

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia adalah hipertensi (Syahbani, 2024). Hipertensi juga merupakan salah satu masalah kesehatan paling umum yang dialami oleh kelompok lansia. Penanganan hipertensi yang tidak tepat akan beresiko terhadap timbulnya komplikasi akibat hipertensi yang diderita seperti *Cerebral Vascular Accident* (CVA), gagal jantung dan yang lain (Falah dan Apriana, 2023). Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan Oleh karena itu, salah satu pendekatan yang efektif untuk mengelola hipertensi adalah melalui perubahan pola makan, yaitu dengan menerapkan diet sehat seperti diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* yang saat ini sangat dikenal dan banyak digunakan di negara-negara maju untuk pasien hipertensi (Imam et al., 2025). Menurut Falah dan Apriana (2023) Diet DASH adalah metode diet dengan memperbanyak konsumsi sayuran dan buah tinggi serat, susu rendah lemak, daging, dan kacang-kacangan pada pasien hipertensi, serta mengurangi asupan garam. Selain menurunkan tekanan darah, diet DASH juga dapat mencegah hipertensi (Fitria et al., 2025).

Prevalensi hipertensi secara global pada tahun 2024 diperkirakan mencapai sekitar 1,4 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun (33% dari populasi), dengan sebagian besar penderita berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah serta masih banyak yang belum menyadari dan mengendalikan penyakitnya (SKI, 2025). Prevalensi hipertensi Indonesia sebesar 29,2% (Syahbani, 2024). Menurut (Dinkes Mojokerto, 2024) mengatakan bahwa penderita hipertensi sebanyak 103 lanjut usia. Hal ini memperkuat urgensi perlunya intervensi berbasis edukasi yang terstruktur dan mudah dipahami, agar lansia tidak hanya mengetahui risiko hipertensi, tetapi juga mampu mengelolanya secara mandiri melalui gaya hidup, khususnya melalui asupan makanan. Dalam hal ini, *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) diet telah terbukti secara ilmiah mampu membantu menurunkan tekanan darah

dan mengontrol hipertensi melalui prinsip pola makan yang kaya akan buah, sayur, produk rendah lemak, serta rendah garam dan lemak jenuh (Imam et al., 2025).

Penerapan diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) di masyarakat Indonesia masih tergolong rendah akibat kurangnya pengetahuan mengenai pengaturan pola makan yang tepat pada penderita hipertensi. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan penderita hipertensi terhadap penerapan diet DASH (Syahbani, 2024). Kepatuhan diet juga dipengaruhi oleh usia, tingkat pendidikan, lama menderita hipertensi, dukungan keluarga, peran tenaga kesehatan, serta motivasi individu dalam menerapkan pola hidup sehat. Diet DASH menekankan konsumsi makanan yang kaya kalium, kalsium, dan magnesium yang banyak terdapat pada buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, serta membatasi konsumsi natrium dan lemak jenuh (Falah dan Apriana, 2023).

Masyarakat, khususnya lansia di panti, belum banyak memahami informasi mengenai diet DASH. Kurangnya pemahaman lansia terhadap jenis makanan yang dianjurkan maupun yang harus dibatasi menyebabkan mereka tetap mempertahankan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi natrium sehingga sulit mematuhi anjuran diet yang diberikan oleh tenaga kesehatan (Imam et al., 2025). Ketidaktahuan tersebut menjadi penyebab rendahnya kepatuhan lansia dalam menerapkan gaya hidup sehat, termasuk dalam mengikuti anjuran tenaga kesehatan. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu memberikan intervensi edukatif yang dirancang secara khusus bagi lansia dengan pendekatan yang komunikatif dan berbasis komunitas. Pemberian edukasi mengenai diet DASH di PMKS Pesanggrahan Majapahit diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya pengaturan pola makan dalam mengendalikan tekanan darah. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan lansia dalam mengontrol tekanan darah melalui pemeriksaan tekanan darah secara rutin serta penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana pelaksanaan Asuhan Keperawatan Pada Lansia Hipertensi Dengan Ketidakpatuhan Diet Melalui Edukasi *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH) di PMKS Pesanggrahan Majapahit Mojokerto?
2. Bagaimana penerapan edukasi *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dalam meningkatkan kepatuhan diet pada lansia dengan hipertensi di PMKS Pesanggrahan Majapahit Mojokerto?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis pelaksanaan Asuhan Keperawatan Pada Lansia Hipertensi Dengan Ketidakpatuhan Diet Melalui Edukasi *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH) yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi.
2. Menganalisis penerapan edukasi *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) sebagai intervensi keperawatan dalam meningkatkan kepatuhan diet pada lansia dengan hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan komunitas dan gerontik terkait edukasi diet DASH sebagai intervensi nonfarmakologis pada pasien hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Lansia

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pentingnya diet DASH sehingga dapat membantu mengontrol tekanan darah secara mandiri.

2. Bagi Perawat

Sebagai acuan dalam memberikan intervensi edukasi yang efektif terkait pengelolaan hipertensi melalui pendekatan nonfarmakologis.

3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program promosi kesehatan dan pencegahan hipertensi pada lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi dan dasar pengembangan penelitian lebih lanjut terkait intervensi diet DASH pada pasien hipertensi.

