

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Peningkatan tekanan darah atau yang sering dikenal sebagai hipertensi adalah salah satu persoalan kesehatan yang sering dialami oleh masyarakat secara global. Hipertensi berpotensi memicu timbulnya berbagai penyakit lain yang ditimbulkan seperti gangguan pada organ jantung, stroke dan penyakit ginjal (Hamzah et al., 2022). Oleh karena itu hipertensi atau peningkatan tekanan darah sering disebut sebagai *silent killer disease* sebab sifat dari penyakit ini tanpa menimbulkan tanda dan gejala terhadap penderita sehingga dapat menyebabkan timbulnya komplikasi penyakit yang lebih berat (Sulistiyono and Modjo, 2022). Secara alami, setiap harinya tekanan darah manusia dapat berubah-ubah. Kondisi ini disebabkan faktor-faktor lainnya seperti pola makan, aktivitas fisik dan masalah pada sirkulasi jantung.

Peningkatan tekanan darah dikatakan sebagai masalah kesehatan apabila kondisinya berlangsung secara terus menerus dan menetap (Tika, 2021). Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah tinggi terus menetap dengan nilai tekanan darah sistolik dan diastolik melebihi 140/90mmHg (Fitra, 2021).

Secara global pada tahun 2025 berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), prevalensi hipertensi pada individu berusia dewasa didunia diperkirakan 44% dengan tekanan darah diatas 140 mmhg atau menggunakan obat anti hipertensi. Hipertensi diperkirakan diderita 33 % populasi dunia, dengan jumlah yang terus menerus bertambah hingga diprediksi mencapai 1,4 miliar orang pada 2025. Hipertensi merupakan penyebab kematian di dunia, setiap tahunnya sekitar 9,4 juta penderita hipertensi yang meninggal akibat dari komplikasi yang ditimbulkannya (Kartika et al., 2022). Survei kesehatann Indonesia (KEMENKES, 2023) prevelensi hipertensi di indonesia mencapai 30,8%. Pravelensi pada tahun 2022 di DKI Jakarta

tergolong tinggi dengan total 29.233 jiwa. Penderita hipertensi dengan usia 18 tahun keatas sebanyak 34,95% orang yang terdiri dari laki-laki 34,39% dan perempuan 35,24% dengan jumlah kasus hipertensi terus meningkat. Menurut (Dinkes,2022), pada tahun 2022 jakarta timur mendapatkan peringkat tertinggi kedua dengan jumlah kasus 6.342. Berdasarkan data kunjungan pasien hipertensi dari rekam medis pasien , tercatat sekitar 1.147 kasus selama periode 2025 di Rs. Polri. Yang terdiri dari pasien hipertensi dengan komplikasi HHD sebanyak 37,05% dan pasien hipertensi dengan komplikasi gangguan ginjal sebanyak 0,44%. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyebab utama kesehatan masyarakat yang memerlukan penanganan secara khusus.

Peningkatan tekanan darah adalah suatu kondisi ketika tekanan darah lebih dari 140/90mmHg (WHO, 2025). Hipertensi didefinisikan sebagai keadaan dimana peningkatan tekanan darah sistolik melebihi 140 mmhg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Kemenkes, 2021). Sebagai salah satu penyakit degeneratif, hipertensi memiliki risiko angka kesakitan dan kematian yang tinggi. Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan terjadinya penyakit kardiovaskular dan apabila tidak ditangani dapat memicu penyakit gagal ginjal, stroke, demensia, gagal jantung, serangan jantung, gangguan penglihatan dan komplikasi lainnya (Nugraheni & Soleman, 2024).

Hipertensi disebabkan faktor lain seperti tingkat usia, perbedaan jenis kelamin, obesitas, aktivitas fisik yang kurang , mengkonsumsi rokok, stress serta asupan lemak dalam jumlah berlebihan (Kadek et al., 2024). Kejadian hipertensi pada usia 40 tahun lebih banyak terjadi dan cenderung didominasi oleh perempuan. Selain itu, dengan obesitas atau kelebihan berat badan , yang mengalami tekanan atau stres. Berisiko lebih tinggi untuk mengalami hipertensi. Sebagian besar penderita hipertensi juga memiliki riwayat keturunan dalam keluarga. Kebiasaan merokok dan konsumsi kopi merupakan prilaku hidup tidak sehat yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah dan dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi (Siwi & Susanto,2020).

Menurut (Haryani dan Misniarti, 2020) beberapa penderita hipertensi mengalami gejala seperti sakit kepala hebat, gangguan penglihatan, nyeri dada, telinga berdenging, gangguan orientasi, pusing, irama jantung yang tidak teratur, kelemahan, keletihan, sesak bernafas, merasa cemas, mual, muntah, epitaksis, adanya darah pada urin (hematuria), vena jugularis yang meningkat serta gangguan tingkat kesadaran menurun.

Beberapa komplikasi dapat disebabkan dari tekanan darah yang tidak terkontrol seperti kelainan jantung, ketidakmampuan jantung dalam memompa darah secara adekuat, timbulnya penyakit stroke, gangguan penglihatan serta penyakit gagal ginjal (Hamza et al.,2022). Menurut (Saputra dan Mulyadi, 2020) berbagai komplikasi yang lebih serius dapat ditimbulkan akibat hipertensi seperti kejadian stroke iskemik dan hemoragik, kerusakan retina, gagal jantung, infark miokard, adanya protein didalam urin, gangguan fungsi ginjal dan penyakit pembuluh darah akibat aterosklerotik. Oleh karena itu, penyakit hipertensi memiliki risiko tinggi penyebab kematian karena tidak menyebabkan gejala apapun yang ditimbulkan pada penderitanya serta dapat menyebabkan komplikasi yang lebih berat dan berbahaya bagi penderitanya (Sulistyono & Modjo, 2022). Menurut (Baiq, 2023), langkah yang dapat dilakukan untuk penanganan dan pencegahan hipertensi dengan memodifikasi pola hidup yang sehat terhadap penderita seperti asupan berlemak berkurang, konsumsi rendah garam dan mengatur pola makan yang sehat dan bergizi seimbang.

Penerapan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) adalah sebuah aturan untuk menjaga pola asupan makan yang telah dimodifikasi secara khusus dalam mengurangi dan mengontrol peningkatan tekanan darah. Penerapan pola DASH memfokuskan pada makanan yang lebih rendah natrium dan peningkatan konsumsi makanan yang mengandung tinggi kalium, magnesium, kalsium dan nutrisi penting lainnya yang dapat berperan dalam mengontrol tekanan darah (Kemenkes RI, 2022).

Masih banyak pasien yang tidak menarpkan pola makan sehat sesuai dengan anjuran diet *Dietary Aporoach to Stop Hypertension* (DASH), seperti kurangnya mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran, disertai dengan seringnya mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung garam dan lemak. Beberapa faktor yang berkaitan dengan pengendalian pola diet pada individu yang menderita hipertensi meliputi usia, orientasi, tingkat pendidikan dan juga pekerjaan. Sementara itu, variabel lain yang mempengaruhi kepatuhan diet hipertensi antara lain tingkat informasi, dukungan keluarga, pekerjaan, inspirasi diet, pola makan dan akses layanan kesehatan (Thomas, 2025). Menurunkan risiko hipertensi dapat dilakukan dengan peningkatan motivasi diri yang baik dalam mengontrol tekanan darah (Nurhayati et al., 2020). Adanya dukungan dari diri sendiri atau motivasi dapat berperan penting dalam mengubah pola hidup yang lebih sehat sehingga dapat meningkatkan motivasi dalam mengendalikan tekanan darah (Dianita,Indriarini dan Parulian, 2022).

Motivasi adalah suatu keadaan yang menggerakkan individu untuk melakukan suatu tindakan atau aktivitas secara terarah dan berkesinambungan (*Jufrisen et al.*, 2020). Motivasi yang rendah turut berperan dalam ketidakmampuan mengontrol tekanan darah. Data menunjukkan bahwa 82,8% individu yang menderita tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol, menunjukkan ketidakpatuhan terhadap pengobatan yang dijalani (*Berek et al.*, 2022). Menurut penelitian (Sarah, 2022) terhadap 125 responden, 81 orang (64,8%) memiliki motivasi yang kurang dan 52 orang (35,2%) mempunyai perilaku kontrol yang kurang. Hasil dari uji statistik menunjukkan nilai p value  $0,000 < \alpha < 0,05$  dan nilai koefisien korelasi antar kedua variabel sangat kuat, yaitu 0,870 dengan arah korelasi positif.

Dalam hal ini penderita hipertensi sangat memerlukan dukungan dari pihak keluarga (Aprilianawati, 2022). Dukungan keluarga adalah suatu bentuk bantuan yang diberikan untuk anggota keluarga lainnya seperti pemberian barang, informasi, jasa dan nasihat sehingga penerima dukungan diperhatikan dan merasa disayang. Dukungan adalah suatu sikap, tindakan dan penerimaan keluarga

terhadap anggota keluarga yang sakit (Agustanti et al. 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa motivasi diri dan dukungan keluarga dalam pola makan masih tergolong rendah dan menjadi tantangan penting dalam pengendalian tekanan darah. Menurut (Meilinda, 2025) hasil penelitiannya menunjukkan adanya Hubungan dukungan keluarga dan Kepatuhan Diet hipertensi terhadap tekanan darah dengan nilai p value sebesar  $0,523 < 0,05$ . Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan hubungan antara Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Diet Hipertensi Terhadap Tekanan Darah. Menurut (Dinny Mayang, 2024) hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan dukungan keluarga dengan kategori baik (50%). Hasil dukungan keluarga p value lebih kecil dari 0,05, maka adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet responden.

Dukungan keluarga dapat diartikan sebagai bantuan yang diberikan kepada anggota keluarga, yang meliputi dukungan baik secara moral maupun materil (Manto et al., 2020). Keluarga sangat berperan penting dalam memantauan, memelihara, dan mencegah terjadinya komplikasi pada hipertensi saat di rumah (Triono dan Hikmawati, 2020). Menurut (Wahyuni, 2020) berdasarkan dari hasil penelitiannya, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan manajemen hipertensi, sehingga penderita hipertensi dengan dukungan keluarga baik memiliki manajemen hipertensi yang lebih baik dibandingkan penderita hipertensi dengan dukungan keluarga yang kurang. Semakin besar dukungan keluarga yang diberikan maka manajemen hipertensi pada penderita hipertensi lebih baik. Adanya dukungan dari keluarga dan motivasi diri yang kuat dapat membantu dalam mengontrol tekanan darah.

Dalam mengontrol hipertensi, perawat memiliki peran penting dalam memodifikasi perilaku kesehatan pasien untuk menghindari penyakit atau meminimalkan risiko terjadinya komplikasi lainnya. Berbagai faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi bersumber dari aspek eksternal dan internal. Peran tenaga medis merupakan salah satu faktor eksternal yang berpengaruh terhadap kondisi penderita (Rosyadi & lestari, 2023). Pendekatan edukasi merupakan suatu metode terbaik untuk meningkatkan kesehatan, dengan pemberian informasi dan dorongan motivasi

kepada penderita hipertensi yang bermanfaat untuk meningkatkan efektivitas terapi dan mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan dalam perawatan, serta memberikan perspektif kepada penderita dalam mengembangkan sikap dan tindakan yang tepat (Sofiana, 2020). Menurut (Siregar, 2021) menunjukkan bahwa fungsi perawat dalam mengedukasi pasien hipertensi sangat berpengaruh terhadap peningkatan wawasan dan sikap penderita yang akan memperbaiki pola hidup dan membantu mengontrol tekanan darah secara optimal.

Hasil data penelitian di Rs. Polri Kramat Jati khususnya di Ruang Cendrawasih IV dari 5 orang pasien hipertensi hanya 20% yang memiliki motivasi diri serta dukungan keluarga dalam pengendalian diet DASH yang baik dan 80% penderita hipertensi lainnya kurangnya motivasi diri dan dukungan keluarga dalam mengendalikan diet DASH.

Meskipun diet DASH telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah, tingkat kepatuhan pasien hipertensi tetap rendah. Penelitian sebelumnya hanya berfokus pada edukasi dan pengetahuan pasien tetapi belum menhgkaji secara khusus peran motivasi diri dan dukungan keluarga secara keseluruhan terhadap pengendalian diet DASH dalam mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis ingin mengetahui apakah adanya hubungan antara motivasi diri dan dukungan keluarga terhadap pengendalian diet *Dietary Aporoach to Stop Hypertension* (DASH) dalam mengontrol tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi di Rs. Polri Kramat Jati.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Peningkatan penderita hipertensi menjadi masalah kesehatan di masyarakat yang memerlukan perhatian serius. Penderita hipertensi tanpa disadari dapat menimbulkan berbagai komplikasi seperti penyakit jantung, stroke atau ginjal. Oleh sebab itu hipertensi disebut sebagai “*silent killer*” (pembunuh siluman). Hipertensi dapat dikendalikan dengan cara terapi farmakologis dan non farmakologis, salah satu therapi non farmakologis yaitu dengan diet DASH untuk mengontrol tekanan darah. Selain itu untuk mengotrol tekanan darah dipengaruhi juga oleh faktor

eksternal dan internal, seperti motivasi diri dan dukungan keluarga sangat berpengaruh dalam mengatur pola makan yang baik. Perawat berperan penting dalam mengedukasi pasien hipertensi karena sangat berpengaruh terhadap peningkatan wawasan dan sikap penderita yang akan memperbaiki pola hidup dan membantu mengontrol tekanan darah secara optimal.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian apakah adanya hubungan antara motivasi diri dan dukungan keluarga terhadap pengendalian diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dalam mengontrol tekanan darah tinggi terhadap penderita hipertensi di Rs. Polri Kramat Jati.

### **1.3 Tujuan**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Secara umum penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Motivasi Diri dan Dukungan Keluarga dengan Pengendalian Diet *Dietary Approach to Stop Hypertension* (DASH) dalam Mengontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rs. Polri Kramat Jati.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus yang ingin dicapai penulis setelah pelaksanaan asuhan keperawatan adalah :

1. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden ( usia, jenis kelamin ) Pasien Hipertensi di RS. Polri.
2. Mengetahui distribusi frekuensi Motivasi diri Pasien Hipertensi di Rs.Polri.
3. Mengetahui distribusi frekuensi Dukungan keluarga pada Pasien Hipertensi di Rs.Polri.
4. Mengetahui distribusi frekuensi pengendalian diet DASH pada Pasien Hipertensi di Rs.Polri.

5. Mengetahui Hubungan Motivasi Diri dengan Pengendalian Diet *Dietary Aporoach to Stop Hypertension* (DASH) dalam Mengontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rs. Polri.
6. Mengetahui Hubungan Dukungan Keluarga dengan Pengendalian Diet *Dietary Aporoach to Stop Hypertension* (DASH) dalam Mengontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rs. Polri.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Pasien**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi diri dan keluarga dalam pengendalian diet *Dietary Aporoach to Stop Hypertension* (DASH) dalam mengontrol tekanan darah pada pasien Hipertensi.

### **1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini dapat dijadikan bahan dalam kurikulum untuk menambah dan mengembangkan literatur dalam memberikan pengetahuan mahasiswa tentang Hubungan Motivasi Diri dan Dukungan Keluarga dengan Pengendalian Diet *Dietary Aporoach to Stop Hypertension* (DASH) dalam Mengontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

### **1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dan menambah pengetahuan bagi peneliti selanjutnya khususnya dalam upaya penatalaksanaan hipertensi serta dapat memberikan pengembangan ilmu pengetahuan untuk dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

### **1.4.4 Bagi Rumah Sakit**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi tenaga medis khususnya perawat dalam memberikan informasi kepada keluarga tentang Hubungan Motivasi Diri dan Dukungan Keluarga dengan Pengendalian Diet *Dietary Aporoach to Stop Hypertension* (DASH) dalam Mengontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi.