

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit tidak menular merupakan penyakit kronis yang seringkali disebabkan adanya proses degenerative pada sel-sel organ tubuh, sehingga tidak mampu melaksanakan tugas dan fungsinya secara optimal (Puskesmas Bagansiapiapi, 2024). Kondisi saat ini di masyarakat terjadinya pergeseran penyebab kematian utama dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular. Yang termasuk dalam penyakit tidak menular, diantaranya Hipertensi dan Diabetes Mellitus (HDSS FK UGM, 2024).

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah melebihi batas normal yang memerlukan perhatian sejak dini dikarenakan dapat menyebabkan peningkatan resiko terjadinya gagal jantung pada penderitanya (Siloam Hospitals Medical Team, 2023). Seringkali penderita hipertensi ini tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi dikarenakan mereka tidak mengalami keluhan-keluhan yang menunjukkan adanya peningkatan tekanan darah (Saputri, 2020).

Diabetes mellitus merupakan kondisi dimana kadar glukosa darah meningkat dari keadaan normalnya (Kumar et al., 2020). Diabetes mellitus dapat diakibatkan oleh dua penyebab, diantaranya terjadinya produksi insulin yang kurang dan terjadinya resistensi insulin dalam tubuh (Alam et al., 2021; Cloete, 2021). Seseorang yang mengalami diabetes mellitus hampir sama dengan penderita hipertensi, dimana mereka baru menyadari kondisinya ketika mengalami komplikasi dan harus dirawat dalam pelayanan kesehatan akibat dari komplikasinya tersebut.

Peningkatan kejadian hipertensi dan diabetes mellitus seringkali berhubungan dengan beberapa faktor resiko, diantaranya obesitas, usia lanjut, riwayat penggunaan garam yang berlebihan dalam keseharian, dan pola hidup yang kurang sehat (seperti kurangnya olahraga, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol) (Atmaja & Ikhsan, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa penanggulangan hipertensi dan diabetes mellitus dapat dilakukan dengan cara penerapan terapi dietetik dan perubahan gaya hidup dari penderita hipertensi dan penderita diabetes mellitus (Infodatin, 2014 dalam Astuti et al., 2021). Salah satu terapi dietetik yang dapat diterapkan oleh penderita hipertensi dan penderita diabetes mellitus adalah diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) (Damayanti et al., 2020).

Menurut data World Health Organization [WHO] (2023), angka kejadian hipertensi pada tahun 2021 telah mencapai lebih dari 26,4% (972 juta orang) dari populasi

orang dewasa di seluruh dunia. Prevalensi diabetes mellitus secara global pada usia 20-79 tahun mencapai 10,5% dari jumlah penduduk dunia (sekitar 536,6 juta jiwa) pada tahun 2021 dan terus mengalami peningkatan menjadi 12,2% pada tahun 2045 (Sun et al., 2022). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), kejadian hipertensi di Indonesia semakin hari akan semakin bertambah. Sampai dengan saat ini, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah memprediksi bahwa 1 dari 3 orang di Indonesia telah menderita hipertensi. Hal ini ditunjukkan pada hasil laporan kinerja semester 1 tahun 2023 yang ada di Kementerian Kesehatan Republik Indonesia terjadinya peningkatan angka kejadian hipertensi dari 25,8% menjadi 34,1%. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022, penderita hipertensi yang usianya ≥ 15 tahun diestimasikan sebanyak 11.600.444 penduduk dengan perbandingan laki-laki sebanyak 48,8% dan perempuan sebanyak 51,2% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2023). Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022 didapatkan pula data bahwa angka kejadian hipertensi di Kabupaten Kediri sebanyak 39.552 penduduk, sedangkan penderita diabetes mellitus sebanyak 22.741 penduduk yang tercatat dalam pelayanan kesehatan (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2023). Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di Desa Setonorejo didapatkan bahwa 10 orang yang menderita hipertensi dan diabetes mellitus hanya menjalani pengobatan secara farmakologi saja dan hanya menghindari makanan-makanan yang menjadi pantangannya saja.

Hipertensi dan diabetes mellitus merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang sering diderita dan diabaikan oleh masyarakat di Indonesia dan baru diketahui ketika muncul komplikasi (Unit Promosi Kesehatan RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta, 2019). Salah satu upaya dalam penanggulangan terjadinya peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah dengan menerapkan diet yang sesuai dengan kebutuhan dari penderita hipertensi dan telah dikonsultasikan dengan para ahli gizi (Atmaja & Ikhsan, 2022; Siloam Hospitals Medical Team, 2023). Salah satu diet yang seringkali dipakai untuk hipertensi adalah diet DASH (Astuti et al., 2021; Jaclyn, 2020). Terdapat perbedaan dalam penerapan kedua diet tersebut. Penerapan diet DASH lebih menganjurkan pada para penderita hipertensi dan diabetes mellitus untuk mengonsumsi makanan yang tinggi kalium, kalsium, dan magnesium yang banyak diperoleh dari sayuran dan buah-buahan (Nurmayanti & Kaswari, 2022).

Diet DASH merupakan diet yang dilakukan dengan memberikan makanan yang tinggi sayuran, buah-buahan, serta bahan olahan susu rendah lemak yang memiliki kandungan lemak jenuh dan lemak total yang rendah, serta tinggi kandungan kalium,

kalsium, dan magnesium (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Menurut Tim Medis Siloam Hospitals (2023), penerapan diet DASH yang tepat akan dapat menurunkan atau menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain itu diet DASH juga akan dapat menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam darah. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), penerapan diet DASH terbagi menjadi 2 macam, yaitu diet DASH standar (dengan konsumsi sodium yang diperbolehkan sebanyak 2300 mg per hari) dan diet DASH dibawah standar (dengan konsumsi sodium yang diperbolehkan tidak lebih dari 1500 mg per hari). Diet DASH dalam perencanaan makan dalam porsi setiap harinya dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu 1600 kalori, 2000 kalori, dan 2600 kalori (Dewi, 2019).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk membuat sebuah penelitian untuk melihat perbandingan efektivitas dari pemberian diet Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah pada penderita hipertensi dan penderita diabetes mellitus, sehingga nantinya penelitian ini dapat dijadikan sebuah masukan dalam pemberian terapi/ tindakan yang lebih efektif guna menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan menurunkan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah pada penderita hipertensi dan penderita diabetes mellitus di Desa Setonorejo, Wilayah Kerja Puskesmas Pelas?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menjelaskan pengaruh diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah pada penderita hipertensi dan penderita diabetes mellitus di Desa Setonorejo, Wilayah Kerja Puskesmas Pelas.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah dan kadar glukosa darah sebelum dan sesudah pemberian diet DASH dengan 1600 kalori pada penderita hipertensi dan penderita diabetes mellitus di Desa Setonorejo, Wilayah Kerja Puskesmas Pelas.

- b. Mengidentifikasi tekanan darah dan kadar glukosa darah sebelum dan sesudah pemberian diet DASH dengan 2000 kalori pada penderita hipertensi dan penderita diabetes mellitus di Desa Setonorejo, Wilayah Kerja Puskesmas Pelas.
- c. Mengidentifikasi tekanan darah dan kadar glukosa darah sebelum dan sesudah pemberian diet DASH dengan 2600 kalori pada penderita hipertensi dan penderita diabetes mellitus di Desa Setonorejo, Wilayah Kerja Puskesmas Pelas.
- d. Menganalisa pengaruh pemberian diet DASH dengan 1600 kalori, 2000 kalori, dan 2600 kalori terhadap tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi dan penderita diabetes mellitus di Desa Setonorejo, Wilayah Kerja Puskesmas Pelas.
- e. Menganalisa pengaruh pemberian diet DASH dengan 1600 kalori, 2000 kalori, dan 2600 kalori terhadap tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi dan penderita diabetes mellitus di Desa Setonorejo, Wilayah Kerja Puskesmas Pelas.
- f. Menganalisa pengaruh pemberian diet DASH dengan 1600 kalori, 2000 kalori, dan 2600 kalori terhadap kadar glukosa darah pada penderita hipertensi dan penderita diabetes mellitus di Desa Setonorejo, Wilayah Kerja Puskesmas Pelas.
- g. Menganalisa perbedaan pengaruh pada pemberian diet DASH dengan 1600 kalori, 2000 kalori, dan 2600 kalori terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah pada penderita hipertensi dan penderita diabetes mellitus di Desa Setonorejo, Wilayah Kerja Puskesmas Pelas.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penerapan diet yang tepat dan sesuai dengan kondisi dari penderita hipertensi dan penderita diabetes mellitus dalam mengontrol tekanan darah dan kadar glukosa darah, khususnya diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH).

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi Penderita Hipertensi dan Penderita Diabetes Mellitus

Menambah wawasan dan pengetahuan penderita hipertensi dan penderita diabetes mellitus dalam proses pengendalian tekanan darah dan kadar glukosa darahnya.

b. Manfaat bagi Ilmu Keperawatan

Menambah wawasan perawat dalam penerapan diet yang sesuai bagi penderita hipertensi dan penderita diabetes mellitus guna mengendalikan tekanan darah dan kadar glukosa darahnya.

c. Manfaat bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai masukan kepada pihak puskesmas, sehingga pihak puskesmas dapat memberikan pengetahuan kepada penderita hipertensi dan penderita diabetes mellitus terkait dengan terapi dietetik yang dapat dilakukan, supaya tekanan darah kadar glukosa darah dapat terkontrol.

d. Manfaat bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan guna memberikan wawasan kepada mahasiswa dalam penerapan terapi dietetik yang tepat bagi penderita hipertensi dan penderita diabetes mellitus, supaya tekanan darah dan kadar glukosa darah pada penderita hipertensi dan penderita diabetes mellitus dapat terkontrol.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang efektivitas pemberian diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah telah banyak dilakukan, tetapi sejauh penelusuran yang dilakukan oleh peneliti hanya ada satu penelitian yang hampir menyerupai dengan peneliti lakukan. Penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, diantaranya:

1. Astuti et al., (2021) yang meneliti tentang “Penerapan Anjuran Diet DASH dibandingkan Diet Rendah Garam Berdasarkan Konseling Gizi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Larangan Utara”. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa adanya perbedaan yang bermakna pada penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic pada kelompok yang diberikan perlakuan berupa penerapan diet DASH dibandingkan kelompok yang diberikan perlakuan berupa penerapan diet rendah garam ($p\text{-value} < 0,001$).
2. Nurarifah & Damayanti, (2022) yang meneliti tentang “*Self-Management* Pasien Hipertensi dalam Mengontrol Tekanan Darah”. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat enam tema cara dalam mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi, diantaranya diet, aktifitas fisik, mengurangi rokok, pengobatan antihipertensi, pemeriksaan tekanan darah secara teratur, dan dukungan sosial. Partisipan telah berusaha untuk melaksanakan *self-management* dalam mengontrol tekanan darah melalui pola hidup sehat dan patuh terhadap proses pengobatan yang dijalani, tetapi partisipan mengalami beberapa hambatan, diantaranya kejenuhan, efek samping obat, dan pengobatan jangka panjang.

3. Nortajulu et al., (2023) yang meneliti tentang “Penerapan Anjuran *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Karang Anyar”. Berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian ini didapatkan bahwa penerapan Diet DASH dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
4. Filippou et al., (2023) yang meneliti tentang “DASH vs. *Mediterranean Diet on a Salt Restriction Background in Adults with High Normal Blood Pressure or Grade 1 Hypertension: A Randomized Controlled Trial*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa MedDiet memiliki keunggulan dalam penurunan tekanan darah sistolik. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa Diet DASH dan MedDiet memiliki pengaruh yang lebih baik dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan pembatasan garam saja (all p -values < 0,001).

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, perbedaannya dapat dilihat dari subjek penelitian, tempat, dan hal-hal yang diteliti terkait dengan pemberian diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah pada penderita hipertensi dan penderita diabetes mellitus.