

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi atau keadaan terjadinya tekanan darah yang meningkat yaitu tekanan sistole ≥ 140 mmHg dan diastole ≥ 90 mmHg. Tekanan darah yang meningkat dapat beresiko dan terjadinya berbagai macam penyakit yang dapat menyebabkan kematian (Wirakhmi, 2023).

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama di seluruh dunia, dan khususnya di Negara Indonesia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2021, hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini di dunia. Sekitar 1,28 miliar orang pada usia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita penyakit hipertensi. 46% orang dewasa tidak mengetahui dirinya mengidap tekanan darah tinggi, 42% penderita hipertensi yang melakukan pengobatan, sedangkan 21% pasien hipertensi mampu mengontrol pola gaya hidupnya. Di Indonesia, prevelensi hipertensi meningkat secara signifikan seiring bertambahnya usia diawali pada angka 31,6% terhadap kelompok usia 35 sampai 44 tahun, mengalami peningkatan 13,7% serta 45,3% pada kelompok usia 45 sampai 54 tahun, seiring usia yang bertambah tekanan darah yang tinggi berpotensi terus mengalami peningkatan (Oktaria et al., 2023).

Tekanan darah yang meningkat merupakan suatu kondisi medis yang memerlukan jangka panjang. Penyebab hipertensi pada awalnya dari beberapa faktor yaitu, keturunan, cara gaya hidup, merokok, obesitas, makanan yang berlemak dan asin. Dukungan sosial dan keluarga memegang peranan penting dalam pengobatan hipertensi. Dukungan sosial keluarga menjadi faktor yang

sangat penting untuk dapat membantu pasien untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko komplikasi (Annisa et al., 2024). Penanganan hipertensi dapat diobati dengan dua cara yaitu dengan secara medis dan non medis. Cara medis yaitu dengan mengkonsumsi obat antihipertensi yang di resepkan oleh dokter, serta konsultasi kondisi yang dialami oleh pasien sendiri selalu kontrol naik turunnya tekanan darah. Cara non medis yaitu senam hipertensi, relaksasi, diet garam, dan mengurangi makanan yang berlemak (Nurjanah et al., 2023)

Pendidikan adalah upaya yang dilakukan untuk menciptakan suasana belajar menjadi proses pembelajaran bagi peserta didik untuk secara aktif mengembangkan potensi keterampilannya guna untuk menumbuhkan keagamaan, akhlak mulia, kecerdasan, dan keterampilan yang diperlukannya bagi dirinya diri, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan berfungsi untuk menunjang keberlangsungan hidup manusia agar dapat mengembangkan nilai-nilai kebudayaan, pengetahuan, keterampilan dan sikap bagi generasi penerus. Sebagai proses sosialisasi antar masyarakat (Janfa, 2021). Pendidikan kesehatan merupakan salah satu cara untuk memberikan pengetahuan dengan tujuan terjadinya perubahan perilaku yang dapat meningkatkan status yang lebih baik. Pendidikan kesehatan sangat penting bagi penderita hipertensi supaya klien lebih memahami tentang penyakit dan bahayanya hipertensi (Munawaroh & Nugroho, 2021).

Diet rendah garam dapat mengaktifkan sistem *Renin Angiotensin Aldosteron*. Diet rendah garam bertujuan untuk dapat mencegah hipertensi tanpa menimbulkan efek samping yang berarti, karena diet rendah garam

efektif dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi tanpa menurunkan tekanan darah yang normal. Kepatuhan terhadap aturan diet mengacu sebagai suatu perilaku pasien untuk mengikuti pola hidup sehat (Lubis et al., 2024). Bagi penderita hipertensi keluarga berperan penting untuk memberikan dukungan dalam meningkatkan kepatuhan klien terhadap anjuran diet, dan pemenuhan gizi bagi keluarga, karena keluarga merupakan unit terdekat dengan pasien.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pola diet rendah garam dengan perubahan tekanan darah pada keluarga Ny. S dengan hipertensi di wilayah Arjasa?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Melakukan implementasi keperawatan pada keluarga Ny. S dengan kasus hipertensi untuk menurunkan tekanan darah menggunakan cara diet rendah garam di wilayah Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan identitas/data keluarga Ny. S yang mengalami hipertensi dan anggota keluarga yang berisiko terhadap penyakit hipertensi di Desa Kemuning Lor Puskesmas Arjasa
2. Mendeskripsikan pendidikan kesehatan tentang diet rendah garam pada keluarga Ny. S dengan hipertensi yang sesuai untuk keluarga dengan pendekatan kultural, penyuluhan berupa media *leaflet* di Desa Kemuning Lor Puskesmas Arjasa

3. Mendeskripsikan efektifitas tindakan diet rendah garam pada keluarga Ny. S dengan hipertensi di Desa Kemuning Lor Puskesmas Arjasa

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teroritis

Dari penelitian ini dapat dijadikan bahan pembelajaran bagi semua ilmu kesehatan untuk menjadikan implementasi diet rendah garam sebagai intervensi dalam menangani pasien dengan hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Keluarga

Keluarga dapat mengetahui gambaran umum tentang hipertensi serta cara pencegahan secara benar agar keluarga mampu menangani tindakan secara cepat

2. Perawat

Sebagai sumber informasi dan referensi bagi tenaga kesehatan dalam manajemen kesehatan serta sebagai gambaran pemberian pelayanan kesehatan bagi keluarga penderita hipertensi.

3. Puskesmas

Sebagai sarana pandangan dalam dalam melakukan tindakan asuhan keperawatan keluarga dengan kasus hipertensi