

## **BAB 1** **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi merupakan keadaan di mana seseorang mengalami tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg, atau memiliki sejarah penyakit hipertensi sebelumnya (Tengiz et al., 2022). Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang disebut sebagai the *silent killer* karena umumnya terjadi tanpa adanya tanda dan gejala. Oleh karena itu, diperlukan perilaku pengendalian tekanan darah yang berperan dalam perubahan derajat kesehatan. Dukungan keluarga menjadi salah satu faktor penguat yang mendukung terbentuknya perilaku tersebut. (Safitri et al., 2023). Dukungan keluarga diartikan dengan kesediaan anggota keluarga untuk memberikan bantuan kepada anggota keluarga yang menderita hipertensi dalam perawatan hipertensi. Keterlibatan keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam pengelolaan hipertensi, terutama dalam mengatur pola makan pasien di rumah (Syella Rompis et al., 2022).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO, 2020), hampir satu miliar individu di seluruh dunia mengalami hipertensi. Hipertensi menjadi salah satu faktor utama penyebab kematian prematur secara global, dengan jumlah kematian hampir 8 juta orang setiap tahun di seluruh dunia dan sekitar 1,5 juta orang setiap tahun di kawasan Asia. Secara global, hipertensi mempengaruhi 1,28 miliar lansia menderita hipertensi, dengan dua pertiga di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Selfianic, 2025). Angka hipertensi di Indonesia pada dasarnya telah menurun sebesar 3,3% dari survei tahun 2018 (34,1%) hingga tahun 2023 (30,8%). Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur juga mengalami penurunan sebesar 2%

dari tahun 2018 (36,3%) hingga tahun 2023 (34,3%) (Kemenkes 2023). Prevalensi hipertensi di Indonesia dan Provinsi Jawa Timur memang telah menurun.

Namun Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 masih menunjukkan kurangnya kesadaran masyarakat terhadap status hipertensi khususnya keluarga (Eliya et al., 2024). Kesadaran masyarakat terhadap status hipertensi khususnya keluarga sangat penting karena dukungan keluarga dapat diartikan sebagai kesediaan anggota keluarga untuk memberikan bantuan kepada anggota keluarga yang menderita hipertensi dalam perawatan hipertensi. Keterlibatan keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam pengelolaan hipertensi, terutama dalam mengatur pola makan sehat pasien hipertensi di rumah (Syella Rompis et al., 2022). Pola makan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang secara teratur dalam jangka waktu tertentu, yang berpengaruh langsung terhadap status kesehatan. Pola makan yang baik dan seimbang harus mengandung makronutrien (karbohidrat, protein, dan lemak) serta mikronutrien (vitamin dan mineral) dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. (Kassam et al., 2020).

Oleh karena itu menjaga pola makan yang baik dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan dengan sumber energi yang seimbang, tidak berlebihan atau kurang, makan yang teratur sesuai dengan waktu makan dan jenis makanan yang sesuai dan tidak mengabaikan manfaat dan kandungan gizinya (Yastini et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian (Rusminarni et al, 2021). Keterlibatan keluarga sangat penting dalam perawatan di rumah, karena keluarga memegang peranan penting sebagai penyedia makanan sehari-hari dan pengingat pola makan pasien. Keluarga dapat membantu dengan menyediakan bahan makanan sehat, menghindari penggunaan garam berlebih saat memasak, serta memastikan pasien tidak

mengonsumsi makanan olahan tinggi natrium seperti makanan instan dan kalengan. Dukungan emosional dan praktik langsung dari anggota keluarga juga meningkatkan motivasi pasien untuk mempertahankan gaya hidup sehat di rumah.

Penelitian ini melibatkan 1 orang responden Perempuan Ny.S berusia 50 tahun seorang istri Tn.J yang sudah 3 tahun merawat suaminya yang terkena Hipertensi. Ny.S dipilih sebagai responden karena memiliki peranan penting dalam membentuk perilaku kesehatan dan kepatuhan pasien terhadap anjuran medis, terutama dalam pengaturan konsumsi makanan yang rendah garam dan lemak. Dukungan keluarga sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pengendalian hipertensi, mulai dari memberikan motivasi, menyiapkan makanan sehat, hingga mengingatkan pola makan yang teratur.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana peran keluarga dalam mendukung penendalian pola makan pada pasien hipertensi ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui peran keluarga dalam mendukung penerapan pola makan sehat pada pasien hipertensi

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Untuk mengidentifikasi bentuk dukungan keluarga dalam membantu pasien hipertensi menerapkan pola makan sehat, terutama dalam mengatur jadwal makan, jenis makanan, dan jumlah konsumsi harian.

## **1.4 Manfaat penelitian**

### **1.4.1 Bagi Partisipan:**

Memberikan wawasan dan kesadaran kepada pasien hipertensi dan keluarganya tentang pentingnya pola makan sehat serta peran aktif keluarga dalam mendukung keberhasilan pengelolaan tekanan darah di rumah.

### **1.4.2. Bagi Peneliti:**

Menambah pengalaman dan pemahaman peneliti mengenai dinamika peran keluarga dalam pengendalian pola makan pasien hipertensi sebagai dasar untuk pengembangan intervensi berbasis keluarga di masa depan.

### **1.4.3. Bagi Institusi Pendidikan:**

Menjadi sumber referensi ilmiah dan bahan pembelajaran tentang pentingnya pendekatan keluarga dalam pengelolaan penyakit kronis, khususnya hipertensi, yang dapat digunakan dalam pengajaran maupun pengembangan kurikulum keperawatan atau kesehatan masyarakat.

