

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini sistem kesehatan di Indonesia mengalami perubahan epidemiologi dimana terdapat penurunan penyakit menular dan peningkatan penyakit tidak menular yang salah satunya yaitu hipertensi (Suprayitna et al., 2023). Hipertensi dikategorikan dalam penyakit *Silent Killer* yaitu penyebab kematian yang utama tanpa ada gejala karena banyak penderita yang tidak menyadarinya. Hipertensi ini dapat mengakibatkan kondisi komplikasi, seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal bila tidak dideteksi secara dini dan mendapatkan pengobatan yang memadai (Astuti et al., 2021). Tingkat kematian di dunia semakin meningkat, salah satu faktor penyebab kematian adalah tingginya angka kesakitan akibat penyakit kardiovaskular.

Berdasarkan data menurut WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2022, menunjukkan 1,28 milyar orang (46%) terkena penyakit hipertensi. Angka ini meningkat dari tahun 2015 sebanyak 1,13 Milyar orang di dunia terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Menurut Riset Kesehatan Dasar Kemenkes RI (2018) menunjukkan sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran tekanan darah pada usia >18 tahun ditemukan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% dimana hanya 7,2% penduduk yang

mengetahui memiliki hipertensi dan hanya 8,8% kasus yang minum obat hipertensi (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Prevalensi hipertensi yang ada di Provinsi Jawa Timur mencapai 36,3%. Kemudian prevalensi di Kota Blitar sendiri mencapai 7,8% (Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Puslitbang Humaniora dan Manajemen Kesehatan, 2018).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi hipertensi seperti umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, dan stress (Astuti et al., 2021). Salah satu faktor resiko yang dapat diubah yaitu melakukan modifikasi gaya hidup, diharapkan dengan adanya pemahaman yang baik tentang penyakit hipertensi akan merubah gaya hidup menjadi baik dan sehat (Fatmawati et al., 2022). Gaya hidup yang tidak sehat meliputi kebiasaan makan-makanan berlemak jenuh dan tinggi natrium, namun kebiasaan ini dapat diubah dengan pengaturan pola makan (Suprayitna et al., 2023).

Modifikasi yang dilakukan berupa mengatur pola asupan makanan dengan mengikuti pedoman umum gizi seimbang dan *Dietary Approach to Stop Hypertension* (DASH), yaitu tinggi sayuran dan buah-buahan, bahan makanan tinggi serat, susu rendah lemak, daging, dan kacang-kacangan. (Kumala & Gizi, 2014). Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) merupakan salah satu program diet yang digunakan untuk mengontrol tekanan darah tinggi, menurunkan berat badan dan juga untuk

kesehatan yang lebih baik (Dewi et al., 2017). Tujuan diet hipertensi ini adalah mengonsumsi berbagai macam, jenis dan susunan makanan yang sesuai standar gizi untuk diet seimbang yang disesuaikan dengan kebutuhan tergantung pada derajat hipertensi serta jumlah natrium yang dikonsumsi seminimal mungkin (Suprayitna et al., 2023).

Berdasarkan penelitian Via Komalasari, Iwan Shalahuddin, Hasniatisari Harun berjudul “Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Tentang Manajemen Diet Pada Pasien Hipertensi di Garut, Indonesia” menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu 152 orang (95,6%), sebanyak 159 (100%) responden memiliki sikap yang mendukung dan 159 (100%) responden memiliki perilaku yang positif.

Berdasarkan pada penelitian terdahulu terdapat kesamaan yang terdapat dalam penelitian yang hendak dilaksanakan oleh peneliti merupakan kesamaan pada tujuan yaitu untuk mengetahui pengetahuan diet hipertensi. Adapun perbedaan penelitian terdahulu yaitu peneliti terdahulu lebih menggali kepada pengetahuan, sikap, dan perilaku penderita hipertensi. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis lebih menggali mengenai pengetahuan keluarga tentang diet DASH pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pengelola posbindu-PTM kota Blitar di wilayah kerja Puskesmas Sananwetan kota Blitar pada kasus hipertensi yang meningkat dikarenakan gaya hidup dan pola makan yang

dikonsumsi juga kurang baik seperti masih banyak peserta yang mengkonsumsi makanan instan, gorengan, ikan asin dan juga minuman-minuman yang banyak mengandung natrium. Kemudian pengelola posbindu-PTM kota Blitar juga mengatakan bahwa peserta sudah pernah mendapatkan penyuluhan mengenai diet hipertensi. Masalah hipertensi terjadi karena beberapa faktor tidak hanya disebabkan oleh kelalaian individu, namun kebanyakan disebabkan dari kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai informasi yang benar sehingga menyebabkan tidak terkontrolnya tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “tingkat pengetahuan tentang diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) pada penderita hipertensi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “bagaimana tingkat pengetahuan tentang Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) pada penderita hipertensi”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) pada penderita hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber bahan masukan dan sumber informasi maupun referensi bagi penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan tingkat pengetahuan tentang diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) pada penderita hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi penulis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan peneliti tentang tingkat pengetahuan tentang diet DASH pada penderita hipertensi.

2. Manfaat bagi responden

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan wawasan pengetahuan dan bisa diaplikasikan responden untuk menurunkan tekanan darah dengan menerapkan pola makan yang teratur sesuai anjuran diet DASH.

3. Manfaat bagi institusi kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi perpustakaan dalam pembelajaran dan dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya khususnya tentang tingkat pengetahuan tentang diet DASH pada penderita hipertensi.