

BAB I

PENDAHULUAN

Hipertensi, juga dikenal sebagai darah tinggi adalah penyakit yang sangat berbahaya yang harus mendapatkan perhatian serius dari semua orang sehingga dijuluki sebagai *The Silent Killer*. Hal ini dikarenakan hipertensi dapat menyerang setiap orang tanpa gejala. Secara umum, hipertensi adalah ketika tekanan darah sistolik tubuh lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg (Kemenkes RI, 2022).

World Health Organization (2023), mengatakan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dengan sebagian besar kasus terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Menurut Ditjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemenkes dr. Fatcha Nuraliyah MKM, Ketua Tim Kerja Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% berdasarkan survei nasional yang dilakukan pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2023).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (2023), prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran kelompok umur 35-44 tahun (27,2%), 45-54 tahun (39,1%), dan 55-64 tahun (49,5%) mengalami hipertensi. Prevalensi tidak patuhnya penderita hipertensi dalam mengkonsumsi obat berdasarkan kelompok umur dan merasa dirinya sehat yaitu umur 35-44 (63,4%), umur 45-54 (63,3%), dan umur 55-64 (63,4%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang yang menderita hipertensi tidak mengetahuinya dan tidak mendapatkan pengobatan. (Kemenkes RI, 2023)

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (2023), masih menunjukkan bahwa Jawa Tengah menduduki peringkat ke-10 di Indonesia dalam hal kasus hipertensi. Di Provinsi Jawa Tengah, ada 37,57 persen orang yang menderita hipertensi. Kabupaten dengan kasus hipertensi tertinggi adalah Karanganyar, Jepara, Magelang, dan yang terendah adalah Purworejo. Pada tahun 2021, ada 123.290 orang di Kabupaten Karanganyar yang menderita hipertensi.

Berdasarkan Riskesdas 2023, angka prevalensi Hipertensi mencapai 30.8%. Prevalensi ini mengalami penurunan dibandingkan pada data Riskesdas 2018 yang mencapai 34.1%. Hal ini menunjukkan adanya upaya yg dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang hiperyensi dan pentingnya pengendalian tekanan darah (Kemenkes RI, 2023).

Faktor resiko hipertensi, juga dikenal sebagai penyakit tidak menular (PTM), termasuk merokok, keterpaparan asap rokok, minum minuman berakohol, dan gaya hidup yang tidak sehat. Pola makan yang tidak sehat adalah penyebab paling umum dari hipertensi (Sundari & Sri Hartutik, 2023).

Dalam berbagai macam hal sering ditemukan kondisi bahwa penderita hipertensi tidak dapat memiliki kehidupan seperti orang lain yang normal. Hal ini sebenarnya dilakukan agar tekanan darah dapat berada dalam kondisi normal. Menjaga agar tekanan darah tidak terlalu tinggi adalah salah satu usaha untuk menurunkan resiko beberapa komplikasi penyakit yang selalu mengancam penderita darah tinggi. Usia produktif juga rentan mengalami hipertensi dikarenakan tingkat kesibukan dan gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan.

Salah satu manajemen hipertensi adalah dengan metode non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengobati hipertensi. Mengontrol pola makan, menurunkan konsumsi garam, meningkatkan konsumsi magnesium dan potassium, dan berolahraga adalah beberapa metode pengobatan non-farmakologi. Metode diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), yang dikenal sebagai diet rendah garam, adalah salah satu cara untuk mengatur pola makan bagi penderita hipertensi. Namun tidak memperhitungkan kualitas suatu susunan hidangan (Fitriyana & Karunianingtyas, 2022).

Penggunaan obat-obat hipertensi saja tidak cukup untuk menghasilkan efek pengontrolan tekanan darah jangka panjang apabila tidak didukung dengan manajemen non-farmakologis, seperti aktivitas fisik dan pengontrolan pola makanan sehat. Manajemen nutrisi juga sangat diperlukan guna mengontrol tekanan darah penderita hipertensi, karena masalah hipertensi tidak lepas dari perubahan pola makan seseorang. *National Institute of Health and National Heart,*

Lung, and Blood Institute merekomendasikan modifikasi gaya hidup dengan pengaturan diet makanan harian berupa rencana makan harian DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*). Diet DASH merupakan bentuk terapi non-farmakologis hipertensi dalam bentuk diet makanan harian yang tinggi serat dan rendah lemak. Diet ini di desain mengikuti panduan pemeliharaan kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol, serta membatasi natrium. Pola asupan makan pada diet ini berperan dalam pencegahan dan terapi pada penyakit penyakit hipertensi (Sigit et al., 2024).

Pola diet pada penderita hipertensi yang umumnya dikenal ialah diet rendah garam. Diet tersebut adalah diet mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi akan natrium. Sedangkan diet DASH selain mengurangi konsumsi garam dapat meningkatkan mengonsumsi makanan yang tinggi akan kandungan kalium, magnesium, kalsium serta serat. Kebiasaan mengonsumsi garam < 4 gram/hari dapat membantu orang dengan hipertensi dalam mengontrol tekanan darahnya (Kolinug et al., 2024).

Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) adalah diet yang sangat disarankan untuk mengendalikan hipertensi karena dianggap sebagai intervensi diet yang efektif untuk menurunkan tekanan darah dan dimaksudkan untuk mencegah lonjakan tekanan darah, sehingga dapat mengendalikan hipertensi. Diet ini merekomendasikan makanan rendah garam dan kaya nutrisi seperti kalsium, magnesium, dan kalium. Hal ini akan membantu mengendalikan hipertensi dan menurunkan risiko penyakit lain seperti jantung, stroke, diabetes, osteoporosis, batu ginjal, dan kanker (Rozikhan et al., 2024).

Fitriyana & Karunianingtyas, 2022 menyebutkan penerapan diet DASH mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, penerapan diet ini mampu mengontrol pola makan menjadi lebih baik dan lebih terarah untuk mengurangi terjadinya endapan pada dinding pembuluh darah yang dapat mengakibatkan gejala serta kenaikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain penerapan diet DASH, beberapa faktor lain juga dapat menurunkan tekanan darah seperti faktor umur, jenis kelamin, obesitas, pola asupan garam, exercise, stress, dan penggunaan obat-obatan.

Para peneliti telah mencoba mengkaji cara-cara meningkatkan konsumsi diet DASH. Penelitian Ridwan et al (2021) menunjukkan ada perbedaan yang signifikan dari perilaku diet DASH kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti program diet tersebut. Perbedaan yang signifikan juga dilaporkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kajian literatur yang ada menunjukkan masih perlunya diteliti lebih lanjut program manajemen mandiri diet ini, terutama ditatanan perawatan komunitas, untuk meningkatkan perilaku diet pada masyarakat dengan hipertensi secara signifikan di Indonesia.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Moonti et al., 2024), dalam pemberian edukasi diet DASH di Desa Kapandayan. Sebelum diberikan edukasi, rata-rata nilai tekanan darah sistolik responden adalah 159,77 mmHg dan diastolik 101,55 mmHg. Setelah menerapkan diet DASH selama 2 minggu, nilai tekanan darah responden menurun secara signifikan menjadi 132,95 mmHg untuk sistolik dan 82,73 mmHg untuk diastolik. Karakteristik responden juga menunjukkan bahwa sebagian besar berusia 31-50 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan bekerja sebagai ibu rumah tangga, yang merupakan kelompok rentan terhadap peningkatan tekanan darah. Pemberian edukasi non-farmakologis seperti diet DASH terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, sehingga penting untuk diterapkan sebagai upaya pengelolaan hipertensi secara komprehensif.

Tujuan pembuatan buku ini adalah untuk memberi orang pengetahuan yang mudah dipahami dan dapat digunakan tentang cara mengendalikan hipertensi dengan menerapkan perubahan pola makan yang sehat. Diharapkan bahwa booklet ini akan membantu orang lebih memahami pentingnya mengikuti diet yang sehat untuk mengobati hipertensi dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini akan memberikan kontribusi keilmuan dalam bidang kesehatan masyarakat dan akan bermanfaat bagi individu yang berisiko atau sudah menderita hipertensi. Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang pengendalian hipertensi diharapkan dapat menurunkan angka hipertensi dan komplikasi yang ditimbulkannya, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

Diharapkan melalui upaya ini, masyarakat menjadi lebih sehat dan sadar akan pentingnya pola makan yang sehat untuk kesehatan jangka panjang.

Melalui upaya ini, masyarakat diharapkan menjadi lebih sehat dan sadar akan pentingnya pola makan yang sehat untuk kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, pendidikan tentang diet DASH tidak hanya membantu mengatasi hipertensi, tetapi juga meningkatkan kesadaran kesehatan umum. Diharapkan penelitian ini akan menjadi titik awal untuk membangun program edukasi kesehatan yang lebih luas dan berkelanjutan yang akan berdampak positif pada kesehatan masyarakat Indonesia.