

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang dapat meningkatkan angka kesakitan dan kematian. Ada dua komponen dari tekanan darah yakni tekanan darah sistolik, dan tekanan darah diastolik. Tekanan darah sistolik menunjukkan fase darah yang dipompa oleh jantung dengan nilai normal yaitu 120 mmHg, dan tekanan darah diastolik menunjukkan fase darah kembali ke jantung dengan nilai normal yaitu 90 mmHg (Endang, 2014).

Seseorang dikatakan mengalami hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil $\geq 140/90$ mmHg. Pengukuran tekanan darah dilakukan dengan keadaan istirahat dan tidak sedang berkontraksi, dan dengan dua kali pemeriksaan tekanan darah dalam selang waktu lima menit (Sari, 2017).

Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang paling sering di derita oleh Masyarakat maju, adanya terjadi peningkatan penderita hipertensi setiaptahunnya. Data *World Health Organization* (WHO) Tahun 2020 menunjukkan bahwasekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi. Angka penderita hipertensi terus-menerus mengalami peningkatan setiap tahunnya, dan diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang mengalami tekanan darah tinggi, dan diperkirakan setiap tahunnya akan adalebih banyak meninggal akibat penyakit tekanan darah tinggi dan komplikasinya.

Hasil data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkanbahwa kenaikan penderita hipertensi pada orang yang usianya mulai dari ≥ 18 tahun berjumlah 34,1% penderita hipertensi, sedangkan jumlah penderita hipertensi yang tertinggi terdapat di wilayah Kalimantan Selatan yaitu dengan jumlah penderita hipertensi yaitu 44,1% penderita hipertensi, angka yang penderita penyakit hipertensi yang paling rendah terdapat di wilayah papua yang jumlah penderita hipertensi yaitu 22,2%, di wilayah maluku pada urutan 26 denganjumlah 26,8%. Hipertensi juga bisa terjadi pada orang yang berusia 18 sampai 24tahun dengan jumlah sebesar (13,2%), umur 25 sampai 34 tahun dengan

jumlah penderita hipertensi sebesar (20,1%), umur 31 sampai 40 tahun dengan jumlah penderita hipertensi sebesar (31,6%), umur 45 sampai umur 55 tahun (45,3%), umur 55 sampai umur 64 tahun penderita hipertensi berjumlah (55,2%), dan umur 66 sampai umur 74 tahun (63,2%). Penderita hipertensi juga lebih umum pada laki-laki dengan jumlah penderita penyakit hipertensi sebesar 31,3% sedangkan Perempuan angka penderita hipertensi lebih tinggi dibandingkan laki-laki dengan jumlah sebesar 36,9%. Angka penderita hipertensi lebih tinggi di kota dibandingkan di desa dengan jumlah penderita hipertensi 34,3% dan di desa angka penderita hipertensi cukup rendah dibandingkan di kota dengan jumlah 33,7%. dari (Risikesdas, 2018).

Berdasarkan dari data di Sumatera Utara, penderita hipertensi dengan jumlah (3,3 juta penderita hipertensi). Sumatera utara sendiri menduduki peringkat 16 dari seluruh provinsi di Indonesia, kepala bidang penanggulangan masalah Kesehatan dinas Kesehatan (Dinkes) Sumatera utara pada tahun 2020 masih cukup tinggi, dan dominan penderita hipertensi terjadi pada laki-laki yaitu sebesar (46,90%) dan Perempuan yaitu sebesar (53,10%). Peningkatan semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. (Profil Dinkes Sumut, 2020).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi juga disebut sebagai pembunuh diam-diam atau *the silent killer* karena penderita tekanan darah tinggi tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi atau tekanan darah tinggi. Penyakit hipertensi bisa menyerang siapa saja dari berbagai kelompok sosial, umur, dan ekonomi. Hipertensi atau tekanan darah juga salah satu faktor resiko ketiga terbesar yang bisa menyebabkan terjadinya kematian dini karena penyakit hipertensi mengakibatkan terjadinya gagal jantung kongestif serta penyakit sistem peredaran pada otak (Widyanto dan Triwibowo, 2021).

Salah satu upaya untuk menurunkan tekanan darah tinggi yaitu dengan melakukan diet hipertensi. Kepatuhan diet rendah garam memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi dalam melakukan program diet terkait dengan pemahaman tentang instruksi, tingkat Pendidikan dan pengetahuan, kesakitan dan pengobatan, keyakinan, sikap, dan kepribadian pasien, serta dukungan keluarga. Faktor dukungan keluarga yang tidak boleh diabaikan begitu saja, karena dukungan keluarga merupakan faktor yang sangat penting yang cukup berarti dan sebagai faktor penguat yang mempengaruhi kepatuhan diet (Amelia, 2020).

Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh penderita penyakit tekanan darah tinggi untuk mengontrol tekanan darahnya yaitu dengan mengubah atau mengontrol gaya hidup sehat, yaitu dengan perilaku diet gaya hidup merupakan faktor yang paling penting yang bisa mempengaruhi kehidupan pada Masyarakat khususnya pada penderita tekanan darah tinggi. Diet perlu diterapkan untuk mengatur pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh penderita tekanan darah tinggi, dan kepatuhan diet pasien penderita hipertensi sangat dianjurkan untuk melakukan diet hipertensi. Agar mereka mengetahui tentang jenis makan apa saja yang dapat meningkatkan tekanan darah, porsi makanan, dan jadwal makanan yang seharusnya dapat dikonsumsi pada penderita tekanan darah tinggi (Aminuddin et al., 2019).

Diet rendah garam juga merupakan salah satu cara untuk mengendalikan tekanan darah tinggi, makanan yang dimakan secara langsung dan tidak langsung dapat mempengaruhi kestabilan tekanan darah. Kandungan gizi seperti lemak dan natrium memiliki kaitan yang erat dengan terjadi hipertensi atau tekanan darah tinggi, pelaksanaan diet yang teratur dapat menormalkan atau mengendalikan tekanan darah, yaitu dengan cara mengurangi makanan yang tinggi garam. (Rinawati & Marasabessy, 2022).

Mengonsumsi natrium atau garam yang berlebihan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi karena natrium mempunyai sifat menahan air sehingga jika mengonsumsi natrium dalam jumlah banyak dapat mengecilkan bentuk atau diameter ukuran arteri, sehingga jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong peningkatan volume darah melalui ruang yang lebih sempit, sehingga kondisi tersebut dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah yang meningkat (kautsar et al., 2014).

Diperkirakan sekitar 46% jumlah penderita hipertensi pada orang dewasa tidak menyadari bahwa mereka mempunyai riwayat hipertensi. Penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi juga dapat menyebabkan kerusakan organ tubuh terutama yang paling serius adalah jantung, penyakit ginjal yang bisa berujung gagal ginjal merupakan salah satu yang disebabkan oleh penyakit hipertensi, tekanan darah yang tinggi juga dapat menyebabkan pecah atau menyumbatnya arteri yang

masuk kedalam darah dan oksigen ke otak, sehingga bisa terjadinya stroke. Segalah cara sudah dilakukan oleh pemerintah untuk mengendalikan hipertensi atau tekanan darah tinggi, salah satu bentuk yang dilakukan oleh pemerintah untuk pemahaman mengenai tekanan darah tinggi yaitu dengan melakukan edukasi Kesehatan melalui pemantauan faktor resiko, melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin, melakukan penyuluhan mengenai diet rendah garam, dan melakukan pemeriksaan dini. Hipertensi juga tidak bisa disembuhkan namun tekanan darah tinggi bisa dikendalikan dengan cara mengontrol tekanan darah secara rutin, rajin melakukan olahraga diet rendah garam, hindari stress, dan teratur untuk mengkonsumsi obat agar mengurangi terjadinya resiko komplikasi pada kardiovaskuler dan organ lain pada penderita tekanan darah tinggi (Rinawati & Marasabessy, 2022).

Dukungan keluarga merupakan suatu hal yang sangat penting bagi seseorang yang penderita hipertensi, karena keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat dan sebagai penerima informasi, sebagai penerima asuhan keperawatan. Dukungan keluarga juga salah satu bentuk pemberian dukungan terhadap anggota keluarga lain yang mengalami permasalahan pada anggota keluarga seperti anggota keluarga yang mempunyai riwayat tekanan darah tinggi atau hipertensi, yaitu dengan mendukung anggota keluarga mengontrol tekanan darah atau mengendalikan tekanan darah, mengendalikan emosi agar mencapai kesejahteraan pada anggota keluarga dan memenuhi kebutuhan psikososial anggota keluarga tersebut. Dalam melaksanakan program diet ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan pasien yaitu dengan tingkat Pendidikan seseorang, pengetahuan tentang diet hipertensi, sikap, keyakinan seseorang dalam mengetahui diet hipertensi, dan dukungan keluarga untuk anggota keluarga yang mempunyai penyakit tekanan darah tinggi (Amelia, 2020).

Bentuk dukungan keluarga yang diberikan pada seseorang yang mengalami tekanan darah tinggi yaitu berupa dorongan untuk mendukung pengobatan atau kontrol rutin, memberikan semangat pada anggota keluarga, memberikan nasehat, kepercayaan, dan perhatian pada anggota keluarga. Bentuk dukungan yang diberikan membuat anggota keluarga memiliki perasaan yang nyaman, seperti dicintai dan diperdulikan oleh keluarga sehingga anggota keluarga bisa menghadapi masalah dan melaksanakan kepatuhan diet (friedman & Bowden,

dkk, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wahyudi *et al.*, 2021) yang berjudul “Dukungan keluarga, kepatuhan dan pemahaman pasien terhadap diet rendah garam pada pasien dengan hipertensi”. Penelitian kuantitatif menggunakan rancangan analitik dan pendekatan cross sectional, dengan pengambilan data secara acak dengan sampel 139 sampel. Dengan hasil penelitian yang di temukan jumlah 58,7% responden mendukung keluarga dan 57,2% tidak patuh dengan diet rendah garam pada penderita hipertensi. Ada hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi (Nasution & Rambe 2022).

Hasil penelitian (Pangesti, 2023) yang berjudul “hubungan dukungan keluarga terhadap motivasi pelaksanaan diet rendah garam pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas sukamaju kota Bandar Lampung”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Hasil penelitian dari 52 responden, sekitar 47 (90,4%) responden mempunyai motivasi yang baik terhadap diet rendah garam, sedangkan 5 (9,6%) responden kurang mempunyai motivasi terhadap diet rendah garam. Sedangkan 29 responden yang mendapat dukungan dari keluarga, 8 (27,6%) responden memiliki motivasi yang baik untuk menerapkan diet rendah garam namun 21 (72,4%) responden kurang memiliki motivasi untuk menerapkan diet rendah garam dengan p-value 0,000. Jadi terdapat hubungan yang positif antara dukungan keluarga dengan motivasi untuk menerapkan diet rendah garam pada penderita hipertensi, karena dukungan keluarga baik dapat membuat anggota keluarga termotivasi untuk menerapkan diet rendah garam dengan baik dan dibutuhkan peran petugas Kesehatan untuk meningkatkan pemahaman tentang diet rendah garam.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi, *et al.* (2020, Palimbong, *et al.* (2018) menunjukkan bahwa beberapa responden tidak memahami tentang diet rendah garam, menunjukkan bahwa mereka yang menderita hipertensi belum memahami tentang diet rendah garam tetapi belum menerapkannya setiap hari. Pengetahuan pasien tentang diet rendah garam akan berdampak pada sikapnya terhadap pengendalian tekanan darah supaya tidak tinggi atau meningkat (Amelia, 2020).

Berdasarkan dari data survey awal yang dilakukan oleh peneliti di UPT Puskesmas Padang Bulan terdapat jumlah penderita hipertensi pada tahun 2022

yaitu sebanyak 416 orang, pada jumlah data penderita hipertensi pada bulan Januari sampai Oktober tahun 2023 yaitu sebanyak 535 orang yang menderita hipertensi. pada survey awal yang dilakukan peneliti terdapat 3 anggota keluarga yang diwawancarai peneliti. Ada 2 anggota keluarga yang mengatakan keluarganya masih menyajikan makanan yang asin, suka menggunakan bahan penyedap rasa yang berlebihan dalam memasak. Ada 1 anggota keluarga mengatakan mematuhi diet rendah garam dan keluarga ikut serta mengurangi mengkonsumsi makanan yang asin dan membatasi mengkonsumsi garam yang berlebihan dan mengursngi makanan cepat saji, anggota keluarga pasien juga memberikan semangat, memotivasi kepada penderita hipertensi.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Padang bulan Medan”.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi perumusan masalah pada penelitian ini adalah “Adakah Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan Kepatuhan diet rendah garam pada penderita Hipertensi Di wilayah UPT Puskesmas Padang Bulan Medan.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Untuk Mengidentifikasi Dukungan Keluarga Pada Penderita Hipertensi Di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan.
- b. Untuk Mengidentifikasi Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Penyakit Hipertensi Di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan.
- c. Menganalisis Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Penderita Hipertensi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan pengetahuan tentang Kepatuhan diet rendah garam pada penderita Hipertensi.

1.4.2 Bagi Keluarga

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sarana untuk menambah pengetahuan oleh keluarga dalam penanganan pasien hipertensi dan memberikan dukungan kepada pasien penderita hipertensi.

1.4.3 Bagi Tempat Peneliti

Memberikan informasi yang bernilai dan bermanfaat bagi institusi serta meningkatkan pemahaman mereka tentang hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi. Informasi ini dapat dijadikan referensi penting untuk penelitian lebih lanjut.

1.4.4 Bagi institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan serta sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya bagi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.

1.4.5 Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai bahan masukan yang dapat digunakan untuk melanjutkan penelitian selanjutnya untuk mengetahui dukungan keluarga dengan kepatuhan dalam melaksanakan diet rendah Hipertensi.