

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Ketidakpatuhan penderita hipertensi tentang diet rendah garam yang harus dikonsumsi semakin meningkat. Angka prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur masih cukup tinggi bila dibandingkan dengan angka prevalensi di Indonesia, yaitu sebesar 26,2% (Kemenkes RI, 2013). Jawa Timur merupakan provinsi yang menempati urutan ketiga di Indonesia yang memiliki penduduk usia produktif 15-64 tahun dengan jumlah yang besar sebanyak 27.140.295 penduduk (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2017). Prevalensi penderita hipertensi secara umum pada orang dewasa berusia 25 tahun dan lebih adalah sekitar 40% (WHO, 2017). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat pada tahun 2012 sedikitnya sejumlah 839 juta kasus hipertensi diperkirakan menjadi 1,1 miliar pada tahun 2025 atau sekitar 29% dari total penduduk di dunia, dimana penderitanya lebih banyak pada wanita (30%) dibanding pria (29%). Sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terjadi terutama di Negara-negara berkembang. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, ini cenderung naik dibandingkan tahun 2013 sebesar 25,8%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (Dinkesprov, 2017), persentase hipertensi sebesar 13,47% atau sekitar 935.736 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 13,78% (387.913 penduduk) dan perempuan sebesar 13,25% (547.823 penduduk). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto (Dinkeskab,

2016) yang.. Dari data RS Gatoel pada tahun 2019 didapatkan 108 pasien penderita hipertensi dan pada 3 bulan terakhir terdapat 31 pasien yang menderita hipertensi terbanyak yaitu di Ruang Kana dan rata-rata perbulan 10 pasien . Sampai saat ini masalah ketidakpatuhan penderita hipertensi akan diet rendah garam belum dapat dijelaskan.

Penyebab penderita hipertensi itu sendiri karena perubahan pola makan menjurus ke sajian siap santap yang mengandung lemak, protein, garam tinggi tapi rendah serat pangan (*dietary fiber*), membawa konsekuensi terhadap berkembangnya penyakit *degenerative* (jantung, diabetes mellitus, aneka kanker, osteoporosis, dan hipertensi). Makanan yang dimakan secara langsung atau tidak langsung berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah. Kandungan zat gizi seperti lemak dan sodium memiliki ikatan yang erat dengan munculnya hipertensi. Pelaksanaan diet yang teratur dapat menormalkan hipertensi, yaitu dengan mengurangi makanan dengan tinggi garam, makanan yang berlemak, mengonsumsi makanan yang tinggi serat dan melakukan aktivitas olah raga (Muhammadun, 2010).

Hipertensi dapat menimbulkan dampak antara lain : sakit kepala, pegal-pegal, perasaan tidak nyaman di tengkuk, perasaan berputar atau ingin jatuh, berdebar-debar, detak jantung yang cepat, telinga berdengung. Berkembangnya plak lemak dalam dinding pembuluh darah (*atherosclerosis*) dan plak garam (*arteriosclerosis*) (Muhammadun, 2010).

Pentingnya sikap upaya untuk mengendalikan atau mengatasi hipertensi primer adalah dengan menjaga sikap pola makan dan mematuhi ketentuan diet rendah garam,

karena diet merupakan terapi utama untuk menurunkan penderita hipertensi. Pencegahan primer dari hipertensi esensial terdiri atas mempertahankan berat badan ideal, diet rendah garam, mengurangi stress, dan latihan aerobik secara teratur. Penyakit hipertensi juga disebabkan karena sikap masyarakat yang kurang mengatur pola makanan dan perilaku yang tidak patuh pada diet. Mengurangi pemakaian garam sampai kurang dari 2,3 gram natrium atau 6 gram natrium klorida setiap harinya (disertai dengan asupan kalsium, magnesium dan kalium yang cukup). Dengan diet tujuan untuk menormalkan system peredaran darah, sehingga mengurangi atau terhindar penyakit hipertensi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :  
“Adakah hubungan sikap ketentuan diet dengan kepatuhan menjalani diet rendah garam pada pasien hipertensi di RS Gatoel Mojokerto?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sikap menegemen diet dengan kepatuhan menjalani diet rendah garam pada pasien hipertensi di RS Gatoel Mojokerto

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tentang sikap ketentuan diet pada pasien hipertensi di RS Gatoel Mojokerto.
- b. Mengidentifikasi kepatuhan menjalani diet rendah garam pada pasien hipertensi di RS Gatoel Mojokerto.
- c. Menganalisis hubungan sikap menegemen diet dengan kepatuhan menjalani diet rendah garam pada pasien hipertensi di RS Gatoel Mojokerto.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Penderita Hipertensi

Dapat digunakan sebagai masukan bagi penderita hipertensi, sehingga penderita melaksanakan diet hipertensi dengan benar, pada akhirnya dapat menurunkan kekambuhan penyakit hipertensi dan mencegah terjadinya komplikasi.

### 2. Peneliti

Menjadikan pengalaman dan menambah pengetahuan peneliti mengenai hubungan sikap ketentuan diet dengan kepatuhan menjalani diet hipertensi.

### 3. institusi pendidikan dan penelitian

Sebagai pengembangan ilmu yang telah ada dan dapat dijadikan sebagai kajian oleh kegiatan penelitian selanjutnya.