

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana peningkatan darah sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi ini menyebabkan pembuluh darah terus meningkatkan tekanan. Tekanan darah normal sendiri berada pada nilai 120 mmHg sistolik yaitu pada saat jantung berdetak dan 80 mmHg diastolik yaitu pada saat jantung berelaksasi. Jika nilai tekanan melewati batas itu, maka dikatakan bahwa tekanan darah seseorang tinggi (Transyah dkk., 2023).

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara dengan kehidupan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Dan sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) penderita hipertensi terkontrol atau dapat mengendalikannya (*World Health Organization, 2023*).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2013-2018, prevelensi tekanan darah tinggi atau dalam istilah medis disebut hipertensi untuk Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) mengalami kenaikan. Diperkirakan prevelensi penyakit hipertensi Provinsi NTT mengalami kenaikan, yaitu pada tahun 2013 sebesar 23,3%, dan pada tahun 2018 prevelensi penyakit hipertensi di Provinsi NTT menunjukkan 27,7% (Badan Pusat statistik, 2021). Kasus hipertensi di Kota Kupang juga menunjukkan kecenderungan peningkatan dalam kurun waktu 2017-2020. Profil kesehatan Kota Kupang tahun 2017 menunjukkan bahwa yang menderita hipertensi sebesar 24,35% kasus. Kasus hipertensi kemudian meningkat menjadi 29,3% pada tahun 2018, dan mengalami peningkatan dua kali lebih besar di tahun 2019

menjadi 64,4% kasus. Kasus hipertensi kemudian meningkat lagi di tahun 2020 menjadi 65,3% kasus. Berdasarkan data profil kesehatan Dinas Kesehatan Kota Kupang tahun 2020 penyakit hipertensi menempati urutan pertama di Puskesmas Pasir Panjang dengan jumlah penderita sebesar 2.079 kasus dari 11 jumlah Puskesmas di Kota Kupang (Tanggela dkk., 2022).

Dewasa ini pemberian diet dapat memengaruhi tekanan darah. Pemberian diet dapat membantu penderita hipertensi dalam upaya menurunkan tekanan darah secara nonfarmakologis. Diet untuk penderita hipertensi ialah, pola diet yang paling utama adalah *Dietary Approach to Stop Hypertension* (DASH). *Dietary Approach to Stop Hypertension* (DASH), pola diet yang kaya buah, sayur, produk susu rendah lemak, pengurangan jumlah lemak jenuh, lemak total, dan kolesterol, telah terbukti secara substansial menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 11,4 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 5,5 mmHg pada pasien hipertensi (Ardiana & Widjaja, 2022).

Berdasarkan latar belakang, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Implementasi Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana Implementasi Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mendapatkan gambaran tentang implementasi diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) pada pasien hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diidentifikasinya karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, kebiasaan konsumsi makanan beresiko di Puskesmas Pasir Panjang.

2. Diidentifikasinya tekanan darah pasien sebelum dan sesudah pemberian implementasi diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) pada pasien hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang.
3. Diidentifikasinya pengetahuan pasien tentang diet DASH sebelum dan sesudah pemberian implementasi diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) pada pasien hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi peneliti, serta menjadi sumber referensi bagi masyarakat yang membaca.

1.4.2 Manfaat Praktik

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sumber kepustakaan institusi serta sebagai referensi bagi peneliti lainnya.

2. Bagi Puskesmas Pasir Panjang

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan evaluasi yang diperoleh dalam pelaksanaan praktek keperawatan yang tepat khususnya dalam memberikan implementasi diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) pada pasien hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang.

3. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengalaman belajar bagi peneliti dalam memberikan implementasi diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) pada pasien hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang.

4. Bagi Pasien

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang pemberian diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) pada pasien hipertensi.