

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80 mmHg (Hidayati et al., 2022). Organisasi kesehatan dunia WHO (World Health Organization) memperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. WHO (World Health Organization) juga menyebutkan bahwa 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, dan kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah yang dimiliki. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Hal inilah yang mendasari WHO menetapkan salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (World Health Organisation, 2025)

Kepatuhan farmakologis terhadap obat antihipertensi sering diamati pada pasien hipertensi, yang berkorelasi dengan keberhasilan pengobatan jika pengobatan tidak dilakukan lebih dari separuh pasien dalam mencapai kontrol

tekanan darah optimal. Hal ini berdampak pada peningkatan morbiditas, penurunan kualitas hidup, serta risiko komplikasi jangka panjang (Djibu et al., 2021).

Selain itu modifikasi gaya hidup merupakan komponen utama terapi non-farmakologi untuk penanganan hipertensi, yang diwujudkan melalui pendekatan diet seperti Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Meskipun disarankan untuk mengurangi konsumsi garam, diet ini tetap memungkinkan rasa yang lezat sehingga makanan tidak terasa hambar. Selain itu, untuk mendukung kesehatan jantung, penting untuk menghindari konsumsi alkohol dan produk olahan yang mengandung derivatif alkohol. Diet ini juga menekankan pentingnya berhenti merokok dan menghindari paparan asap rokok, karena keduanya dapat berdampak negatif pada kesehatan. Pengelolaan stres dan penerapan gaya hidup sehat dan seimbang juga merupakan bagian integral dari pendekatan Diet DASH. Dengan mengintegrasikan semua elemen ini, Diet DASH bertujuan untuk menciptakan gaya hidup yang lebih sehat dan berkelanjutan bagi individu. (Ruli Fatmawati et al., 2022)

Ketidakpatuhan terhadap diet pada penderita hipertensi dapat memicu berbagai konsekuensi serius bagi kesehatan. Pola makan yang tidak teratur khususnya konsumsi natrium, lemak jenuh, serta makanan olahan yang berlebihan menyebabkan tekanan darah sukar dikendalikan sehingga hipertensi tetap berada pada tingkat yang tinggi dan berisiko menimbulkan komplikasi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengabaikan anjuran diet, terutama diet rendah garam, lebih rentan mengalami ketidakstabilan tekanan darah dan

memerlukan terapi yang lebih agresif. Ketidakpatuhan tersebut juga dapat mengurangi efektivitas obat antihipertensi karena asupan makanan yang tidak sesuai dapat menghambat proses penurunan tekanan darah. Lebih jauh lagi, kondisi ini meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular dan kerusakan organ, sebab tekanan darah yang terus meninggi memberi beban tambahan pada jantung dan pembuluh darah, sehingga memperbesar peluang terjadinya penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal. Tinjauan literatur terbaru juga menegaskan bahwa pengaturan pola makan merupakan bagian penting dalam manajemen hipertensi; tanpa kepatuhan diet, pengendalian tekanan darah menjadi sulit dicapai dan risiko morbiditas serta mortalitas meningkat. Akibatnya, kualitas hidup pasien dapat menurun karena gejala lebih sering dirasakan dan kebutuhan akan perawatan medis semakin bertambah (Nisa et al., 2024).

Penelitian ini didasari oleh tingginya kasus individu penderita hipertensi yang kurang mematuhi atau mengabaikan saran medis. Kondisi ini mengindikasikan urgensi untuk mengembangkan upaya yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kepatuhan pasien terhadap manajemen hipertensi. Selain itu, pemilihan fokus pada Diet DASH didasarkan pada pendekatannya yang menekankan pengurangan asupan garam. Diet ini secara spesifik merekomendasikan penggantian garam meja dengan garam rendah natrium sebagai strategi utama dalam mengontrol tekanan darah, yang berpotensi memberikan manfaat signifikan bagi populasi tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana kepatuhan diet pada pasien penderita hipertensi.

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui kepatuhan diet pada pasien penderita hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Studi ini memiliki manfaat dalam meningkatkan pemahaman pasien tentang kepatuhan diet dalam pengelolaan hipertensi.

Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi Perawat:

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi perawat dalam merancang intervensi pendidikan dan dukungan yang lebih efektif terkait pola makan bagi pasien hipertensi. Selain itu, penelitian ini dapat membantu perawat mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan pasien terhadap pola makan, sehingga dapat meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan dan hasil pengelolaan hipertensi secara keseluruhan.

b. Manfaat bagi Masyarakat:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada masyarakat mengenai peran penting kepatuhan terhadap diet dalam pengelolaan hipertensi, sehingga dapat mendorong penerapan gaya hidup yang lebih sehat dan menurunkan risiko terjadinya komplikasi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan bagi penderita hipertensi beserta keluarganya dalam memahami bahwa pengaturan pola makan merupakan salah satu komponen utama dalam upaya pengendalian tekanan.