

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang memiliki jumlah penderita yang cukup tinggi sehingga dianggap sebagai penyakit yang mematikan (Khoirin, 2020). Prevalensi hipertensi di Indonesia yaitu dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% di tahun 2018 dengan rentang usia >18 tahun (Kemenkes RI, 2018). Angka prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2018 sebesar 22,71% atau sekitar 2.360.592 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 18,99% (808.009 penduduk) dan perempuan sebesar 18,76% (1.146.412 penduduk) dan merupakan provinsi keenam yang memiliki angka prevalensi tinggi dengan usia penderita >18 tahun (Dinkes Jatim, 2018).

Pasien hipertensi tersebar diseluruh Wilayah Jawa Timur salah satunya di Kabupaten Situbondo. Prevalensi data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Situbondo pada tahun 2019 jumlah penderita hipertensi sebesar 26,24% (143.394 jiwa) pada usia >15 tahun. Penderita hipertensi yang terjadi di Kabupaten Situbondo dari hasil capaian Pelayanan Kesehatan pada tahun 2019 mencapai 80,3% (115.126 jiwa) ditentukan dari target 100% yang telah ditetapkan (Dinkes Situbondo, 2019). Pasien hipertensi yang terjadi di Puskesmas Panarukan Kabupaten Situbondo dari hasil pelayanan pada tahun 2020 mencapai 8.828 jiwa. Data Puskesmas Panarukan penderita hipertensi di tahun 2020 pada 3 bulan terakhir yaitu bulan oktober sebesar 1.292, bulan november sebesar 2.679 dan bulan desember sebesar 671 jiwa yang terkena penyakit hipertensi.

Penderita hipertensi meningkat berkaitan dengan adanya perilaku yang tidak sehat seperti perilaku diet yang salah, kurangnya aktivitas fisik dan berat badan yang lebih serta konsumsi asupan natrium dan lemak yang berlebihan. Konsentrasi natrium ekstraseluler meningkat dapat menimbulkan gangguan keseimbangan cairan tubuh yang diakibatkan asupan natrium yang tinggi. Penyakit hipertensi juga diakibatkan konsumsi lemak yang berlebihan didalam tubuh sehingga dapat mengganggu tekanan di pembuluh darah dan sirkulasi (Amanda *et al.*, 2018).

Penerapan pola hidup sehat seperti diet rendah garam dan diet DASH dapat diterapkan dengan pengobatan hipertensi. Diet tersebut sama-sama membatasi garam tetapi terdapat perbedaan pada prinsip pengaturan pola makan. Diet rendah garam mempunyai prinsip untuk menerapkan syarat cukup energi, protein, vitamin dan mineral sesuai dengan kebutuhan. Diet DASH yaitu diet sayuran dan buah yang banyak mengandung serat pangan dan mineral tertentu seperti magnesium, kalsium dan kalium. Salah satu faktor terjadinya hipertensi yaitu gaya hidup yang tidak sehat di dalamnya mencakup aktivitas fisik dan asupan makan seperti konsumsi makanan berlemak dan konsumsi makanan asin (Darmawan *et al.*, 2018).

Metode ceramah dapat dilakukan pada sasaran yang banyak dan untuk sasaran yang memiliki pendidikan tinggi ataupun rendah, namun akan lebih efektif jika menggunakan alat bantu yaitu media (Sinulingga, 2018). Media merupakan suatu perantara dalam menyampaikan informasi atau pesan dengan menggunakan alat bantu dalam penyuluhan atau promosi kesehatan supaya tercapai hasil yang efektif dan efisien dalam menyampaikan informasi. Media edukasi gizi dapat dilakukan melalui media cetak atau media elektronik.

Flipchart (lembar balik) merupakan media penyampaian pesan atau informasi kesehatan yang berupa lembaran-lembaran dalam bentuk kalender yang setiap lembarnya berisi gambar dan dibaliknya berisi kalimat yang sesuai dari gambar tersebut (Pratiwi *et al.*, 2018). Media *flipchart* mempunyai keuntungan antara lain mudah dibawa kemana-mana, ekonomis, praktis dan ringkas dalam menyajikan informasi, fasilitator atau pengguna media dapat mempermudah dalam mengingat pesan dan cocok diletakkan didalam ruangan. Penelitian yang dilakukan oleh Purba *et al.*, (2018) menunjukkan bahwa adanya perbedaan dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media *flipchart*. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Putri (2019) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dan pengaruh pemberian pendidikan kesehatan dengan media *flipchart* terhadap perilaku pemberian ASI yang meningkat sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan pada ibu pekerja.

Studi pendahuluan atau analisis situasi yang dilakukan dengan angket wawancara kepada petugas kesehatan didapatkan informasi bahwa petugas kesehatan melakukan pemeriksaan tekanan darah di poli. Petugas kesehatan juga melakukan program Perkesmas, dimana pemeriksaan program Perkesmas ini dengan cara berkunjung kerumah warga atau mengumpulkan warga didalam satu rumah.

Hasil *SQ-FFQ* pada 10 penderita hipertensi dapat diketahui yang mengkonsumsi sumber lemak sebanyak 9 responden yang asupannya melebihi Angka Kecukupan Gizi dengan rata-rata asupan lemak sebesar 95,87 g, sedangkan 1 responden memiliki asupan dibawah AKG. Pada asupan natrium sebanyak 7 responden asupannya melebihi AKG dengan rata-rata asupan natrium sebesar 1678,1 mg, sedangkan 3 responden dibawah AKG. Hasil *SQ-FFQ* pada 10 responden menunjukkan bahwa penderita hipertensi di Kecamatan Panarukan untuk makanan yang sering dikonsumsi adalah makanan sumber natrium dan sumber lemak atau kolesterol seperti *seafood*, ikan teri, ikan cakalang, ikan ekor kuning, ikan tongkol, kacang kedelai goreng, bumbu kacang, terasi, petis ikan, saos tomat, makanan olahan maupun siap saji seperti bakso, martabak telur, mie ayam dan lain-lain.

Penyuluhan atau promosi kesehatan tentang pola makan bergizi atau diet hipertensi yang mendalam belum pernah dilakukan di Kecamatan Panarukan. Media yang sering digunakan pada saat penyuluhan kesehatan adalah *flipchart* (lembar balik) tentang pemberian makanan tambahan pada balita, *food model*, poster, *leaflet* tentang diabetes melitus, stunting dan ibu menyusui. Berdasarkan permasalahan tersebut membutuhkan adanya media baru untuk membantu memberikan edukasi gizi mengenai pola makan bergizi atau diet bagi penderita hipertensi.

Analisis kebutuhan dilakukan dengan berkunjung kerumah responden dan petugas kesehatan dengan membawa angket analisis kebutuhan dan beberapa contoh media cetak seperti buku saku, *flipchart*, dan *leaflet*. Hasil analisis kebutuhan untuk 10 responden memilih media *flipchart*. Responden memilih media *flipchart* karena merupakan media yang paling disukai oleh 10 responden, ukuran media *flipchart* lumayan besar sehingga memudahkan responden dalam membaca dan jelas dalam memuat informasi kesehatan. Isi materi yang akan dimasukkan ke dalam media ialah

pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, faktor risiko hipertensi, bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan, diet bagi penderita hipertensi dan contoh menu sehari serta daftar bahan makanan penunjang, isi media disajikan dalam bentuk gambar nyata. Pengembangan media *flipchart* sangat dibutuhkan oleh petugas kesehatan yang berfungsi sebagai alat bantu dalam penyuluhan kesehatan agar informasi yang disampaikan mudah dipahami. Media *flipchart* juga sebagai pegangan bagi penderita hipertensi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin melakukan penelitian tentang Pengembangan *Flipchart* sebagai Media Edukasi Gizi untuk Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Panarukan. Media *flipchart* berfungsi sebagai pegangan bagi petugas kesehatan yang dapat digunakan dalam penyuluhan atau promosi kesehatan bagi penderita hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengembangan *flipchart* sebagai media edukasi gizi untuk penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Panarukan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengembangkan *flipchart* sebagai media edukasi gizi untuk penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Panarukan Kabupaten Situbondo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Merancang pembuatan media *flipchart* sebagai edukasi gizi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Panarukan.
2. Mengetahui kelayakan media oleh ahli materi dan ahli media terhadap media *flipchart* melalui uji validasi.
3. Mengetahui daya terima *flipchart* sebagai media edukasi gizi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Panarukan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang gizi masyarakat dan promosi kesehatan yang berkaitan dengan Pengembangan *Flipchart* sebagai Media Edukasi Gizi untuk Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Panarukan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan, wawasan dan keterampilan mengenai pengembangan *flipchart* sebagai media edukasi gizi untuk penderita hipertensi.

2. Bagi Instansi Puskesmas Panarukan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai media promosi kesehatan mengenai hipertensi.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pada penderita hipertensi mengenai pola makan yang baik untuk membantu mengontrol tekanan darah dan diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.