

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hipertensi adalah suatu kondisi yang ditandai oleh gangguan pada tekanan darah manusia. Dengan kata lain, “hipertensi merupakan kelainan dalam mekanisme sirkulasi darah yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan tekanan darah arteri melebihi 140/90 mmHg, sehingga dianggap sebagai kondisi tekanan darah di atas normal”. Dari penjelasan ini, dapat disimpulkan bahwa hipertensi dapat diartikan sebagai gangguan pada sistem kardiovaskular yang ditunjukkan oleh tekanan darah arteri yang meningkat hingga melampaui batas normal, yaitu 140/90 mmHg (Ayu. 2022).

Menurut data yang disampaikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), terdapat kecenderungan yang signifikan terhadap peningkatan jumlah kasus hipertensi di masa depan. Jumlah kasus hipertensi pada tahun 2023 diperkirakan mencapai sekitar 1,28 miliar orang. Di wilayah Asia, menurut data (WHO) tahun 2023. Jumlah penderita hipertensi mencapai sekitar 245 juta orang, namun sayangnya, hampir setengah dari mereka tidak menyadari bahwa mereka menderita kondisi ini. Lebih lanjut, hanya sekitar sepertiga dari total tersebut yang menerima pengobatan yang tepat.

Di Indonesia, Hipertensi adalah penyakit yang sering dijumpai di berbagai wilayah. Data menunjukkan bahwa sebanyak 63.309.620 orang di seluruh Indonesia mengidap hipertensi. Kalimantan Selatan tercatat sebagai daerah dengan prevalensi tertinggi, yaitu sebesar (44,1%). Sementara itu, Papua menjadi wilayah dengan angka terendah, yakni hanya (22,2%) pengidap hipertensi (Kementerian Kesehatan, 2019).

Laporan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2023 mencatat bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang cukup menonjol di wilayah Jawa Barat menunjukkan bahwa terdapat 4.482.583 jiwa warga yang mengalami hipertensi. Angka ini mencakup seluruh kabupaten di Jawa Barat, dengan jumlah yang bervariasi di masing-masing wilayah. Kabupaten Cianjur menduduki peringkat pertama dengan 709.850 jiwa, diikuti oleh Kabupaten Indramayu dengan 583.692 jiwa, dan Kabupaten Bandung dengan 435.172 jiwa (Dinas Kesehatan Prov. Jawa Barat, 2023).

Dinas Kesehatan Kabupaten Garut melaporkan bahwa pada tahun 2024 diperkirakan jumlah 74.109 jiwa yang menderita hipertensi. Jumlah tersebut menempatkan Kabupaten Garut di urutan ke-16 dari 26 kabupaten di Jawa Barat dalam prevalensi hipertensi pada tahun 2023. Berikut tabel data perbandingan pada Kasus hipertensi yang terjadi di area pelayanan Puskesmas Kabupaten Garut.

Tabel 1. 1 Rekap Perbandingan Pasien Hipertensi Di Wilayah Kabupaten Garut Tahun
2024

NO	Puskesmas	Jumlah kasus hipertensi
1	Guntur	4.072
2	Tarogong	3.548
3	Cilawu	3.049
4	Pasundan	2.952
5	Cisompet	2.638

Sumber : Dinas Kesehatan Kabupaten Garut tahun 2024

Berdasarkan data yang ada, Puskesmas Guntur menempati peringkat pertama dibandingkan dengan Puskesmas lainnya. Berikut merupakan data kasus terbaru yang tercatat dalam satu tahun terakhir:

Tabel 1. 2 Rekap Hipertensi Di Puskesmas Guntur Pada Tahun 2024

No	Bulan	Jumlah
1	Januari 2024	325
2	Februari 2024	345
3	Maret 2024	335
4	April 2024	365
5	Mei 2024	334
6	Juni 2024	326
7	Juli 2024	321
8	Agustus 2024	338
9	September 2024	347
10	Oktober 2024	355
11	November 2024	336
12	Desember 2024	345
	Jumlah	4072

Sumber: Puskesmas Guntur tahun 2024

Dari data di atas diketahui bahwa data hipertensi di Puskesmas Guntur naik turun setiap bulannya. Peningkatan kasus hipertensi umumnya dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk aspek yang turut berperan meliputi faktor keturunan, perubahan fisiologis tubuh, dan pola perilaku hidup yang tidak sehat, serta adanya kondisi medis tertentu. Di antara faktor-faktor tersebut, pola hidup tidak sehat adalah salah satu yang dapat diubah oleh penderita itu sendiri.

Biasanya didalam kehidupan masyarakat kurang memperhatikan kesehatannya sehingga didalam menu kesehariannya tidak sehat, Masyarakat kerap kurang memperhatikan kesehatan diri maupun keluarganya, sehingga berbagai penyakit mudah timbul, salah satunya hipertensi yang kini dapat menyerang segala usia.

Keluarga memiliki peran dan fungsi yang sangat diperlukan guna meningkatkan derajat kesehatan sekaligus menekan potensi timbulnya penyakit dalam kehidupan sosial tidak dapat diabaikan, sebab keluarga sebagai unit terkecil masyarakat berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan. Ketika muncul permasalahan, terutama yang berhubungan dengan kondisi kesehatan salah satu anggota keluarga, dampaknya dapat dirasakan oleh anggota keluarga lainnya. Terlebih lagi, pada keluarga yang beranggotakan suami istri yang sudah lanjut usia, mereka sangat rentan terhadap penyakit degeneratif, salah satunya hipertensi (Noprianta, 2023).

Hipertensi terdapat berbagai faktor yang memengaruhi dan dapat diklasifikasikan ke dalam kategori: Faktor risiko dapat dibedakan menjadi dua, yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan dan faktor yang masih dapat dikendalikan. Faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi keturunan, jenis kelamin, dan usia. Sementara itu, faktor risiko yang dapat dikendalikan mencakup kondisi kegemukan, rendahnya tingkat aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi kafein berlebih, penggunaan alkohol, tekanan psikologis (stres), serta pengaruh lingkungan kerja, dan konsumsi garam berlebih. Beberapa faktor yang dapat diubah untuk membantu mengontrol kondisi ini, salah satunya adalah melalui pola makan dengan menerapkan diet rendah garam (Rahmadhani, 2021).

Pola kebiasaan klien dalam menjaga pola makan memiliki berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan yang lebih parah. Karena itu, perlu dilakukan intervensi keperawatan berbasis non farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah. Salah satu upaya yang efektif untuk mengendalikan tekanan darah adalah dengan menerapkan pola makan diet rendah garam. Hal ini penting diperhatikan karena garam mengandung kadar natrium yang tinggi, dan kelebihan asupan natrium berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan cairan dalam tubuh yang dapat memicu edema serta hipertensi.

Pendekatan non-farmakologis telah menjadi alternative dalam pengobatan pasien hipertensi, karena dianggap lebih aman dan mampu meningkatkan efektivitas terapi obat hipertensi dibandingkan dengan hanya mengandalkan obat. Meskipun terapi non-

farmakologis ini terbukti lebih efektif dan mudah dilakukan, Masyarakat cenderung kurang tertarik pada pendekatan ini. Kondisi tersebut terjadi karena dibutuhkan waktu tertentu untuk memperoleh hasil yang maksimal serta kurangnya pengetahuan di kalangan sebagian orang tentang terapi ini, yang memang memerlukan komitmen dan konsistensi dalam pelaksanaannya.

Penerapan diet rendah garam dapat dilakukan secara mandiri oleh keluarga dengan hipertensi. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Graudal (2020) menunjukkan bahwa penurunan asupan natrium sesuai rekomendasi dapat menurunkan tekanan arteri rata-rata (MAP) sekitar 0,4 mmHg pada individu dengan tekanan darah normal, dan sekitar 4 mmHg pada penderita hipertensi.

Lalu menurut Gupta (2023) Pengurangan asupan natrium terbukti secara signifikan menurunkan tekanan darah pada sebagian besar individu paruh baya hingga lanjut usia. Efek ini konsisten pada berbagai subkelompok, tidak bergantung pada status hipertensi maupun penggunaan obat antihipertensi, serta tidak menimbulkan efek samping yang berarti. Penelitian oleh Youssef (2022) Pembatasan asupan garam terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah, di mana konsumsi natrium $\pm 1,75$ gram per hari (setara dengan 4,4 gram NaCl) dikaitkan dengan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik 4,2 mmHg dan diastolik 2,1 mmHg.

Berdasarkan survei Hasil Studi Pendahuluan pada bulan Maret 2025, di ketahui bahwa Hipertensi tercatat sebagai penyakit dengan jumlah kasus terbanyak ke 1 di puskesmas Guntru Kabupaten Garut. Dan dilakukan wawancara dengan beberapa

pasien yang sedang menjalani pengobatan di Puskesmas Guntur. Dari hasil wawancara, terungkap bahwa 3 dari 2 pasien memiliki riwayat hipertensi. Saat pemeriksaan, tekanan darah mereka tercatat sebesar 145/100 mmHg dan 140/105 mmHg, dengan keluhan sakit kepala pada kedua pasien tersebut. Masalah keluarga dari 3 pasien tersebut adalah kurangnya pengetahuan tentang penyakit hipertensi, kebiasaan hidup tidak sehat, ketika ditanya lebih lanjut mengenai pola makan, kedua pasien mengaku tidak memperhatikan asupan makanan mereka. Hampir setiap hari, mereka mengonsumsi ikan asin, pindang, abon, dan telur asin, yang mereka konsumsi adalah sebagai makanan kesukaan mereka. Di Puskesmas Guntur juga masih menggunakan terapi obat – obatan belum pernah dilakukan non-farmakologi Diet Rendah Garam sebelumnya.

Dengan demikian, peneliti tertarik untuk memberikan asuhan keperawatan keluarga pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Guntur. Focus peneliti adalah **“PENERAPAN DIET RENDAH GARAM DALAM ASUHA KEPERAWATAN DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GUNTUR KABUPATEN GARUT 2025”**

1.2 Rumus masalah

Rumus masalah pada penelitian ini ialah, Bagaimana penerapan diet rendah garam untuk menurunkan tekanan darah dalam asuhan keperawatan keluarga dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Guntur Kabupaten Garut 2025.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1.Tujuan Umum

Untuk Menerapkan Diet Rendah Garam Dalam Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Guntur Kabupaten Garut Tahun 2025.

1.3.2.Tujuan khusus

1. Mampu Melakukan pengkajian terhadap asuhan keperawatan keluarga penderita hipertensi yang diberikan melalui penerapan diet rendah garam sebagai upaya penurunan tekanan darah di wilayah kerja puskesmas Guntur Kabupaten Garut Tahun 2025.
2. Mampu Memutuskan diagnosa asuhan keperawatan keluarga pada pasien hipertensi dengan diet rendah garam untuk menurunkan tekanan darah di wilayah kerja puskesmas Guntur Kabupaten Garut Tahun 2025.
3. Mampu Menyusun rencana rencana asuhan keperawatan keluarga pada pasien hipertensi dengan diet rendah garam untuk menurunkan tekanan darah di wilayah kerja puskesmas Guntur Kabupaten Garut Tahun 2025.
4. Mampu Melakukan tindakan asuhan keperawatan keluarga pada pasien hipertensi dengan diet rendah garam untuk menurunkan tekanan darah di wilayah kerja puskesmas Guntur Kabupaten Garut Tahun 2025.

5. Mampu Melakukan evaluasi asuhan keperawatan keluarga pada pasien hipertensi dengan diet rendah garam untuk menurunkan tekanan darah di wilayah kerja puskesmas Guntur Kabupaten Garut Tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi bidang kesehatan dan pendidikan dalam upaya mengatasi masalah hipertensi pada tatanan keluarga melalui penerapan diet rendah garam.

1.4.2. Manfaat praktis

1. Bagi peneliti

Menambah wawasan, pemahaman, serta informasi baru bagi peneliti dalam melaksanakan studi kasus, khususnya mengenai Asuhan Keperawatan Keluarga pada pasien hipertensi melalui penerapan diet rendah garam sebagai upaya menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Tempat Penelitian

Studi kasus ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi puskesmas dalam pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga pada pasien hipertensi melalui penerapan diet rendah garam, serta mendukung Puskesmas Guntur dalam meningkatkan mutu dan kualitas pelayanan keperawatan keluarga bagi penderita hipertensi di wilayah kerjanya.

3. Bagi Responden

Hasil studi kasus ini, menambah wawasan dalam melakukan penanganan hipertensi serta keluarga dapat di aplikasikan secara mudah, murah, konsisten yang dapat dilakukan di rumah.

4. Bagi Keluarga

Hasil penelitian studi kasus ini dapat menjadi sarana untuk menambah wawasan keluarga dalam melaksanakan asuhan keperawatan bagi anggota keluarga yang mengalami hipertensi dengan edukasi diet rendah garam untuk mengatasi hipertensi yang bisa diaplikasikan di rumah.

5. Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pengembangan untuk memperluas pengetahuan sekaligus menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya, khususnya bagi mahasiswa Universitas Bhakti Kencana Garut.