

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah keadaan tekanan di pembuluh darah terlalu tinggi yaitu 140/90 mmHg atau lebih tinggi (*World Health Organization*, 2023). Hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*” karena sering kali tidak menimbulkan gejala yang spesifik, akibatnya beberapa komplikasi seperti stroke dan serangan jantung sering muncul (Moonti *et al.*, 2023).

Hipertensi merupakan permasalahan kesehatan utama yang sering terjadi secara global. Menurut *World Health Organization* (WHO) 2025, memperkirakan lebih dari 1,4 miliar orang dewasa usia 39 – 79 tahun hidup dengan hipertensi di dunia, setara dengan sekitar 33% populasi pada kelompok usia tersebut. Sekitar 44% penderita tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi dan 2/3 penderita hipertensi adalah penduduk di negara berkembang (*World Health Organization*, 2024).

Berdasarkan data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) yang dilakukan pada tahun 2023, Prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas di Indonesia tercatat sebesar 86,6 juta orang atau sekitar 30,8% kasus penderita hipertensi dan terus meningkat seiring bertambahnya usia serta menjalani gaya hidup yang buruk (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024) . Kementerian Kesehatan

menjelaskan bahwa pada kelompok usia produktif (18–59 tahun) dan kelompok usia lanjut (60 tahun ke atas), terdapat perbedaan antara jumlah responden yang terdiagnosis hipertensi dengan mereka yang menjalani pengobatan atau melakukan kunjungan ulang ke fasilitas kesehatan. Rinciannya, pada kelompok usia 18-59 tahun, sebanyak 5,9% responden terdiagnosis hipertensi, namun hanya 2,53% yang rutin mengonsumsi obat dan 2,34% yang melakukan kunjungan ulang. Kelompok usia 60 tahun ke atas, 22,9% responden terdiagnosis hipertensi, namun hanya 11,9% yang mengonsumsi obat secara teratur dan 11% yang melakukan kunjungan ulang (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi di Sumatra Barat sebesar 24,1%. Prevalensi hipertensi tertinggi di Sumatra Barat tertinggi terdapat di Kota Padang yaitu sebesar 35,6%. Data profil kesehatan Kota Padang tahun 2024 yang diterbitkan oleh Dinas Kesehatan Kota Padang pada Juni 2025 dimana penderita hipertensi usia >15 tahun yakni sebanyak 71.574 kasus yang dilayani, penderita terbanyak adalah perempuan yaitu sebanyak 43.811 orang dan laki-laki sebanyak 27.763 orang (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2025). Menurut Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2025 dari 24 puskesmas di Kota Padang, Puskesmas Belimbing menempati urutan pertama dengan jumlah hipertensi sebanyak 8000 kasus, urutan kedua oleh Puskesmas Pagambiran dengan jumlah hipertensi sebanyak 5.900 kasus, dan urutan

ketiga oleh Puskesmas Pauh dengan jumlah penyandang hipertensi sebanyak 5.504 kasus.

Hipertensi diakibatkan oleh faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, genetik (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Sedangkan faktor yang dapat diubah seperti asupan natrium yang tinggi, asupan kalium yang rendah, konsumsi alkohol, kurangnya aktifitas fisik, kelebihan berat badan (obesitas), pola makan tidak sehat, merokok, polusi udara, dan juga stress psikologis (Kemenkes RI 2023).

Kementerian Kesehatan Indonesia menyatakan bahwa faktor terbesar yang menyebabkan hipertensi adalah konsumsi atau pola makan yang kurang baik dan tidak sehat dengan presentase 95,5%, sedangkan faktor kedua adalah kurangnya aktivitas fisik dengan presentasi 35,5%, selanjutnya kebiasaan merokok dengan presentasi 29,3%, presentasi obesitas sentral sebesar 31% serta obesitas umum sebesar 21,8% (Kemenkes RI, 2019). Secara umum hipertensi bisa dikenali apabila muncul tanda dan gejala seperti sakit kepala, pusing, kesulitan tidur, dan detak jantung yang cepat dapat muncul, disertai dengan gejala yang kurang sering terjadi seperti mual, kecemasan, dan mimisan (Kowalski et al., 2023).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat merusak pembuluh darah dan organ vital, komplikasi utamanya meliputi stroke, infark miokard, gagal ginjal, dan gagal jantung (Suraytitno & Huzaimah 2020). Maka

diperlukan upaya untuk mencegah komplikasi dari hipertensi, penanganan hipertensi tidak selalu harus mengandalkan obat-obatan. Intervensi seperti diet rendah garam, peningkatan aktivitas fisik, manajemen stres, dan tidur yang cukup mampu membantu menurunkan tekanan darah secara signifikan (Kemenkes, 2024).

Terapi nonfarmakologis bagi penderita hipertensi yakni dengan menerapkan diet rendah garam, menurunkan berat badan, aktivitas fisik, mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok, kopi dan konsumsi alkohol, mengkonsumsi buah, sayur dan obat herbal dapat menurunkan tekanan darah (Sawitri & Nadira, 2023). Merubah gaya hidup sehat merupakan salah satu pencegahan yang dapat dilakukan oleh setiap individu seperti mengatur pola makan dengan mengurangi konsumsi makanan yang berlemak dan tinggi natrium (Millenia Kolinug *et al.*, 2023). Cara mengatasi hipertensi juga dikembangkan dalam satu pola makan sehat yaitu dengan diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*). Diet ini berfokus pada makanan yang kaya akan serat pangan, yaitu sekitar 30 gram per hari, dengan fokus pada konsumsi buah-buahan dan sayuran. Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) memerlukan mineral penting seperti kalium, magnesium, dan kalsium, sementara asupan natrium atau garam harus diatur agar tidak berlebihan (Dalle et al., 2022).

Diet DASH membantu mengontrol tekanan darah, serta menurunkan tingkat kolesterol dan LDL dalam tubuh (Fatmawati et al.,

2023). Penerapan pola makan DASH berfokus pada peningkatan asupan sayur dan buah yang merupakan sumber serat sekaligus kaya akan mineral esensial seperti kalium, magnesium, kalsium, disertai dengan pembatasan asupan natrium guna mendukung kesehatan tubuh dan pengendalian tekanan darah (Anggorodiputro, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriyana & Wirawati (2022) di Desa Kalikangkung Semarang pada 1 – 5 Juni 2021 dengan sampel dua warga. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dan perubahan lainnya. Pada subjek I terjadi penurunan tekanan darah dari 156/100 mmHg menjadi 140/95 mmHg, sementara pada subjek II juga terjadi penurunan tekanan darah dari 155/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi pola makan diet DASH dapat menurunkan tekanan darah pada penderit hipertensi. Penelitian lainnya oleh (Nurmayanti & Kaswari, 2022) mengindikasikan adanya penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi yang menerapkan pola makan DASH serta peningkatan asupan kalium dan kalsium pada pasien hipertensi.

Penelitian oleh Fitria *et al.*, (2025) di Desa Keudah Kecamatan Kuta Raja Kota Banda Aceh didapatkan hasil bahwa terjadi perubahan signifikan tekanan darah pada responden yang mana artinya ada pengaruh efektifitas terhadap tekanan darah sebelum dan sesudah diet DASH terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian lainnya oleh Theodoridis *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa kepatuhan tinggi terhadap diet DASH

memiliki efek positif dalam mengurangi risiko hipertensi dibandingkan dengan kepatuhan rendah. Data ini memperkuat dan sepenuhnya sejalan dengan semua pedoman hipertensi, yaitu Eropa, Amerika, dan Internasional, terlepas dari titik batas yang digunakan untuk mendefinisikan hipertensi, yang menunjukkan bahwa modifikasi gaya hidup harus dimulai sejak dini sebelum timbulnya hipertensi, bahkan pada subjek dengan tingkat tekanan darah normal.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan pihak puskesmas, didapatkan hasil bahwa belum pernah dilakukan penerapan diet DASH pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pauh terkhususnya daerah Koto Lua.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada Ny. Y didapatkan data bahwa Ny. Y telah menderita hipertensi sejak 5 tahun yang lalu. Ny. Y mengatakan ia rutin memeriksa kesehatan, namun tidak rutin minum obat apabila tidak ada rasa sakit atau gejala yang dirasakan. Ny. Y mengatakan masih sering mengonsumsi makanan yang bersantan dan banyak mengandung garam. Ny. Y mengeluh sakit kepala dan serta mudah lelah. Saat dilakukan pengkajian didapatkan tekanan darah Ny. Y 158/93 mmHg. Berdasarkan data yang didapatkan penulis tertarik untuk membuat karya ilmiah dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Ny. Y Dengan Hipertensi Melalui Penerapan Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang”.

Tujuan Penulisan KIA

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari karya ilmiah ini adalah untuk mendeskripsikan asuhan keperawatan pada klien dengan hipertensi dengan penerapan diet DASH di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya Gambaran hasil pengkajian keperawatan pada Ny. Y dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pauh
- b. Diketuainya Gambaran diagnosa keperawatan pada Ny. Y dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh
- c. Diketuainya Gambaran perencanaan yang akan dilakukan pada Ny. Y dengan penerapan diet DASH untuk penurunan tekanan darah di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh
- d. Diketuainya Gambaran implementasi yang akan dilakukan sesuai dengan penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) penerapan diet DASH untuk penurunan tekanan darah pada Ny. Y di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh
- e. Diketuainya Gambaran hasil asuhan keperawatan pada Ny. Y dengan penerapan diet DASH untuk penurunan tekanan darah di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh

Manfaat

1. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan hasil karya tulis ilmiah ini dapat menjadi referensi dan informasi untuk memberikan asuhan keperawatan pada klien hipertensi dengan penerapan diet DASH untuk menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan hasil karya ilmiah ini dapat menjadi bahan informasi bagi pemberi asuhan keperawatan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi serta dapat meningkatkan pelayanan yang maksimal nantinya sebagai tenaga kesehatan yang professional.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil laporan ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti asuhan keperawatan keluarga dengan hipertensi dengan penerapan diet DASH untuk menurunkan tekanan darah.

4. Bagi Keluarga

Diharapkan hasil asuhan keperawatan yang diberikan dapat memberikan manfaat terhadap klien dan keluarga serta meningkatkan pengetahuan klien dan keluarga untuk melakukan diet DASH secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah.