

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu keadaan di mana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80mmHg. Bila tekanan darah sudah lebih dari 140/90 mmhg dinyatakan hipertensi (batasan tersebut untuk orang dewasa di atas 18 tahun) (Kemenkes RI, 2019). Hipertensi sering diistilahkan sebagai “pembunuh senyap” karena tanpa disadari dapat menyebabkan kematian penderitanya akibat dari tidak adanya gejala atau tanda-tanda yang signifikan diawal-awalnya serta dapat menyerang siapa saja baik pria maupun wanita dengan dampak kerusakan atau komplikasi pada sistem kardio vaskular dan organ-organ didalam tubuh (Kemenkes RI, 2019).

World Health Organization (WHO) menyatakan hipertensi adalah penyebab kematian dini di seluruh dunia yang utama. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia mengidap hipertensi, dan diperkirakan 46% diantaranya tidak menyadari bahwa mereka mengidap gejala hipertensi tersebut. Data tersebut menjadikan salah satu target global dalam mengatasi penyakit tidak menular dengan menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% sampai dengan tahun 2030 menjadi sedikit mengalami hambatan (WHO, 2021). Estimasi penderita hipertensi di Provinsi Lampung tahun 2020 berjumlah 973.041 dengan capaian pelayanan penderita hipertensi sesuai standar belum mencapai target sebesar 31,79%. Sedangkan

untuk Kabupaten Lampung Tengah sebanyak 120.162 penderita (Dinkes Lampung, 2021).

Hipertensi dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi tubuh. Peningkatan tekanan darah pada jangka pendek akan menyebabkan sakit kepala, lesu serta pusing. Hipertensi yang berlangsung lama serta tidak terkontrol akan menimbulkan gejala lanjutan yang dapat mengakibatkan kerusakan pada jantung dan otak. Penderita hipertensi akan menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah ke dalam arteri, yang mengakibatkan otot jantung menebal dan menyebabkan jantung mengalami regangan. Hipertensi lebih lanjut juga dapat menyebabkan otak dalam bahaya karena dapat menyebabkan stroke bahkan kematian (Triyanto, 2014).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan, namun dapat dikontrol dan membutuhkan pengobatan jangka panjang bahkan seumur hidup, ketidakpatuhan terhadap terapi hipertensi merupakan faktor yang menghambat pengontrolan tekanan darah pasien sehingga membutuhkan intervensi untuk meningkatkan kepatuhan terapi. Pengontrolan tekanan darah adalah suatu upaya yang dilakukan pasien dalam melakukan manajemen terhadap sakitnya sehingga tekanan darah dapat tetap dalam kondisi normal.

Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan beberapa faktor risiko penyebab hipertensi seperti merokok, pola makan yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stres. Data Riskesdas 2018 didapatkan data faktor risiko seperti proporsi masyarakat yang kurang makan sayur dan buah sebesar 95,5%, proporsi

kurang aktifitas fisik 35,5%, proporsi merokok 29,3%, proporsi obesitas sentral 31% dan proporsi obesitas umum 21,8% (BKPM, 2019).

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk mencegah dan pengendalian hipertensi dengan meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE dalam pengendalian Hipertensi dengan perilaku CERDIK dan PATUH; meningkatkan pencegahan dan pengendalian Hipertensi berbasis masyarakat dengan *Self Awareness*. Berdasarkan data tersebut maka salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah adalah dengan melakukan aktivitas fisik teratur dan pengaturan pola makan yang tepat untuk penderita hipertensi. Perilaku pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko terjangkit penyakit hipertensi. Pola makan yang salah penyebab hipertensi yaitu makanan yang siap saji, makanan yang mengandung pengawet, konsumsi makanan mengandung nutrium dan makanan berlemak. Pola makan sangat ditekankan sebagai upaya pencegahan karena pola makan inilah yang menjadi salah satu penyebab utama dari meningkatkan angka kejadian hipertensi (El Ati, Doggui, Ben Gharbia, & El Ati-Hellal, 2021).

Salah satu pengaturan pola makan yang dapat digunakan untuk penderita hipertensi adalah penerapan diet DASH. Diet DASH, yang merupakan singkatan dari *Dietary Approaches to Stop Hypertension*, adalah pola makan sehat “terbaru” yang telah terbukti membantu mengurangi tekanan darah dan kolesterol. Diet DASH didasarkan pada prinsip-prinsip makan sehat, selain untuk menurunkan tekanan darah, juga untuk mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, dan kanker. Penelitian *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) diet menunjukkan bahwa diet tinggi sayur,

buah, dan hasil olahan susu rendah lemak yang kadar lemak jenuh dan lemak totalnya rendah serta tinggi kandungan kalium, kalsium, dan magnesium dapat menurunkan tekanan darah sistolik 6-11 mmHg dan tekanan darah diastolik 3-6 mmHg (Muttaqin, 2022)

Hasil pra survey di Puskesmas Bumi Tabung tahun 2023 tercatat hipertensi masuk kedalam 5 besar penyakit terbanyak yang berkunjung ke Puskesmas. Kunjungan pasien hipertensi terbanyak berkaitan dengan keluhan akibat dari peningkatan tekanan darah yang mereka alami. Terkait dengan obat-obatan yang sering di resepkan untuk penderita hipertensi diantaranya yaitu obat-obatan captopril dan tambahan furosemide, sedangkan untuk terapi herbal umumnya mereka mengkonsumsi seledri, temulawak, bawang putih dan mentimun. Berdasarkan kondisi tersebut penulis ingin mengimplementasikan menerapkan terapi komplementer sebagai upaya untuk mengontrol dan mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah melalui penerapan diet DASH dengan memberikan booklet Diet Dash kepada pasien hipertensi yang dirawat di Puskesmas Bumi Nabung yang nantinya dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien di rumah dalam upaya mencegah terjadinya kenaikan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Beberapa studi literatur terkait dengan efektivitas dari Diet Dash dalam mengontrol tekanan darah diantaranya yaitu penelitian oleh (Rachmawati, Sintowati, Lestari, & Agustina, 2021) dengan hasil narrative review terhadap 6 artikel penelitian yang menunjukkan bahwa penerapan diet DASH pada pasien hipertensi dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Penelitian (Utami, 2021) dengan melakukan review artikel yang diterbitkan dari tahun 2016 sampai 2020 dengan hasil diet DASH yang

diterapkan pada pasien hipertensi terbukti efektif membantu menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Penelitian (Dewi, Sugiyanto, & C. Wira, 2015) dengan hasil ada perbedaan secara signifikan antara pengukuran sebelum dengan sesudah melakukan diet DASH selama 14 hari dan 28 hari sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan tekanan darah diantara ketiga waktu pengukuran pelaksanaan diet DASH.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan beberapa penelitian terkait tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan aplikasi asuhan keperawatan terhadap pasien hipertensi dengan melakukan inovasi pemberian buku saku Diet DASH guna mengontrol tekanan darah di Puskesmas Bumi Nabung tahun 2023.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas” Bagaimana hasil evaluasi atas aplikasi asuhan keperawatan terhadap pasien hipertensi dengan inovasi pemberian buku saku Diet DASH untuk menurunkan tekanan darah di Puskesmas Bumi Nabung tahun 2023?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hasil penerapan asuhan keperawatan terhadap pasien hipertensi dengan inovasi pemberian buku saku Diet DASH untuk menurunkan tekanan darah tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi data hasil pengkajian terhadap pasien hipertensi di Puskesmas Bumi Nabung tahun 2023
- b. Merumuskan diagnosa keperawatan terhadap pasien hipertensi di Puskesmas Bumi Nabung tahun 2023
- c. Menyusun rencana asuhan keperawatan terhadap pasien hipertensi di Puskesmas Bumi Nabung tahun 2023
- d. Melaksanakan asuhan keperawatan terhadap pasien hipertensi dengan melakukan inovasi pemberian buku saku Diet DASH guna mengontrol gula darah di Puskesmas Bumi Nabung tahun 2023
- e. Melaksanakan evaluasi keperawatan terhadap pasien hipertensi dengan memberikan pemberian buku saku Diet DASH untuk menurunkan tekanan darah di Puskesmas Bumi Nabung tahun 2023
- f. Menganalisis hasil pemberian intervensi pemberian buku saku Diet DASH untuk menurunkan tekanan darah di Puskesmas Bumi Nabung tahun 2023.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Membantu dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan medical bedah pada pasien hipertensi dalam upaya mengontrol tekanan darah guna menghindari komplikasi lebih lanjut dari kejadian hipertensi akibat tekanan darah yang tidak terkontrol dengan menerapkan Diet DASH.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Puskesmas Bumi Nabung

Menambah alternatif pemberian terapi komplementer dan upaya pencegahan kejadian hipertensi bagi petugas kesehatan dengan upaya untuk mengontrol tekanan darah dengan menerapkan diet DASH.

b. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan dan ketrampilan peneliti untuk melakukan upaya pencegahan dan promosi kesehatan tentang diet DASH sebagai salah satu upaya mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

c. Bagi pasien

Memberikan pengetahuan dan ketrampilan kepada pasien dan keluarga tentang pelaksanaan diet DASH untuk mengontrol tekanan darah sebagai salah satu upaya yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

d. Bagi petugas kesehatan

Sebagai masukan dan pertimbangan dalam memberikan edukasi dalam asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dalam upaya mengontrol tekanan dengan menerapkan diet DASH.