# BAB I

# PENDAHULUAN

1. **Latar Belakang**

Pola penyakit di Indonesia mengalami transisi epidemiologi selama dua decadeterakhir, yakni dari penyakit menular yang semula menjadi beban utama kemudian mulai beralih menjadi penyakit tidak menular. Kecenderungan ini meningkat dan mulai mengancam sejak usia muda. Penyakit tidak menular yang utama diantaranya hipertensi, diabetes melitus, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronik (Kemenkes RI, 2015)

Hipertensi atau yang dikenal dengan nama penyakit darah tinggi adalah suatukeadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu120/80 mmHg. Menurut WHO (Word Health Organization), batas tekanan darah yangdianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg. Bila tekanan darah sudah lebihdari 140/90 mmHg dinyatakan hipertensi (Adib, 2009)

WHO mempublikasikan prevalensi peningkatan tekanan darah pada penduduk dunia yaitu 29,2 % laki-laki dan 24,8% pada wanita pada tahun 2008 (World Health Statistic, 2013).Kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita hipertensi.Hasil Riskesdas (2018) menyebutkan bahwa angka hipertensi secara nasional dari cakupan nakes terhadap 36,8% penduduk yaitu 25,8%. Angka kejadian hipertensi di Puskesmas Janti tahun 2019 bulan Januari sampai Oktober tercatat sebanyak 2.224 penderita perempuan dan 1.228 penderita laki-laki. Prevalensi hipertensi berdasarkan terdiagnosis tenaga kesehatan dan pengukuran terlihat meningkat seiring dengan bertambahnya umur (Departemen Kesehatan RI 2018)

Hipertensi termasuk dalam golongan penyakit yang bisa dicegah dan dikelola sedini mungkin.Hipertensi juga menjadi awal penyebab terjadinya penyakit-penyakit mematikan, seperti serangan jantung dan stroke. Justru karena berada diawal proses menunju maut ini, maka upaya pengelolaan hipertensi ini seharusnya sudah dihafal luar kepa oleh semua orang.

Penatalaksanaan hipertensi bertumpu pada pilar pengobatan standar dan merubah gaya hidup yang meliputi mengatur pola makan, mengatur koping stress, mengatur poa aktivitas, menghindari alkohol, dan rokok (Dalimartha, Purnama, Sutarina, Mahendra, & Darmawan, 2008).

Berkaitan dengan pengaturan gaya hidup yaitu mengurangi asupan garam atau diet rendah garam.Diet bagi penderita hipertensi adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mempertahannya menuju normal.Disamping itu, diet juga ditujukan untuk menurunkan faktor risiko lain seperti berat badan yang berlebih, tingginya kadar lemak kolesterol dan asam urat dalam darah. Mengatur menu makanan sangat dianjurkan bagi penderita hipertensi untuk menghindari dan membatasi makanan yang dapat meningkatkan kadar kolesterol darah serta meningkatkan tekanan darah (Kurniawan, 2002).

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan, maka perlu dilakukan penelitian tentang gambaran pengetahuan penderita hipertensi tentang diet hipertensi.Upaya untuk mengendalikan atau mengontrol hipertensi adalah dengan melakukan diet hipertensi.Karena diet merupakan salah satu terapi pengobatan non farmakalogi pada penderita hipertensi.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat ditarik rumusan masalahnya adalah bagaimana tingkat pengetahuandan pengelolaan diet hipertensi pada penderita hipertensi

**1.3 Tujuan Penelitian**

 Untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan pengelolaan diet hipertensi pada pasien hipertensi

**1.4 Manfaat Penelitian**

1.4.1 Bagi Masyarakat

 Masyarakat menjadi tahu tentang pengelolaan diet hipertensi

1.4.2 Bagi Peneliti

1. Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan penegtahuan peneliti

tentangpengelolaandiet hipertensi di masyarakat

2. Mendapatkan pengetahuan nyata dalam proses penelitian di masyarakat

3. Sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya

1.4.3 Bagi Institusi

Mendapat gambaran pengetahuan dan pengelolaan tentang diet hipertensi, yang dapat dianfaatkan ilmuwan lain untuk mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, seni serta pembangunan masyarakat