**BAB 1**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit Kardiovaskular yang paling banyak disandang masyarakat dan merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes dan stroke. Jika permasalahan tersebut tidak segera mendapat pelayanan yang baik, maka akan terjadi banyaknya kematian (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dikontrol melalui upaya pencegahan dengan perubahan pola hidup sehat dan mengkonsumsi obat anti-hipertensi (Johnson et al., 2019). Prevalensi hipertensi terus meningkat salah satunya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti sering makan-makanan *fast food* yang mengandung banyak lemak dan makanan yang asin (Wahdah dalam Ariyanto, 2022). Pembatasan asupan natrium berupa diet rendah garam merupakan salah satu terapi diet yang dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah dan Peran keluarga yang baik sangat diperlukan untuk manajemen diet garam pada penderita hipertensi (Nuraini, 2016., Indhiantoro, 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 27 Februari 2022, pada kader kesehatan didapatkan data penyakit urutan pertama di Desa Sumbersono adalah hipertensi sedangkan kedua asam lambung lalu

penyakit DM. Dari 10 responden terdapat 8 orang yang memiliki tekanan darah tinggi dan tidak terdapat pengawasan diet rendah garam dari keluarga sehingga mereka masih suka mengkonsumsi makanan yang tinggi garam, sedangkan 2 orang lainnya menunjukkan tekanan darah normal. Menurut penelitian (Palimbong dkk, 2018., Pratiwi & Ismawati, 2014), mengatakan bahwa dengan menjalani diet garam serta pengawasan dari keluarga berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Sebagian besar hipertensi tidak di ketahui penyebabnya, sehingga banyak masyarakat yang menganggap remeh penyakit hipertensi tersebut. Faktor risiko yang menyebabkan hipertensi ada 2 yaitu faktor risiko yang bisa di kontrol seperti gaya hidup, merokok, diet tidak sehat (tinggi garam), mengkonsumsi alkohol, stres, *sleep apnea* dan diabetes. Sedangkan faktor risiko yang tidak bisa di kontrol seperti umur, suku, riwayat keluarga (Bell dalam Desiyanti, 2020). Pasien dengan hipertensi biasanya tidak menunjukkan gejala khas, namun terdapat beberapa gejala seperti sakit kepala, detak jatung tidak teratur hingga nyeri dada. Apabila tekanan darah tidak terkontrol dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan kondisi medis yang serius karena dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, kebutaan dan lain-lain (Estrada et al., dalam Nurarifah, 2022).

Perubahan gaya hidup sangat diperlukan pada penderita hipertensi. Dalam perubahan gaya hidup, dapat menggunakan diet rendah garam sebagai penatalaksanaan hipertensi, Meskipun penurunannya tidak besar, namun hal ini sangat bermanfaat khususnya pada penderita hipertensi (Nuraini, 2016., Indhiantoro, 2021).

Salah satu strategi untuk memonitor tekanan darah pada penderita hipertensi adalah dengan memanfaatkan keluarga. Keluarga merupakan unsur terpenting dalam perawatan karena keluarga juga menjadi penentu sehat atau sakit nya seluruh anggota keluarga (Nasution & Rambe, 2022., Koyongian, et al., 2015). Dengan adanya peran keluarga dalam pemenuhan kebutuhan diet hipertensi dapat membatu mengontrol tekanan darah sehingga resiko keparahan penyakit berkurang (Ayuningtyas, 2012).

Berdasarkan latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa keluarga sangat berperan dalam memonitor diet garam pada penderita hipertensi sehingga tekanan darah dapat terkontrol dengan baik. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang ‘’Hubungan Peran Keluarga Dalam Pengawasan Diet Rendah Garam Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Sumbersono Nganjuk’’.

1. **Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan peran keluarga dalam pengawasan diet rendah garam dengan tekanan darah penderita hipertensi di Desa Sumbersono Nganjuk?

1. **Tujuan Penelitian**
2. **Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan peran keluarga dalam pengawasan diet rendah garam dengan tekanan darah penderita hipertensi di Desa Sumbersono Nganjuk.

1. **Tujuan Khusus**
2. Mengidentifikasi peran keluarga dalam pengawasan diet rendah garam di Desa Sumbersono Nganjuk.
3. Mengidentifikasi tekanan darah penderita hipertensi di Desa Sumbersono Nganjuk.
4. Menganalisis hubungan antara peran keluarga dalam pengawasan diet rendah garam dengan tekanan darah penderita hipertensi di Desa Sumbersono Nganjuk.
5. **Manfaat Penelitian**
6. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan pengetahuan kepada keluarga dalam pengawasan diet rendah garam pada penderita hipertensi.

1. Manfaat Praktis
2. Responden

Dapat memberikan pengetahuan tentang pengertian hipertensi, tanda dan gejala, komplikasi serta cara penatalaksanaan diet rendah garam.

1. Masyarakat

Mampu mempraktikkan tentang pengawasan diet garam secara langsung kepada keluarganya maupun pada keluarga yang menderita hipertensi.

1. Institusi Pendidikan

Mengetahui tentang perkembangan penderita hipertensi dan dapat dijadikan sebagai wawasan dan masukan berkaitan dengan hubungan peran keluarga dalam pengawasan diet rendah garam dengan tekanan darah penderita hipertensi.