

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) (WHO, 2023). Hipertensi merupakan pembunuh secara diam-diam “*The Silent Killer*” karena sering kali tidak menunjukkan gejala apapun, sehingga penderita tidak mengetahui bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi. Kondisi tekanan darah yang tinggi, tidak terdiagnosis serta tidak terobati akan menyebabkan kerusakan organ target dan risiko timbulnya komplikasi seperti penyakit kardiovaskuler, ginjal, dan diabetes mellitus (Hartono, 2011). Diperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di dunia menderita hipertensi dan mayoritas (2/3) di antaranya tinggal di negara berpenghasilan menengah ke bawah. 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).

Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan penurunan prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah menjadi 30,8% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Hal ini menunjukkan adanya penurunan prevalensi hipertensi di Indonesia dalam kurun waktu lima tahun terakhir. Di Provinsi Jawa Barat, prevalensi hipertensi mencapai 39,6% dan menempati peringkat kedua terbanyak nasional (Badan Pusat Statistik, 2021). Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat pada penduduk usia ≥ 18

tahun berada di peringkat ketiga sebesar 34,4% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Sementara itu, di Kota Cirebon, penyakit hipertensi menempati urutan kedua dari 10 besar penyakit terbanyak (Badan Pusat Statistik Kota Cirebon, 2022). Berdasarkan data rekam medis Rumah Sakit Permata, pada bulan Januari - Desember 2025 tercatat 1.687 pasien hipertensi rawat inap, yang terdiri dari 714 pasien laki-laki dan 973 pasien perempuan. Meskipun prevalensi hipertensi mengalami penurunan, jumlah kasus masih tinggi terutama di Jawa Barat dan Kota Cirebon, termasuk di RS Permata yang menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang membutuhkan perhatian serius di tingkat lokal.

Peningkatan prevalensi hipertensi tersebut erat kaitannya dengan perubahan gaya hidup masyarakat modern yang memicu berbagai faktor risiko penyakit hipertensi. Faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah seperti umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik, dan faktor lingkungan. Sementara faktor risiko yang bisa diubah yaitu kebiasaan merokok, kegemukan (obesitas), kurang aktivitas fisik, minum alkohol, stres, dan mengonsumsi makanan tinggi natrium dan tinggi lemak serta kurangnya mengonsumsi makanan yang tinggi serat dan kalium (Nortajulu, Zainaro and Trismiyana, 2023).

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 Trisnawati, 2021). Pola makan yang tidak seimbang antara asupan dan kebutuhan baik jenis, jumlah, dan frekuensi, seperti asupan natrium yang tinggi jika diikuti dengan rendahnya asupan kalium dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah (Nuraini, 2015). Konsumsi natrium yang berlebih menyebabkan tubuh

meretensi cairan yang dapat meningkatkan volume darah sehingga tekanan darah menjadi naik akibatnya terjadi hipertensi. Sementara asupan kalium yang cukup dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui peningkatan ekskresi natrium dan relaksasi pembuluh darah (Mukti, 2019).

Perubahan pola makan merupakan komponen penting dalam pengendalian hipertensi. Pola diet tinggi natrium serta rendah kalium terbukti berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi (Kusumastuty, Widyani and Sri Wahyuni, 2016). Tujuan diet hipertensi yaitu mengonsumsi berbagai macam makanan yang memenuhi standar gizi untuk diet seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan pasien serta jumlah natrium yang dikonsumsi seminimal mungkin tergantung derajat hipertensi (Suprayitna, Fatmawati and Prihatin, 2023). Diet yang digunakan untuk penyakit hipertensi yaitu diet Rendah Garam dan diet DASH.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah adalah penerapan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH). Pola diet ini mengutamakan konsumsi sayuran, buah-buahan, produk susu tanpa lemak atau rendah lemak, biji-bijian, unggas, kacang-kacangan, serta mengandung sedikit natrium, makanan manis, gula, lemak, dan daging merah (Mukti, 2019). Hasil penelitian Bagas Mukti 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.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi. Responden yang mengonsumsi 3 makanan tinggi natrium lebih dari 2000 mg/hari, 3,044 kali lebih beresiko terkena hipertensi daripada

responden dengan konsumsi asupan natrium yang cukup (Sangadah, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan kalium dengan kejadian hipertensi. Responden dengan asupan kalium yang kurang 2,680 kali lebih beresiko terkena hipertensi daripada responden dengan asupan kalium yang cukup. Responden dengan asupan kalium yang kurang pada kelompok hipertensi lebih besar yaitu 69,1% dibandingkan dengan kelompok yang tidak terkena hipertensi yaitu 47,3% (Sangadah, 2022).

Rumah Sakit Permata menangani pasien penderita hipertensi sebanyak 122 pasien yang mengidap hipertensi pada bulan Agustus 2025 dengan cara pemberian menu yang disusun berdasarkan syarat diet DASH untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Studi Kasus: Penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dengan Asupan Natrium dan Kalium Pada Pasien Hipertensi Rawat Inap di Rumah Sakit Permata."

B. Rumusan Masalah

Prevalensi hipertensi masih tinggi baik di tingkat nasional, Provinsi Jawa Barat, Kota Cirebon, maupun di Rumah Sakit Permata. Meskipun terdapat tren penurunan prevalensi hipertensi nasional, jumlah kasus tetap signifikan dan menimbulkan beban kesehatan.

Berdasarkan uraian masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian "Bagaimanakah Penatalaksanaan Diet DASH dengan Asupan Natrium dan Kalium Pada Pasien Hipertensi Rawat Inap di Rumah Sakit Permata."

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dengan Asupan Natrium dan Kalium Kepada Pasien Hipertensi Rawat Inap Di Rumah Sakit Permata.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran umum Rumah Sakit Permata.
- b. Mengetahui karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, dan Indeks Massa Tubuh pada pasien hipertensi yang menjalani perawatan rawat inap di Rumah Sakit Permata.
- c. Mengetahui tahapan penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) pada pasien hipertensi rawat inap di Rumah Sakit Permata.
- d. Mengetahui gambaran asupan natrium dan kalium pada pasien hipertensi rawat inap.
- e. Mengetahui tekanan darah responden sebelum dan sesudah diberi diet DASH.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Rumah Sakit

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

2. Bagi Program Studi DIII Gizi Cirebon

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau bahan informasi bagi Program Studi DIII Gizi Cirebon. Khususnya terkait Penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop*

Hypertension (DASH) dengan Asupan Natrium dan Kalium kepada Pasien Hipertensi Rawat Inap di Rumah Sakit Permata.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi tambahan tentang diet DASH pada pasien hipertensi dan diharapkan responden dapat menerapkan edukasi yang diberikan oleh penulis.

4. Bagi Penulis

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi pengalaman belajar di lapangan dan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai Penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dengan Asupan Natrium dan Kalium Pada Pasien Hipertensi Rawat Inap di Rumah Sakit Permata.