

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering ditemukan di tengah masyarakat dan mengakibatkan angka kesakitan yang tinggi. (Rosdiana and Elizar, 2022). Hipertensi atau darah tinggi sering disebut silent killer, karena diam-diam dapat mematikan, tanpa disertai oleh gejala terlebih dahulu sebagai peringatan bagi penderitanya. Ketika muncul, gejala tersebut sering dianggap gangguan biasa, sehingga penderita terlambat menyadari datangnya penyakit (Imelda, Sjaaf and PAF, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) diperkirakan 1,4 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita tekanan darah tinggi, mayoritas (2/3) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 44% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Penderita hipertensi terdiagnosis dan diobati sekitar 44%, sekitar satu dari lima orang dewasa 23% dapat mengendalikan tekanan darah tinggi. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini diseluruh dunia, salah satu tujuan global adalah untuk mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 25% dari tahun 2010 hingga 2025 (*World Health Organization*, 2023). Hipertensi mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara. Di Indonesia Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia dengan jumlah penduduk sekitar 260 juta adalah 34,1% dibandingkan 25,8% pada Riskesdas tahun 2013. Diperkirakan hanya seperempat kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, dan data menunjukkan bahwa hanya 0,7% pasien hipertensi terdiagnosis yang minum obat antihipertensi (Kemenkes, 2021).

Menurut Dinas Kesehatan Jawa Barat pada tahun 2021, prevalensi hipertensi di Jawa Barat mengalami peningkatan pada tahun 2020, yaitu 39,8%, jika dibandingkan dengan prevalensi hipertensi tahun 2013 menurut riskesdas 2013, yaitu 34,5% (Galindra, Astiah and Nuralfah, 2024). Jumlah estimasi penderita hipertensi di Kabupaten Cirebon tahun 2023 sebanyak 88.047. Jumlah penderita

hipertensi yang mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar tahun 2023 adalah 79.517 orang atau 90,3 % dari estimasi penderita hipertensi. atau 70,0% dari jumlah estimasi penderita seluruhnya (Dinas Kesehatan Cirebon, 2023). Berdasarkan data rekam medis Rumah Sakit Permata Cirebon bulan Juli 2025, menyatakan bahwa prevalensi hipertensi berada dalam urutan ke-3 berjumlah 184 pasien dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 88 pasien dan jenis kelamin perempuan sebanyak 96 pasien.

Konsumsi natrium yang berlebih menyebabkan tubuh meretensi cairan yang dapat meningkatkan volume darah. Asupan natrium yang berlebih dapat mengecilkan diameter arteri, menyebabkan jantung harus memompa keras untuk mendorong volume darah melalui ruang yang semakin sempit, sehingga tekanan darah menjadi naik akibatnya terjadi hipertensi. Konsumsi lemak yang berlebihan dapat dengan cepat dan mudah meningkatkan kadar kolesterol di dalam tubuh. Hal ini dapat menyebabkan penimbunan plak yang menghambat jalannya aliran darah, kerusakan arteri, serta pembuluh darah yang mengalami penyempitan dan penyumbatan tekanan darah. Penyumbatan ini menjadikan elastisitas pembuluh darah berkurang sehingga volume dan tekanan darah meningkat. Hal ini yang dapat memicu terjadinya hipertensi (Wati, Sutjiati and Adelina, 2023).

Salah satu cara untuk mengatur pola makan bagi penderita hipertensi adalah dengan menerapkan metode diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) sebab selama ini yang dilakukan hanya dengan pengaturan garam dan natriumnya saja (diet rendah garam). Namun tidak memperhitungkan kualitas suatu susunan hidangan. Diet DASH pertama kali diperkenalkan dalam pertemuan *American Heart Association* (AHA) pada tahun 1996 kemudian dipublikasikan melalui *New England Journal of Medicine* pada tahun 1997. Perbedaan diet rendah garam dan diet DASH terletak pada prinsip pengaturan pola makannya. Prinsip diet rendah garam pada umumnya hanya menekankan tentang pembatasan asupan natrium yang dikonsumsi oleh pasien hipertensi sedangkan dalam diet DASH juga menganjurkan pola makan tinggi kalium, kalsium, dan magnesium yang banyak terdapat pada buah dan sayur (Fitriyana *et al.*, 2022). Penerapan diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) merupakan alternatif dalam memodifikasi pola gizi

seimbang bagi penderita hipertensi. Prinsip dari diet DASH adalah mengonsumsi banyak sayuran dan buah, serat pangan (30 gram per hari), mineral (kalium, magnesium, dan kalsium), serta membatasi konsumsi garam (Fatmawati, Suprayitna and Prihatin, 2023).

Diet ini didesain mengikuti panduan pemeliharaan kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol, serta membatasi natrium (Fatmawati, Suprayitna and Prihatin, 2023). Penderita hipertensi harus tetap menjaga pola dan asupan makanan. Apabila penderita hipertensi tidak menerapkan pola makan yang dianjurkan seperti DASH, akan memperburuk kondisi, memperparah komplikasi dan tekanan darah menjadi tidak terkontrol. (Laili, Muchsin and Erlina, 2022). Dampak positif yang didapatkan penderita Hipertensi saat berhasil menerapkan DASH selain bisa mengontrol tekanan darah, dapat menurunkan berat badan pada penderita yang mengalami obesitas dan mengecilkan lingkaran pinggang, menurunkan kadar kolesterol dan LDL dalam tubuh (Fatmawati, Suprayitna and Prihatin, 2023).

Penerapan diet DASH pada penderita hipertensi menarik untuk dibahas karena dapat memperbaiki kondisi dari penderita hipertensi. Untuk pembahasan mendalam mengenai diet DASH, penulis tertarik untuk meneliti Studi Kasus Penatalaksanaan Diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) Terhadap Asupan Natrium dan Asupan Lemak Pada Pasien Hipertensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Permata Cirebon.

B. Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular. Penyakit hipertensi yang tidak dapat dikendalikan dapat menimbulkan komplikasi yang berbahaya, seperti penyakit jantung koroner, stroke, ginjal, gangguan penglihatan bahkan kematian. Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) merupakan alternatif dalam memodifikasi pola gizi seimbang bagi penderita hipertensi. Diet ini didesain mengikuti panduan pemeliharaan kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol,

serta membatasi natrium. Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana Studi Kasus Penatalaksanaan Diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) terhadap asupan natrium dan asupan lemak pada pasien hipertensi di ruang rawat inap Rumah Sakit Permata Cirebon?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Melaksanakan Studi kasus penatalaksanaan diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) terhadap asupan natrium dan asupan lemak pada pasien hipertensi di ruang rawat inap Rumah Sakit Permata Cirebon.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden pasien hipertensi yang menjalani perawatan rawat inap di Rumah Sakit Permata Cirebon.
- b. Mengetahui tahapan Studi kasus penatalaksanaan diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) terhadap asupan natrium dan asupan lemak pada pasien hipertensi di ruang rawat inap Rumah Sakit Permata Cirebon.
- c. Melaksanakan studi kasus untuk mengetahui asupan natrium pada responden
- d. Melaksanakan studi kasus untuk mengetahui asupan lemak pada responden

D. Manfaat Penelitian

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

1. Bagi Penulis

Hasil penelitian diharapkan agar penulis dapat menambah wawasan dan pemahaman mengenai Studi Kasus Penatalaksanaan Diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) Terhadap Asupan Natrium dan Asupan Lemak Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Permata Cirebon.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan masukan untuk pasien penyakit hipertensi agar dapat meningkatkan pengetahuan serta dapat menerima penatalaksanaan diet yang sesuai dan tepat dengan kebutuhan pasien penderita hipertensi selama di rawat inap maupun setelah pulang dari Rumah Sakit Permata Cirebon.

3. Bagi Rumah Sakit

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi Rumah Sakit Permata Cirebon dalam Penatalaksanaan Asuhan Gizi bagi penderita Hipertensi.

4. Bagi Institusi Program Studi DIII Gizi Cirebon

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pemahaman, dan dapat dijadikan sebagai sumber literatur bagi mahasiswa/i Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Program Studi DIII Gizi Cirebon mengenai Studi kasus Penatalaksanaan diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) terhadap asupan natrium dan asupan lemak pada pasien hipertensi Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Permata Cirebon