

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat penting, karena setiap individu berhak untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Namun, pada kenyataannya tidak semua orang mampu mencapainya akibat berbagai faktor seperti kondisi lingkungan yang kurang sehat, status sosial ekonomi yang rendah, serta gaya hidup yang tidak sehat baik dari segi pola makan, kebiasaan, maupun lingkungan sekitar. Gaya hidup sehat merupakan kebutuhan fisiologis dasar yang harus dipenuhi untuk mempertahankan kehidupan, menjaga kebugaran tubuh, serta mencegah timbulnya berbagai penyakit. Salah satu penyakit yang sering muncul akibat gaya hidup tidak sehat adalah hipertensi (Ramadhan *et al.*, 2026).

Penyakit tidak menular (PTM) atau penyakit kronis merupakan penyakit yang tidak dapat ditularkan dari satu individu ke individu lain dan menjadi masalah kesehatan global yang serius (Alfian, 2023). Penyakit ini terjadi akibat interaksi antara faktor individu, lingkungan, dan perilaku. Secara global, PTM menyumbang sekitar 74% dari total kematian di dunia, dimana penyakit kardiovaskular menjadi penyebab utama, termasuk hipertensi sebagai faktor risikonya (Sri Indra Trigunarso, 2025).

Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal, yaitu ≥ 140 mmHg untuk sistolik dan ≥ 90 mmHg untuk diastolik. Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* karena tidak menunjukkan gejala yang jelas, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Hipertensi juga berdampak

pada penurunan kualitas hidup baik secara fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan (Sudriman *et al.*, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2021, sekitar 1,28 miliar orang berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Dari jumlah tersebut, sekitar 46% tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi dan hanya sekitar 42% yang mendapatkan pengobatan. Selain itu, hipertensi yang tidak terkontrol menyebabkan sekitar 7,1 juta kematian setiap tahunnya di dunia (Ramadhan *et al.*, 2026).

Berdasarkan **Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023**, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai **30,8%**, sedangkan berdasarkan diagnosis dokter sebesar **8,6%**. Perbedaan yang cukup besar antara hasil pengukuran dan diagnosis dokter menunjukkan masih banyak kasus hipertensi yang belum terdeteksi atau belum terdiagnosis. Prevalensi hipertensi juga meningkat seiring bertambahnya usia, sehingga kelompok usia lanjut menjadi kelompok yang paling berisiko mengalami hipertensi beserta komplikasinya.

Di Provinsi Jawa Timur, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius. Berdasarkan SKI 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 32,8%, menempatkan Jawa Timur sebagai salah satu provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih memerlukan upaya pencegahan, deteksi dini, serta pengelolaan yang komprehensif untuk menekan risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Di Kabupaten Jember, hipertensi juga menjadi salah satu penyakit tidak menular dengan jumlah kasus yang cukup tinggi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, hipertensi termasuk dalam 5 besar penyakit terbanyak di puskesmas dan fasilitas kesehatan lainnya. Jumlah penderita hipertensi terus mengalami peningkatan setiap tahunnya, terutama pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia. Beberapa puskesmas di wilayah Jember melaporkan bahwa hipertensi menjadi kasus dominan yang membutuhkan pengelolaan jangka panjang. Hal ini menunjukkan masih rendahnya kesadaran masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat serta kurangnya dukungan keluarga dalam perawatan pasien hipertensi (Riskesdas, 2020).

Berdasarkan survey dan wawancara dengan tenaga kesehatan dan pasien, masih banyak penderita hipertensi yang belum memahami secara optimal tentang pengelolaan penyakitnya, termasuk dalam penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Kurniawan *et al.*, 2025). Pasien seringkali tidak patuh dalam menjalani pengobatan, tidak menjaga pola makan terutama konsumsi garam, kurang melakukan aktivitas fisik, serta tidak rutin melakukan pemeriksaan kesehatan.

Perilaku kesehatan yang cenderung berisiko pada keluarga hipertensi perlu mendapatkan perhatian khusus melalui pendekatan keperawatan keluarga. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif adalah pemberian edukasi diet rendah garam. Diet rendah garam merupakan strategi penting dalam pengendalian hipertensi karena dapat membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi retensi cairan, serta menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular. Edukasi yang diberikan kepada pasien dan keluarga diharapkan mampu

meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta kemampuan keluarga dalam mendukung perubahan perilaku kesehatan keluarga.

Implementasi keperawatan keluarga melalui intervensi edukasi diet rendah garam menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kualitas hidup keluarga penderita hipertensi. Melalui pendekatan ini, keluarga tidak hanya berperan sebagai pendamping, tetapi juga sebagai agen utama dalam menciptakan lingkungan sehat dan mendukung perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti memerlukan penelitian lebih lanjut dengan judul “Implementasi Keperawatan Keluarga Keluarga dengan Masalah Perilaku Kesehatan Cenderung Berisiko dengan Intervensi Pemberian Edukasi Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi di Desa Glagahwero Kecamatan Panti Kabupaten Jember”.

1.2 Batasan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana implementasi keperawatan keluarga melalui intervensi pemberian edukasi diet rendah garam pada pasien hipertensi di Desa Glagahwero Kecamatan Panti Kabupaten Jember.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan implementasi keperawatan keluarga keluarga dengan pemberian edukasi diet rendah garam pada pasien hipertensi di Desa Glagahwero Kecamatan Panti Kabupaten Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah peneliti mampu:

- a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan keluarga tentang diet rendah garam pada penderita hipertensi sebelum diberikan edukasi di Desa Glagahwero Kecamatan Panti Kabupaten Jember.
- b. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan keluarga tentang diet rendah garam pada penderita hipertensi sesudah diberikan edukasi di Desa Glagahwero Kecamatan Panti Kabupaten Jember.
- c. Mengidentifikasi perubahan tingkat pengetahuan keluarga tentang diet rendah garam pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi di Desa Glagahwero Kecamatan Panti Kabupaten Jember.
- d. Menganalisis pengaruh edukasi diet rendah garam terhadap tingkat pengetahuan keluarga pada penderita hipertensi di Desa Glagahwero Kecamatan Panti Kabupaten Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan keluarga, khususnya terkait implementasi edukasi diet rendah garam pada keluarga dengan hipertensi yang memiliki perilaku kesehatan cenderung berisiko. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan berbasis promotif, preventif, dan keluarga pada penyakit tidak menular.

1.4.2 Manfaat Praktis

Karya ilmiah ini diharapkan bermanfaat bagi :

a. Puskesmas

Sebagai bahan masukan dalam meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan komunitas, khususnya dalam upaya pengendalian hipertensi melalui edukasi tugas keluarga.

b. Institusi Pendidikan

Sebagai referensi tambahan dalam proses pembelajaran, khususnya pada mata kuliah keperawatan keluarga serta sebagai bahan kajian dalam pengembangan profesi ners berbasis masyarakat.

c. Pasien dan Keluarga

Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan hipertensi untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi.

d. Peneliti Selanjutnya

Sebagai sumber referensi dan bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan asuhan keperawatan komunitas pada pasien hipertensi.