

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi adalah suatu penyakit yang paling umum ditemukan dalam praktik kedokteran, menurut *National Heart, Lung, and Blood Institute* (NHLBI), hipertensi atau yang biasa disebut dengan darah tinggi yaitu peningkatan tekanan darah yang (sistolik) nya lebih dari 140 mmhg, dan (diastolik) lebih dari 90 mmHg, biasanya dilakukan pada dua kali pengukuran diberi selang waktu 5 menit dengan keadaan yang rileks (Wirakhmi & Novitasari, 2021).

Penyakit ini tidak menular tetapi menjadi masalah kesehatan yang penting di seluruh dunia disebabkan oleh prevalensi nya cukup tinggi dan terus meningkat dan berhubungan dengan penyakit kardiovaskuler, stroke, retinopati, dan gagal ginjal (A. A. Anggraini et al., 2020).

Prevalensi di Indonesia tekanan darah tinggi atau hipertensi telah banyak menyerang orang dewasa maupun usia muda, berdasarkan hasil pengukuran menggunakan tensimeter, survei kesehatan indonesia 2023 mencatat prevalensi hipertensi sebesar 10,7% pada individu yang berusia 18-24 tahun dan 17,4% pada individu berusia 25-34 tahun, namun walaupun angka hipertensi tergolong tinggi masih banyak masyarakat yang tingkat pengetahuannya masih rendah mengenai bahaya hipertensi (Santika et al., 2024).

Secara umum banyak masyarakat yang mengetahui bahwa hipertensi adalah kondisi berbahaya namun pemahaman yang mendalam mengenai penyebab, gejala, pencegahan dan pengelolannya masih rendah, oleh karena itu diperlukannya upaya edukasi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan cara pengelolaan hipertensi di masyarakat (Ramadhani & Dianingati, 2023).

Berdasarkan data dinkes lampung utara, hipertensi di kabupaten lmpung utara merupakan penyakit ketiga tertinggi di kabupaten tersebut. Tahun 2019 jumlah kunjungan pasien dengan hipertensi sebanyak 21.503 jiwa dan di tahun 2021 jumlah kunjungan hipertensi meningkat menjadi 58.841 kasus dan pada tahun 2022, jumlah hipertensi semakin melonjak ke angka 130.071 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2020), tingginya angka hipertensi ini disebabkan oleh pola hidup masyarakat yang tidak sehat seperti penggunaan garam dapur berlebih sejalan dengan ungkapan (La Ode Alifariki, 2020) yang mengatakn Mengkonsumsi garam berlebih dapat menyebabkan darah tinggi, karena menyebabkan adanya gangguan keseimbangan cairan tubuh, salah satu cara yang dapat di terapkan bagi pola makan sehari-hari penderita hipertensi yaitu menerapkan diet rendah garam yang bertujuan untuk, membantu menurunkan tekanan darah serta, mempertahankan tekanan darah menuju normal namun tidak semua masyarakat mengetahui bahwa diet rendah garam diketahui dapat menurunkan tekanan darah maka di perlukan edukasi mengenai diet rendah garam untuk pasien hipertensi (La Ode Alifariki, 2020).

Akan tetapi terdapat 2 penelitian yang menunjukkan hasil saling bertentangan mengenai efektifitas edukasi diit rendah garam guna meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang diet rendah garam untuk menurunkan tekanan darah, menurut (Kiha et al., 2018) edukasi diet rendah garam pada penderita hipertensi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan klien mengenai penting nya diet rendah garam untuk menurunkan tekanan darah, hasil dari penelitian tekanan darah pasien setelah diberikan edukasi diet rendah garam di dapati peningkatan pengetahuan pasien dengan hipertensi sehingga menerapkan diet rendah garam penurunan tekanan darah pasien hipertensi yang tadinya diatas normal menjadi normal. Namun, menurut (Niga et al., 2021) edukasi diet rendah garam ini kurang efektifitas untuk meningkatkan pengetahuan pasien hasil penelitian setelah dilakukan edukasi diet rendah garam kurang tidak efektif untuk meningkatkan pengetahuan pasien terhadap penting nya diet rendah garam untuk

hipertensi, pasien masih tetap tidak mau menerapkan diet rendah garam untuk menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan penelitian di atas maka muncul keraguan tentang keefektifan edukasi diet rendah garam untuk meningkatkan tingkat pengetahuan pasien terhadap pentingnya diet rendah garam pada penderita hipertensi, maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul “edukasi diet rendah garam pada pasien dengan hipertensi” agar pasien dapat memahami pentingnya diet rendah garam bagi hipertensi sehingga dapat menerapkan diet rendah garam, sehingga penulis dapat membuktikan keefektifan penerapan edukasi diet rendah garam ini.

## **B. Rumusan Masalah**

Hipertensi di Lampung sudah menduduki urutan ke 3 dari 10 penyakit terbanyak yang ada di Lampung (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2020). penderita hipertensi ini mengalami gejala sakit kepala, kaku pada tengkuk, hingga terparahnya dapat menyebabkan penurunan kesadaran, jika hipertensi ini dibiarkan dapat menyebabkan komplikasi gagal ginjal, penyakit jantung dan dapat menyebabkan kematian, oleh karena ini pentingnya menjaga pola hidup sehat seperti olahraga, menjaga pola makan, mengurangi konsumsi garam berlebih karena dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah, jadi diperlukan penerapan diet rendah garam untuk pasien dengan hipertensi agar tidak menyebabkan kenaikan tekanan darah, di masyarakat masih banyak yang kurang memahami mengenai pentingnya diet rendah garam pada penyakit hipertensi sehingga dibutuhkan edukasi (Safitri, 2023).

Bagaimana Penerapan Edukasi Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi di RS Handayani ?

## **C. Tujuan Karya Tulis Ilmiah**

### **1. Tujuan Umum**

Memberikan edukasi tentang penerapan diet rendah garam untuk mempertahankan tekanan darah hingga menuju normal dengan latar belakang Ny.E dengan hipertensi di Rumah Sakit Umum Handayani.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menggambarkan data pasien hipertensi yang mengalami masalah keperawatan defisit pengetahuan dengan latar belakang Ny.E.
- b. Melakukan edukasi tentang penerapan diet rendah garam pada pasien dengan masalah keperawatan defisit pengetahuan dengan latar belakang Ny.E.
- c. Melakukan evaluasi penerapan edukasi diet rendah garam dengan masalah keperawatan defisit pengetahuan dengan latar belakang Ny.E.
- d. Menganalisis penerapan edukasi diet rendah garam pada pasien dengan masalah keperawatan defisit pengetahuan dengan latar belakang Ny.E.

## **D. Manfaat Karya Tulis Ilmiah**

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis manfaat studi kasus ini diharapkan dapat memberikan sumbangan untuk memperbaiki dan mengembangkan kualitas pendidikan ataupun kualitas asuhan keperawatan, khususnya yang berkaitan dengan penerapan diet rendah garam pada penderita hipertensi yang mengalami masalah keperawatan defisit pengetahuan. Sebagai kajian pustaka bagi mereka yang akan melaksanakan studi kasus yang sama.

### **2. Manfaat praktis**

- a. Manfaat Bagi Peneliti

Hasil dari studi kasus ini diharapkan penulis dapat mengaplikasikan pengetahuan yang di dapat dari pengalaman

nyata dalam penerapan diet rendah garam pada penderita hipertensi yang mengalami masalah defisit pengetahuan.

b. Manfaat Bagi Rumah Sakit Handayani

Hasil dari studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya menambah referensi atau panduan dalam mengatasi hipertensi dengan cara edukasi diet rendah garam pada pasien dengan hipertensi.

c. Manfaat bagi pasien

studi kasus ini bermanfaat untuk pasien dan keluarga yang mengalami masalah keperawatan defisit pengetahuan dengan hipertensi sehingga membantu klien mengetahui cara menjaga pola makan agar dapat mencegah hipertensi yang dapat dilakukan secara mandiri dengan melakukan penerapan diet rendah garam.