

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi (tekanan darah tinggi) adalah kondisi ketika tekanan di pembuluh darah terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Tekanan darah ditulis dengan dua angka. Angka pertama mewakili tekanan di pembuluh darah ketika jantung berkontraksi atau berdetak (sistolik). Angka kedua mewakili tekanan di pembuluh darah ketika jantung beristirahat di antara detak (diastolik). Hipertensi dapat didiagnosis jika, ketika diukur pada dua hari yang berbeda, angka tekanan darah sistolik pada kedua hari tersebut adalah ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik pada kedua hari tersebut adalah ≥ 90 mmHg (WHO dalam Yoshi Shimizu, 2023). Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling banyak di seluruh dunia. Sekitar 1,3 miliar orang dewasa mengalami hipertensi (WHO, 2024).

Berdasarkan data Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menyatakan bahwa prevalensi penderita hipertensi pada penduduk umur di atas 18 tahun menurun pada 2023. Prevalensi itu dihitung melalui pengukuran tekanan darah. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 prevalensi hipertensi Indonesia mencapai 34,1% dan mengalami penurunan mencapai 30,8% pada 2023. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur > 18 tahun sebesar 39,6% mengalami peningkatan dibandingkan hasil Riskesdas Tahun 2013 yaitu sebesar 29,4%. Berdasarkan data Profil Kesehatan Jawa Tengah, prevalensi hipertensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2024 mencapai 37,57%. Angka ini menempatkan Jawa Tengah sebagai salah satu provinsi dengan prevalensi

hipertensi tertinggi di Indonesia, bahkan menduduki peringkat keempat secara nasional (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2024). Berdasarkan data rekam medis RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto bulan April 2024 menyatakan bahwa prevalensi hipertensi berada dalam urutan ke-1 penyakit terbesar yang menjalani rawat inap di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto berjumlah 701 pasien dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 346 pasien dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 355 pasien.

Rata-rata kejadian hipertensi terjadi pada umur >40 tahun dan banyak didominasi oleh perempuan. Seseorang yang mengalami obesitas/berat badan berlebih dan sedang mengalami tekanan/stres rentan untuk mengalami hipertensi, rata-rata penderita hipertensi terjadi pada mereka yang memiliki riwayat keturunan dalam keluarganya, serta gaya hidup seperti kebiasaan merokok dan minum kopi dianggap sebagai gaya hidup tidak sehat dan berhubungan dengan peningkatan tekanan darah (hipertensi) merupakan faktor risiko yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi (Irawan, Siwi dan Susanto, 2020).

Diet rendah garam adalah intervensi nutrisi yang bertujuan mengurangi asupan natrium harian, biasanya dengan membatasi konsumsi garam dapur hingga kurang dari 5 gram per hari. Tujuan utama diet ini adalah membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi penimbunan cairan dalam tubuh, serta mencegah komplikasi akibat hipertensi. Penelitian menunjukkan bahwa pengurangan asupan natrium secara konsisten dapat menurunkan tekanan darah pada pasien dengan pra-hipertensi maupun hipertensi, serta mempertahankan tekanan darah menuju normal (Lubis, 2024).

Kepatuhan adalah derajat dimana pasien mengikuti anjuran klinis dari

dokter yang mengobatinya. Kepatuhan umum sebagai peningkatan perilaku individu yang berhubungan dengan minum obat, mengikuti diet dan merubah gaya hidup yang sesuai dengan petunjuk medis. Ketidakpatuhan pasien penderita hipertensi terhadap terapi diet menjadi faktor risiko paling dominan terhadap kegagalan penurunan tekanan darah, sedangkan kepatuhan pasien penderita terhadap terapi diet dapat menurunkan resiko terjadinya komplikasi pada penderita hipertensi (Asyrofi,2017).

Penelitian dari Agrina (2018) menyatakan bahwa responden yang patuh dietnya yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 26 orang (43,3%), sedangkan responden yang tidak patuh diet dan memiliki tekanan darah tinggi sebanyak 34 orang (56,7%). Riris (2020), menyatakan bahwa kepatuhan diet hipertensi pada pasien hipertensi sebanyak 21 responden dengan persentase (39,6%), tidak patuh diet dengan jumlah 32 responden dengan persentase (60,4%) (Santa et al., 2020). Dalam Niven (2012) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepatuhan pasien terhadap terapi diet yang diberikan yaitu pemahaman tentang tata cara diet, kualitas interaksi, dukungan sosial keluarga, serta keyakinan, sikap dan kepribadian pasien. Keyakinan dan sikap pasien terbentuk oleh pengetahuan dan pemahaman pasien terhadap penyakit yang dideritanya (Tumenggung, 2017).

Ketidakpatuhan diet disebabkan karena adanya perubahan gaya hidup seperti mengonsumsi makanan tinggi lemak, kolesterol, merokok dan tingkat stres yang tinggi. Ketidakpatuhan diet juga disebabkan oleh faktor pendidikan yang masih kurang sehingga penderita masih belum memahami dampak dari kepatuhan diet, faktor lainnya karena tingkat ekonomi yang rendah sehingga kebutuhan

pangan disesuaikan dengan penghasilan atau pendapatan. Kebiasaan makan yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu konsumsi energi yang tinggi, kelebihan asupan protein, lemak hewani dan konsumsi garam atau natrium yang tinggi. (Susanti, 2019).

Penelitian yang dilakukan (Juraschek,2017) menyatakan bahwa pengurangan natrium dapat menurunkan tekanan darah dalam waktu 4 minggu, menunjukkan bahwa efeknya mungkin belum terpenuhi dalam 4 minggu lebih cepat daripada kontrol dan efeknya jangka panjang.

Penelitian (Soltani *et al.*, 2020) menyatakan bahwa kepatuhan diet rendah garam yang sedang dan tinggi dapat mengurangi risiko kematian yang disebabkan oleh semua penyebab dan penyebab spesifik seperti kanker, stroke, dan kardiovaskuler serta kepatuhan yang lebih tinggi terhadap pola makan juga memperkuat pengurangan risiko. Penelitian yang dilakukan (Guo *et al.*, 2021) menunjukkan bahwa diet Rendah Garam yang dimodifikasi dapat mengurangi konsentrasi tekanan darah, lingkaran pinggang, dan konsentrasi trigliserida pada pasien hipertensi.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Tingkat Kepatuhan Pasien Penderita Hipertensi Dalam Menjalankan Diet Rendah Garam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto".

B. Rumusan Masalah

Ketidakpatuhan diet disebabkan karena adanya perubahan gaya hidup seperti mengonsumsi makanan tinggi lemak, kolesterol, merokok dan tingkat stres yang tinggi. Ketidakpatuhan diet juga disebabkan oleh faktor pendidikan yang

masih kurang sehingga penderita masih belum memahami dampak dari kepatuhan diet, faktor lainnya karena tingkat ekonomi yang rendah sehingga kebutuhan pangan disesuaikan dengan penghasilan atau pendapatan. Kebiasaan makan yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu konsumsi energi yang tinggi, kelebihan asupan protein, lemak hewani dan konsumsi garam atau natrium yang tinggi. Penelitian dari Agrina (2018) menyatakan bahwa responden yang patuh dietnya yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 26 orang (43,3%), sedangkan responden yang tidak patuh diet dan memiliki tekanan darah tinggi sebanyak 34 orang (56,7%). Riris (2020), menyatakan bahwa kepatuhan diet hipertensi pada pasien hipertensi sebanyak 21 responden dengan prosentase (39,6%), tidak patuh diet dengan jumlah 32 responden dengan prosentase (60,4%) (Santa et al., 2022).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian Bagaimanakah ”Tingkat Kepatuhan Pasien Penderita Hipertensi Dalam Menjalankan Diet Rendah Garam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Tingkat Kepatuhan Pasien Penderita Hipertensi Dalam Menjalankan Diet Rendah Garam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik penderita Hipertensi (jenis kelamin, usia, pendidikan) di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo.
- b. Mengetahui asupan Na penderita Hipertensi.

- c. Mengetahui Tingkat Kepatuhan Penderita Hipertensi Dalam Menjalankan Diet Rendah Garam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto

Memberikan sarana informasi tentang Tingkat Kepatuhan Penderita Hipertensi dalam Menjalankan Diet Rendah Garam terhadap Perubahan Tekanan Darah Di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo.

2. Bagi Program Studi DIII Gizi Cirebon

Memperluas kerjasama antara pihak kampus dengan pihak Rumah Sakit, serta dapat melengkapi kepustakaan dan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Pasien Hipertensi

Menjadi bahan masukan sehingga pasien dapat mematuhi anjuran diet yang diberikan dalam penatalaksanaan diet rendah garam di Rumah Sakit guna memenuhi kebutuhan gizinya.

4. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang Tingkat Kepatuhan Pasien Penderita Hipertensi Dalam Menjalankan Diet Rendah Garam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo.