat, protein dan lemak. Konsumsi natrium yang berlebih dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Konsumsi natrium yang berlebih dapat menyebabkan tubuh meretensi cairan yang dapat meningkatkan volume darah. Asupan natrium yang berlebih dapat mengecilkan diameter arteri, sehingga menyebabkan jantung harus memompa keras untuk mendorong volume darah melalui ruang yang makin sempit, sehingga tekanan darah meningkat. Hasil penelitian (Fitri *et al.*, 2018) menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan natrium dengan kejadian

hipertensi. Modifikasi pola asupan makanan sehari-hari merupakan salah satu komponen perubahan gaya hidup yang mempunyai peran paling besar dalam menurunkan tekanan darah (Aprianti, Faizaturrahmi dan Tutik Trisnawati, 2021).

Berdasarkan latar belakang, penulis tertarik untuk meneliti Penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dan Asupan Natrium Untuk Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Waled Kabupaten Cirebon (Studi Kasus).

## **B. Rumusan Masalah**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif paling umum dan banyak terjadi di masyarakat. Penderita hipertensi mengalami tekanan darah tinggi yang tidak normal dalam jangka waktu yang lama, dikatakan tinggi jika tekanan darah sistoliknya  $>140$  mmHg dan tekanan darah diastoliknya  $>90$  mmHg. Diet DASH merupakan suatu modifikasi pola gaya hidup untuk penderita hipertensi dalam bentuk diet makanan harian yang tinggi serat dan rendah lemak. Berdasarkan uraian tersebut, maka pertanyaan penelitian ini adalah “Bagaimana Penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dan Asupan Natrium Untuk Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Daerah Waled Kabupaten Cirebon (Studi Kasus)?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dan asupan natrium untuk penurunan tekanan

darah pada pasien rawat inap di Rumah Sakit Umum Daerah Waled Kabupaten Cirebon (Studi Kasus).

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran umum Rumah Sakit Umum Daerah Waled Kabupaten Cirebon.
- b. Mengetahui karakteristik responden, yaitu pasien hipertensi yang menjalani perawatan rawat inap di Rumah Sakit Umum Daerah Waled Kabupaten Cirebon.
- c. Mengetahui tahapan penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dan asupan natrium untuk penurunan tekanan darah pada pasien rawat inap di Rumah Sakit Umum Daerah Waled Kabupaten Cirebon.
- d. Mengetahui asupan natrium pada pasien rawat inap hipertensi.
- e. Mengetahui tekanan darah responden sebelum dan sesudah diberi diet DASH.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Institusi Program Studi D III Gizi Cirebon**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pemahaman, dan dapat dijadikan pedoman sebagai sumber literatur bagi mahasiswa/i Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Program Studi D III Gizi Cirebon mengenai Penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dan Asupan Natrium Untuk Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Daerah Waled Kabupaten Cirebon (Studi Kasus).

## **2. Bagi Institusi Rumah Sakit**

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi Rumah Sakit Umum Daerah Waled Kabupaten Cirebon dalam Penatalaksanaan Asuhan Gizi bagi pasien penderita hipertensi.

## **3. Bagi Responden**

Hasil dari penelitian diharapkan dapat memberikan informasi tambahan tentang diet penyakit hipertensi dan diharapkan responden dapat menerapkan edukasi yang diberikan oleh penulis.

## **4. Bagi Penulis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan agar penulis dapat menambah wawasan dan pemahaman mengenai Penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dan Asupan Natrium Untuk Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Daerah Waled Kabupaten Cirebon (Studi Kasus).