

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi merupakan salah satu gangguan pembuluh darah yang paling sering ditemui. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menyebutkan bahwa penyakit kardiovaskular salah satunya hipertensi menjadi penyebab kematian dari 17,9 juta orang di dunia setiap tahunnya, dimana jumlah ini mencakup kurang lebih 31% dari semua kematian. WHO mencatat bahwa 1 milyar orang di dunia akan menderita hipertensi dan diperkirakan terjadi peningkatan sebesar 3,2 % menjadi 29,2 % dari 1.6 miliar orang di seluruh dunia pada tahun 2025 (WHO, 2018).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDA) tahun 2018 (Kemenkes RI, 2019), menyatakan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia yang dilihat dari pengukuran penduduk usia > 18 tahun adalah 34,1% dengan angka kematian 427.218 kasus. Diperkirakan 4 dari 10 orang di Indonesia menyandang hipertensi (34,1%). Prevalensi hipertensi di Propinsi Jawa Tengah sebesar 37,57 %. Prevalensi hipertensi pada Perempuan (40,17 %) lebih tinggi dibanding pada laki-laki (34,83%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap pada tahun 2022 menunjukkan hipertensi menempati urutan pertama angka proporsi kasus penyakit tidak menular sebesar 80,1 %, disusul dengan kasus obesitas 11,2%, dan diabetes mellitus 6,8%. Hipertensi sering disebut sebagai silent

killer karena sering muncul tanpa gejala namun bisa menyebabkan komplikasi bahkan kematian.

Data di klinik Bina Husada 4 Cilacap pada tahun 2023 menunjukkan kasus hipertensi setiap harinya ada 6-7 pasien yang memeriksakan diri untuk mendapatkan pelayanan. Berdasarkan angka kejadian hipertensi diatas, maka perlu upaya untuk mengurangi resiko peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi. Menurut Netha (2018) upaya yang dilakukan dalam penatalaksanaan hipertensi berupa upaya farmaologis (obat-obatan) dan upaya non farmakologis (modifikasi gaya hidup). Muhadi (2016) menerangkan bahwa *Joint National Committee* pada tahun 2014 merekomendasikan beberapa perubahan gaya hidup dalam upaya pengontrolan tekanan darah yaitu, pengaturan (diet hipertensi) melalui pengaturan pola makan, dan membatasi asupan garam.

Perubahan gaya hidup dalam upaya pengontrolan tekanan darah yaitu melakukan diet hipertensi, membatasi asupan garam dan yang mempengaruhi hipertensi adalah pola makan (Melinda, 2022). Perubahan gaya hidup ini juga didukung oleh studi yang dilakukan oleh Maharani (2018) bahwa gaya hidup yang dapat dilakukan untuk mengontrol tekanan darah yaitu membatasi asupan garam.

Faktor makanan merupakan hal penting yang harus diperhatikan pada penderita hipertensi (Uliatiningsih & Fayasari, 2019). Banyak dampak yang ditimbulkan karena tidak menjalankan diet hipertensi seperti yang dianjurkan yaitu terjadi kekambuhan kembali karena diet yang tidak teratur seperti makan makanan yang mengandung tinggi natrium, tinggi kolesterol, dan tinggi lemak

akan masuk ke system peredaran darah yang dapat mengakibatkan timbulnya plak di pembuluh darah. Kadar natrium yang tinggi dapat mengentalkan darah sehingga peredaran darah tidak lancar dan akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Susriyanti, 2018).

Konsumsi natrium berlebihan menyebabkan konsentrasi natrium dalam cairan diluar sel akan meningkat. Akibatnya natrium akan menarik keluar banyak cairan yang tersimpan dalam sel, sehingga cairan tersebut memenuhi ruang di luar sel. Cairan di luar sel membuat volume darah dalam sirkulasi meningkat. Hal ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh dan menyebabkan tekanan darah meningkat sehingga berdampak pada timbulnya hipertensi (Apriadi, 2018). Penatalaksanaan hipertensi membutuhkan kemampuan penderita hipertensi itu sendiri. Kemampuan untuk mengubah dan atau menyesuaikan dengan perilaku adalah elemen kunci dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi (Gellman & Turner, 2018).

Keefektifan manajemen diri pada pasien hipertensi dipengaruhi oleh pengetahuan. Kurangnya pengetahuan dan tingkat Pendidikan yang rendah dikaitkan dengan tekanan darah yang tinggi dan peningkatan komplikasi. Pengendalian dan solusi terbesar untuk hipertensi adalah pengetahuan tentang penyakit tersebut (Melinda, 2022). Kurangnya pengetahuan pada penderita hipertensi tentang diet akan memberikan dampak pada pelaksanaan diet yang dianjurkan sehingga akan meningkatkan kekambuhan hipertensi dan mempengaruhi kualitas hidup pasien hipertensi tersebut (Kurniawati, 2020).

Pengetahuan yang kurang disebabkan karena belum mendapatkan stimulus terhadap suatu objek yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan penderita (Notoatmodjo, 2018).

Study pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 15-22 September 2023 dengan melakukan wawancara terhadap 15 pasien hipertensi didapatkan hasil 12 pasien diantaranya tidak mengetahui dan 3 diantaranya mengetahui tentang diet hipertensi sebagai pengendalian hipertensi. Sebagian besar mengatakan kurang familiar dengan sebutan diet hipertensi, akan tetapi sebagian sudah mengenal mengenai diet rendah garam, diet tinggi serat, diet rendah lemak & kolesterol dan diet tinggi protein yang merupakan komponen dari diet hipertensi. Akan tetapi mereka belum memahami batasan-batasan diet, komposisi makanan yang dapat menurunkan tekanan darah, makanan yang dianjurkan, makanan yang perlu dibatasi dan makanan yang perlu dihindari (Marya, 2019). Pengetahuan ini sangat penting untuk mempengaruhi praktek perawatan diri secara keseluruhan dari orang yang hidup dengan hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi tentang Diet Hipertensi di Klinik Bina Husada 4 Cilacap Tahun 2023”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi tentang Diet Hipertensi di Klinik Bina Husada 4 Cilacap Tahun 2023”.

### **C. Tujuan**

#### 1. Tujuan umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan penderita hipertensi tentang diet hipertensi di Klinik Bina Husada 4 Cilacap tahun 2023.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik penderita hipertensi di Klinik Bina Husada 4 Cilacap tahun 2023.
- b. Mendeskripsikan tingkat pengetahuan penderita hipertensi tentang diet hipertensi di Klinik Bina Husada 4 Cilacap tahun 2023

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat menambah khasanah pustaka tentang pentingnya pengetahuan tentang diet Hipertensi untuk mencegah kekambuhan hipertensi dan mempengaruhi praktek perawatan diri secara keseluruhan.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi motivasi bagi penderita hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan

tentang pentingnya diet hipertensi mencegah kekambuhan hipertensi dan mempengaruhi praktek perawatan diri secara keseluruhan.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi dan acuan untuk lebih meningkatkan pendidikan kesehatan bagi penderita hipertensi tentang diet hipertensi.

c. Bagi Instansi Kesehatan (Dinas Kesehatan)

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadikan salah satu landasan dalam penyusunan program maupun kebijakan dalam penanggulangan masalah hipertensi

d. Bagi klinik Bina Husada 4

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan untuk melakukan evaluasi terhadap pelayanan yang telah diberikan sehingga dapat disusun kembali program-program layanan khusus bagi penderita hipertensi

e. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan bagi penulis khususnya tentang pentingnya diet hipertensi untuk mencegah kekambuhan dan menentukan kualitas hidup penderita hipertensi.

