

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang mengancam kesehatan masyarakat. Hipertensi ditandai dengan peningkatan abnormal pada tekanan darah. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi ketika tekanan darah sistolik berada pada angka ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya berada pada angka ≥ 90 mmHg (Kemenkes RI, 2019). Tekanan darah tinggi atau hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan secara terus-menerus akan mengakibatkan komplikasi (Ainurrafiq dkk, 2019). Selain itu hipertensi dalam jangka panjang juga menimbulkan berbagai macam penyakit seperti stroke, jantung koroner, dan gagal ginjal (Manik dan Wulandari, 2020). Faktor utama penyebab hipertensi belum diketahui pasti, namun terdapat beberapa faktor resiko yang memperbesar kecenderungan seorang individu menderita hipertensi, antara lain yaitu jenis kelamin, usia, suku, faktor stress, faktor lingkungan dan genetik, merokok, pola konsumsi, dan lain-lain (Asmara, 2020).

Data Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional sebanyak 33,11% pada penduduk usia >18 tahun, jumlah ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan prevalensi pada tahun 2013 yang menunjukkan angka sebesar 25,8%. Dari data Riskesdas 2018 diketahui prevalensi hipertensi tertinggi adalah sebesar 44,13% yaitu di Provinsi Kalimantan Selatan, disusul Provinsi Jawa Barat dengan prevalensi 39,6%, Kalimantan Timur yaitu 39,3%, Jawa Tengah 37,57%, dan Kalimantan Barat dengan prevalensi 36,99%. Provinsi Jawa Timur menduduki posisi keenam tertinggi dengan penderita Hipertensi sejumlah 36,32% (Riskesdas, 2018).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui 2 cara yaitu terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Penatalaksanaan ini bertujuan untuk

menurunkan tekanan darah ataupun menjaga tekanan darah pada batas normal. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian obat anti hipertensi, sedangkan untuk terapi nonfarmakologis dapat dilakukan dengan edukasi diet dan perubahan gaya hidup (PERKI, 2015). Pada penatalaksanaan pasien hipertensi dengan terapi nonfarmakologis, asuhan gizi memiliki peran langsung dalam mengatasi masalah gizi pasien hipertensi. Masalah gizi yang dominan pada penderita hipertensi adalah asupan berlebih pada beberapa zat gizi seperti energi, lemak, dan natrium, selain asupan yang berlebih, rendahnya asupan serat, magnesium, kalsium, dan kalium juga sering ditemui pada pasien hipertensi (Isdlani dkk, 2020). Dalam salah satu penelitian, disebutkan bahwa manajemen diet hipertensi dapat dilakukan dengan pembatasan asupan natrium dan peningkatan asupan kalium. Menurut tabel Angka Kecukupan Gizi kebutuhan kalium perhari untuk orang dewasa usia >19 tahun adalah sebanyak 4700 mg, dan untuk penderita hipertensi asupan natrium dibatasi 1500 – 2300 mg/hari (Persagi & AsDi, 2019).

Natrium dan kalium memiliki peran masing – masing dalam mempengaruhi tekanan darah. Asupan natrium berlebih akan menyebabkan peningkatan komposisi natrium di dalam cairan ekstraselular yang berakibat pada peningkatan volume darah yang menyebabkan hipertensi. Sedangkan kalium sendiri dikatakan mampu menurunkan tekanan darah karena memiliki fungsi sebagai diuretik yang dapat meningkatkan pengeluaran cairan dan natrium. Kejadian hipertensi akan meningkat seiring dengan ratio asupan kalium natrium yang meningkat. Asupan kalium yang dikonsumsi akan meningkatkan konsentrasinya dalam cairan intraselular, sehingga cairan dibagian ekstraselular akan tertarik dari bagian ekstraselular yang kemudian menurunkan tekanan darah. (Atun dkk, 2014).

Pernyataan diatas diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumastuty, dkk (2016) yang menyatakan bahwa asupan kalium memiliki hubungan yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Pada pemberian diet, ratio kalium natrium memiliki peranan dalam mencegah dan mengendalikan

hipertensi (Atun dkk, 2014). Bahan pangan yang memiliki rasio kalium terhadap natrium minimal 5 : 1 dinilai mampu menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah (Aziz, 2020). Kalium adalah salah satu mineral yang mampu menurunkan ataupun mengendalikan tekanan darah dan juga membersihkan karbondioksida di dalam darah. Kalium yang cukup tinggi juga mampu memperlancar pengiriman oksigen ke otak dan menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh. Selain itu kalium juga memiliki peran terhadap pencegahan aterosklerosis (penyempitan pembuluh darah) dengan cara menjaga dinding pembuluh darah tetap elastis dan pengoptimalan fungsinya, sehingga tidak terjadi kerusakan akibat tekanan darah yang tinggi, dengan penurunan resiko aterosklerosis, maka aktivitas kalium tersebut juga berperan dalam mencegah penyakit jantung dan stroke (Satuhu, 2010).

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Hafidha tahun 2017 dikatakan bahwa buah sukun adalah salah satu bahan makanan tinggi karbohidrat dan kalium, per 100g buah sukun mengandung energi 108 kkal, karbohidrat 17,12 g, vitamin C 29 mg, kalsium 17 mg, dan kalium 490 mg (Widjaja dkk, 2019). Pada umumnya masyarakat belum dapat memanfaatkan buah sukun dengan optimal, kebanyakan masyarakat mengolah sukun dengan cara dikukus, digoreng, dan dijadikan keripik. Pemanfaatan yang masih terbatas tersebut kemudian memunculkan inovasi baru dalam pengolahan buah sukun yaitu menjadikannya sebagai tepung.

Tepung sukun adalah tepung yang diperoleh dari proses pengolahan buah sukun tua. Tepung sukun memiliki umur simpan yang relatif lebih lama jika dibandingkan dengan buah segarnya. Selain itu pengolahan buah sukun menjadi tepung juga dapat meningkatkan nilai guna dari buah sukun itu sendiri. Tepung sukun dapat digunakan sebagai bahan tambahan atau substitusi dalam olahan makanan seperti kue, mie, roti, dan olahan pangan lain. Tepung sukun dapat menjadi suatu produk perantara karena kandungan gizinya yang tinggi dan dapat bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan gizi masyarakat (Sitompul, 2019). Kandungan vitamin dan mineral yang ada dalam tepung sukun cukup tinggi, tetapi natrium yang terkandung

relatif rendah. Salah satu mineral yang terkandung dalam tepung sukun adalah kalium, dalam 100 g tepung sukun mengandung kalium sebanyak 2008 mg dan natrium hanya 9 mg (TKPI, 2017).

Pada penelitian ini tepung sukun akan dimanfaatkan menjadi bahan pensubstitusi tepung terigu pada bolu kukus. Bolu kukus adalah salah satu jajanan tradisional yang sudah umum dikonsumsi dan dikenal masyarakat dengan harga terjangkau (Heru, 2020), hal ini dibuktikan juga dengan data statistik konsumsi pangan 2018 terbitan Kementerian Pertanian yang menunjukkan bahwa presentase konsumsi kue basah di Indonesia cukup tinggi sebanyak 23% pada tahun 2014-2018. Pada umumnya kue basah memiliki tekstur empuk, lembut dan pengolahannya dengan cara dikukus, direbus ataupun digoreng, salah satu contoh kue basah adalah bolu kukus. Bolu kukus merupakan makanan kecil yang dijadikan sebagai alternatif makanan selingan.

Makanan selingan atau snack adalah suatu produk pangan yang dikonsumsi diantara waktu makan pagi dan makan siang, juga diantara waktu makan siang dan makan malam (Pradipta, 2016) dan dibutuhkan sebanyak 20% dari total kebutuhan gizi sehari. Tambahan zat gizi yang diperoleh dari makanan selingan diharapkan mampu mengurangi ketidakseimbangan kebutuhan zat gizi pada tubuh yang dapat mengakibatkan masalah gizi (Cristianto, 2020).

Pemilihan tepung sukun sebagai bahan pensubstitusi ini karena tepung sukun dapat mensubstitusi penggunaan tepung terigu sampai 50% dan menambah nilai gizi dalam produk pangan tersebut (Paramita dkk, 2020). Setiap 100 g bolu kukus memiliki kandungan kalium sebanyak 45 mg (Saputri, 2017), relatif masih rendah jika dibandingkan dengan pemenuhan kebutuhan kalium sehari untuk makanan selingan 20% yaitu sebanyak 940 mg.

Oleh karena itu dalam penelitian ini akan dilakukan pengembangan produk baru dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yaitu bolu kukus substitusi tepung

sukun yang diharapkan memiliki nilai kandungan kalium lebih tinggi dari produk bolu kukus sebelum di substitusi sehingga dapat menjadi alternatif makanan selingan untuk penderita hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah substitusi tepung sukun dapat meningkatkan kadar kalium dan mempengaruhi karakteristik serta daya terima secara organoleptik bolu kukus sebagai makanan selingan untuk penderita hipertensi.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui karakteristik bolu kukus dengan substitusi tepung sukun sebagai makanan selingan untuk penderita hipertensi

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengaruh substitusi tepung sukun terhadap kadar kalium bolu kukus
2. Mengetahui pengaruh substitusi tepung sukun terhadap daya terima secara organoleptik bolu kukus
3. Mengetahui formulasi terbaik bolu kukus dengan substitusi tepung sukun sebagai makanan selingan untuk penderita hipertensi
4. Mengetahui kandungan gizi bolu kukus dengan substitusi tepung sukun pada perlakuan terbaik
5. Menentukan pemberian porsi atau takaran saji dari bolu kukus dengan substitusi tepung sukun sebagai makanan selingan untuk penderita hipertensi

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi ilmiah terkait dengan Pembuatan Bolu Kukus dengan Substitusi Tepung Sukun sebagai Makanan Selingan untuk Penderita Hipertensi
2. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai acuan atau referensi dalam melakukan penelitian ataupun pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang yang berkaitan

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan wawasan masyarakat terkait dengan kandungan gizi dan pengolahan pangan lokal untuk produk baru salah satunya adalah pembuatan bolu kukus substitusi tepung sukun yang bermanfaat sebagai alternatif makanan selingan untuk penderita hipertensi