

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan permasalahan kesehatan utama dan merupakan penyebab kematian nomor satu di seluruh dunia. Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pada jantung dan pembuluh darah dan secara signifikan juga meningkatkan risiko gangguan pada otak, ginjal dan stroke yang dapat menyebabkan setiap orang akan menghadapi akhir hidup dengan episode (Agustina et al., 2023). Hipertensi merupakan penyakit yang diam-diam membunuh atau disebut *silent killer*. Dikatakan hipertensi jika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Tekanan darah yang dibiarkan tinggi dalam waktu yang cukup lama dapat menimbulkan kerusakan organ tubuh lain seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan *left ventricle hypertrophy* (WHO, 2025).

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), pada tahun 2022 diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia hidup dengan hipertensi. Sekitar 46% penderita tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi (WHO, 2022). Sekitar 1,28 miliar penderita tersebut juga masih digunakan dalam publikasi WHO pada tahun 2023 dan 2024, karena estimasi global sebelumnya berasal dari analisis data populasi yang mencakup periode hingga tahun 2019 (WHO, 2024).

Data terbaru dari World Health Organization tahun 2025. WHO memperkirakan bahwa pada tahun 2024 terdapat sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun yang hidup dengan hipertensi, setara dengan sekitar 33% populasi pada kelompok usia tersebut. Sekitar 600 juta orang atau 44% penderita belum mengetahui kondisi hipertensi, sekitar 630 juta orang atau 44% telah didiagnosis dan mendapatkan pengobatan, sedangkan hanya sekitar 320 juta orang atau 23% yang tekanan darahnya berhasil dikendalikan. Dua pertiga penderita hipertensi tersebut tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi bukan hanya persoalan tingginya jumlah penderita, tetapi juga berkaitan dengan kesenjangan deteksi, pengobatan, dan pengendalian tekanan darah secara global (WHO, 2025).

Data di Indonesia menunjukkan hipertensi masih menjadi salah satu penyakit tidak menular yang memiliki prevalensi tinggi dan menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius. Pada tahun 2022 data nasional mengenai hipertensi masih mengacu pada hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 yang menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%. Selanjutnya, berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk usia ≥ 18 tahun tercatat sebesar 30,8%, sedangkan prevalensi berdasarkan diagnosis tenaga medis atau dokter sebesar 8,6% (SKI, 2023).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2024 kembali menegaskan bahwa hipertensi masih termasuk salah satu penyakit tidak menular prioritas yang memerlukan upaya pencegahan dan pengendalian secara

berkesinambungan. Hingga saat itu, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 masih digunakan sebagai acuan nasional dalam penyusunan kebijakan dan program pengendalian hipertensi karena belum tersedia hasil survei nasional yang lebih mutakhir. Hipertensi juga diketahui merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung, stroke, dan penyakit ginjal kronis yang dapat meningkatkan angka kesakitan dan kematian di Indonesia. Hingga tahun 2025, belum terdapat publikasi survei nasional terbaru yang menggantikan hasil SKI 2023. Oleh karena itu, data prevalensi hipertensi nasional masih mengacu pada hasil SKI 2023, yaitu sebesar 30,8% (Kemenkes RI, 2026).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, hipertensi masih menjadi salah satu penyakit tidak menular yang memiliki angka kejadian cukup tinggi dan menjadi prioritas dalam upaya pengendalian penyakit. Pada tahun 2022, jumlah penderita hipertensi yang memperoleh pelayanan kesehatan tercatat sebanyak 547.312 orang. Angka tersebut meningkat menjadi 568.745 orang pada tahun 2023. Selanjutnya, pada tahun 2025 jumlah penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan kembali mengalami peningkatan menjadi 585.966 orang, atau sekitar 70,35% dari total estimasi penderita hipertensi di Provinsi Sumatera Barat. Peningkatan jumlah kasus tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian dan penanganan secara berkelanjutan (Dinas Kesehatan Sumatera Barat, 2026).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang, hipertensi masih menjadi salah satu penyakit tidak menular yang memberikan beban kesehatan cukup besar di Kota Padang. Pada tahun 2022, jumlah penderita hipertensi diperkirakan mencapai

81.839orang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian dan penanganan secara serius. Memasuki tahun 2023, hipertensi tetap menjadi salah satu penyakit prioritas dalam program pengendalian penyakit tidak menular di Kota Padang. Selanjutnya, pada tahun 2024 dilaporkan bahwa sebanyak 81.839 penderita hipertensi telah terdeteksi dan memperoleh pelayanan kesehatan sesuai dengan standar pelayanan yang ditetapkan (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2026).

Hipertensi yang tidak terkontrol merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular, terutama penyakit jantung dan stroke. Selain itu, hipertensi juga dapat menyebabkan kerusakan organ target lainnya, seperti gagal ginjal kronis, gangguan penglihatan akibat retinopati hipertensi, serta penyakit pembuluh darah perifer. Komplikasi tersebut tidak hanya meningkatkan angka kesakitan dan kematian, tetapi juga menurunkan kualitas hidup penderita, meningkatkan risiko kecacatan permanen, serta menambah beban ekonomi bagi pasien, keluarga, dan sistem pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, pengendalian hipertensi melalui kepatuhan terhadap terapi dan perubahan gaya hidup, termasuk penerapan diet rendah garam, menjadi salah satu upaya penting untuk mencegah terjadinya komplikasi hipertensi. Dalam penerapan diet rendah garam, dukungan keluarga memiliki peran yang penting dalam meningkatkan kepatuhan pasien sehingga tekanan darah dapat terkontrol dan risiko terjadinya penyakit jantung maupun stroke (Sunaringtyas et al., 2023).

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan telah melakukan berbagai upaya pengendalian hipertensi sebagai bagian dari program pengendalian penyakit

tidak menular. Upaya tersebut mencakup peningkatan kegiatan promotif dan preventif melalui edukasi mengenai pola hidup sehat, deteksi dini hipertensi melalui Pos Pembinaan terpadu penyakit tidak menular (Posbindu PTM) dan pelayanan kesehatan di fasilitas kesehatan tingkat pertama, skrining faktor risiko penyakit tidak menular, serta penguatan tata laksana hipertensi sesuai standar pelayanan kesehatan. Selain itu, pemerintah juga mengembangkan gerakan CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres) serta PATUH (Periksa kesehatan secara rutin, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, tetap diet sehat dengan gizi seimbang, Upayakan aktivitas fisik yang aman, dan Hindari asap rokok, alkohol, serta zat karsinogenik) sebagai upaya meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi. Meskipun berbagai program tersebut telah dilaksanakan, keberhasilan pengendalian hipertensi tetap dipengaruhi oleh kepatuhan pasien dalam menjalani pengobatan dan perubahan gaya hidup, termasuk kepatuhan terhadap diet rendah garam. Oleh karena itu, dukungan keluarga menjadi salah satu faktor penting yang dapat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap diet rendah garam sehingga hipertensi dapat terkontrol dan risiko terjadinya komplikasi (Kemenkes RI, 2026).

Diet rendah garam berperan penting dalam pengendalian tekanan darah. Bahwa pengurangan asupan natrium dapat secara signifikan menurunkan tekanan darah, terutama pada individu yang telah didiagnosis dengan hipertensi. Diet ini tidak hanya membantu mengontrol tekanan darah tetapi juga dapat berkontribusi pada pengurangan risiko komplikasi jangka panjang terkait hipertensi. Pemahaman akan pentingnya diet

rendah garam perlu diperkuat melalui edukasi dan konseling (Meilinda Meilinda et al., 2025).

Kepatuhan diet akan terlaksana dengan baik apabila seseorang tahu akan manfaat yang dapat diambil dan didukung dengan pemahaman yang memadai. Pemahaman yang dimiliki akan menentukan suatu perilaku dan perubahan untuk penyakitnya. Pemahaman yang rendah mengenai kepatuhan diet dapat menurunkan kesadaran dengan pentingnya melaksanakan kepatuhan diet rendah garam dan dapat berdampak atau berpengaruh pada cara pelaksanaan diet hipertensi, akibatnya dapat terjadi komplikasi berlanjut. Kepatuhan diet rendah garam dapat dicapai apabila pasien dapat melaksanakan diet yang diberikan secara teratur atau konsisten (Meilinda Meilinda et al., 2025).

Pentingnya diet rendah garam juga berkaitan dengan penyakit yang bersifat kronis dan sering kali tidak menimbulkan gejala awal yang jelas. Dengan menerapkan diet yang tepat, penderita dapat mengendalikan tekanan darah tanpa harus terlalu bergantung pada obat-obatan. Selain itu, pola makan sehat dapat meningkatkan kualitas hidup penderita, menjaga berat badan ideal, serta menurunkan risiko penyakit lainnya. Salah satu metode yang berhasil ialah penerapan perubahan gaya hidup yang mencakup pola makan sehat, peningkatan aktivitas fisik, dan pengelolaan stres. Pola makan yang dianjurkan, menekankan konsumsi buah-buahan, sayuran, biji-bijian, olahraga serta pengurangan asupan garam, yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan (Wahyudi et al., 2022).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kepatuhan diet rendah garam adalah dukungan keluarga. Dukungan keluarga adalah upaya dan dorongan yang diberikan

kepada individu yang sakit, yang terbukti efektif dalam meningkatkan perawatan. Keluarga dapat membantu pasien hipertensi dengan mengingatkan mereka untuk rutin memeriksa tekanan darah, berolahraga, dan mengatur pola makan sehat dengan memperhatikan asupan garam. Selain itu, motivasi dari keluarga juga penting untuk mendorong pasien agar aktif dalam pencegahan kekambuhan (Wahyudi et al., 2022).

Dukungan keluarga dalam hal ini sangat berperan dalam meningkatkan kepatuhan pasien dalam menjalankan diet yang dianjurkan karena keluarga merupakan unit terdekat dengan pasien. Dukungan keluarga dapat diberikan dalam empat bentuk, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Dukungan emosional berupa perhatian dan kepedulian keluarga kepada pasien, dukungan penghargaan berupa dorongan, semangat, dan penghargaan terhadap usaha pasien, dukungan instrumental berupa bantuan dalam memenuhi kebutuhan pasien, sedangkan dukungan informasi berupa pemberian nasihat, informasi, dan pengingat mengenai diet yang dianjurkan. Permasalahan dapat terjadi apabila dukungan tersebut tidak diberikan secara optimal, seperti kurangnya perhatian dan kepedulian keluarga, kurangnya motivasi terhadap usaha pasien, terbatasnya bantuan dalam memenuhi kebutuhan diet, serta kurangnya informasi atau pengingat mengenai anjuran diet rendah garam. Kondisi tersebut dapat membuat pasien kurang mendapatkan dukungan dalam menjalankan perubahan pola makan dan mempertahankan kepatuhan terhadap diet rendah garam. Dukungan keluarga yang baik diharapkan dapat membuat pasien merasa diperhatikan, dihargai, dan didukung sehingga lebih mampu menjalankan diet rendah garam sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan (Hervina et al., 2024).

Keluarga memiliki peranan penting dalam proses pengawasan, pemeliharaan dan pencegahan terjadinya komplikasi hipertensi di rumah. Selain itu, keluarga juga dapat memberikan dukungan dan membuat Keputusan keputusan mengenai perawatan yang dilakukan oleh penderita hipertensi. Dukungan keluarga berkontribusi sebesar 61,8% dan mempunyai hubungan sangat kuat dengan kepatuhan, semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin tinggi kepatuhan (Permai et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian Agustina (2023) tentang hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi di wilayah melintang di temukan hasil uji statistik *chi-square* dalam penelitian ini diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 \leq 0,05$, ini menunjukkan ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan perilaku diet rendah garam pada penderita hipertensi (Agustina et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian Ahmad Maulana Rahima (2026), Hubungan kesadaran diri dan keluarga dengan kepatuhan diet pada pasien hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan kesadaran diri penderita hipertensi yang rendah sebanyak 20 responden (42,6%), dukungan keluarga yang diberikan dalam kategori cukup sebanyak 21 responden (44,7%) dan sebagian besar responden tidak patuh sebanyak 31 responden (66,0%) (Ahmad Maulana Rahima, 2026).

Menurut Data Dinas Kota Padang tahun 2025, penderita hipertensi mencapai 165.555 orang. Tingginya angka penderita hipertensi bukanlah suatu yang diabaikan. Berdasarkan data yang diperoleh Dari Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2025 terdapat 23 Puskesmas di Kota Padang dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 82.476 jiwa jenis kelamin laki-laki dan 83.078 jiwa jenis kelamin perempuan,

sehingga seluruh penderita hipertensi diseluruh Kota Padang sebanyak 165.555 jiwa (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2026).

Puskesmas yang ada di kota Padang sebanyak 23 puskesmas, puskesmas dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi, salah satunya yaitu puskesmas Belimbing. Puskesmas Belimbing adalah fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama (Puskesmas) yang berada di wilayah kerja Kecamatan Kuranji, Kota Padang. Puskesmas ini melayani kesehatan dasar masyarakat termasuk pemeriksaan kesehatan umum, pemeriksaan ibu hamil, konseling, rujukan, serta berbagai program kesehatan masyarakat. Terletak di Jl. Jeruk 3 No.39, Kuranji, Kec. Kuranji, Kota Padang.

Berdasarkan data dari Puskesmas Belimbing Kota Padang, pada tahun 2023 jumlah penderita hipertensi sebanyak 1.545 orang, pada tahun 2024 mengalami peningkatan menjadi 2.152 orang penderita hipertensi dan pada tahun 2025 kasus penderita hipertensi dari bulan Januari-Desember sebanyak 2.327 orang, 3 bulan terakhir yaitu Desember-Februari jumlah pasien hipertensi berjumlah 1.035 orang, dan pada bulan Maret jumlah pasien hipertensi yang datang ke Puskesmas belimbing berjumlah 340 orang (Puskesmas Belimbing, 2025).

Tingginya angka kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Belimbing menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius. Pengendalian hipertensi memerlukan keterlibatan berbagai faktor, salah satunya adalah kepatuhan pasien dalam menjalankan diet rendah garam. Kepatuhan tersebut dapat dipengaruhi oleh dukungan keluarga yang berperan dalam memberikan motivasi, informasi, serta bantuan dalam penerapan pola makan yang sehat. Oleh karena itu, Puskesmas Belimbing dipilih sebagai lokasi penelitian

karena memiliki jumlah penderita hipertensi yang cukup tinggi sehingga dianggap representatif untuk mengkaji hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi (Puskesmas Belimbing, 2025).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada 06 April 2026 di Puskesmas Belimbing Kota Padang terhadap 10 orang pasien hipertensi, diperoleh gambaran awal mengenai kepatuhan diet rendah garam serta dukungan keluarga yang diterima pasien dalam menjalankan pengobatan. Hasil survei menunjukkan bahwa dari 10 responden, sebanyak 6 orang menyatakan belum patuh dalam menjalankan diet rendah garam, sedangkan 4 orang lainnya menyatakan sudah cukup patuh terhadap anjuran diet yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Ketidakpatuhan yang dialami oleh 6 responden tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yang sesuai dengan indikator pada kuesioner kepatuhan diet rendah garam. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian responden juga menyebutkan belum rutin menjalankan instruksi, arahan atau nasehat tenaga kesehatan mengenai pola makan yang harus saya jalani, serta masih merasa keberatan dengan pembatasan jumlah garam atau bumbu dapur karena membuat makanan kurang enak juga menjadi faktor yang mempengaruhi rendahnya kepatuhan diet hipertensi.

Dari sisi dukungan keluarga, hasil wawancara menunjukkan adanya variasi yang sesuai dengan indikator dalam kuesioner dukungan keluarga. Sebanyak 7 responden menyatakan mendapatkan dukungan keluarga yang baik, terutama dalam bentuk dukungan emosional dan informasi, seperti keluarga yang mendampingi selama perawatan, memberikan perhatian, serta mengingatkan untuk minum obat, kontrol, olah raga dan menjaga pola makan. Namun, sebanyak 2-3 responden lainnya

menyatakan bahwa dukungan keluarga masih kurang optimal. Hal ini terlihat dari kurangnya perhatian keluarga terhadap keadaan pasien selama sakit (dukungan emosional), kurangnya pemberian motivasi atau penghargaan terhadap usaha pasien dalam menjalani diet (dukungan penghargaan), serta kurangnya keterlibatan keluarga dalam menyediakan makanan rendah garam dan fasilitas pengobatan (dukungan instrumental).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi di puskesmas Belimbing kota padang Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada peneliti ini adalah “Apakah terdapat hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi di puskesmas Belimbing kota Padang Tahun 2026 ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada pasien Hipertensi di puskesmas Belimbing kota Padang tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi kepatuhan diet rendah garam di wilayah kerja Puskesmas Belimbing tahun 2026.
- b. Diketahui distribusi frekuensi dukungan keluarga di wilayah kerja Puskesmas Belimbing tahun 2026.
- c. Diketahui hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam

pada pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Belimbing tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan untuk diperoleh dari penelitian ini Adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, kemampuan menganalisa dan pengetahuan peneliti khususnya dalam bidang penelitian tentang hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota padang Tahun 2026.

b. Bagi institusi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sumbangsi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, sebagai bahan rujukan dari para pendidik serta memperkaya literatur bahan bacaan di perpustakaan Universitas Alifah Padang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Petugas Kesehtan/Instansi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat membantu petugas kesehatan dalam memberikan Dukungan keluarga pada pasien hipertensi,khususnya dalam kepatuhan diet rendah garam.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan referensi untuk peneliti selanjutnya dan penelitian ini dapat dikembangkan lagi.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026. Variabel independen adalah dukungan keluarga, variabel dependen adalah kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *study cross sectional*. Penelitian ini akan dilaksanakan di Puskesmas Belimbing Kota Padang. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh masyarakat yang menderita hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang. Jumlah masyarakat yang menderita hipertensi pada bulan Januari-Maret 2026 sebanyak 1.165 orang. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah *accidental sampling* dengan menggunakan rumus *slovin* sehingga didapatkan sampel sebanyak 92 orang. Penelitian ini dilaksanakan dimulai pada bulan Maret-Agustus 2026. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner tertutup. Pengolaan data dilakukan dari tanggal 8 juli-27 Agustus 2026. Analisis data yang digunakan analisa univariat dan bivariat.