

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi merupakan suatu kondisi yang dapat terjadi pada seseorang yang mengalami peningkatan tekanan sistolik serta diastolik yang melebihi batas wajar tekanan dengan tekanan sistolik diatas 140 mmHg serta diastolik diatas 90 mmHg (Fakhriyah *et al.*, 2021). Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan yang berbahaya di seluruh dunia. Hipertensi juga merupakan faktor risiko utama yang menuju kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik serta stroke jadi dua penyebab kematian utama di dunia (WHO, 2018).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang memiliki jumlah penderita yang cukup tinggi. Prevalensi hipertensi pada penduduk berusia >18 tahun mengalami peningkatan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi hipertensi berusia >18 tahun di Jawa Timur sebesar 20,43% pada tahun 2017. Kejadian hipertensi tertinggi di Kabupaten Jember ditemukan angka prevelensi hipertensi sebanyak 15.707 kasus di Kecamatan Kaliwates (Dinkes Jember, 2021). Angka penderita hipertensi yang setiap tahunnya mengalami kenaikan disebabkan 2 faktor yaitu faktor yang tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, usia, genetik sedangkan faktor yang dapat diubah seperti pola makan, kerutinan berolahraga serta lain-lain (Masyudi, dkk., 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kaliwates pada kasus hipertensi yang setiap tahunnya meningkat dikarenakan rendahnya pengetahuan dan pola makan yang tidak baik. Pengetahuan terkait penyakit hipertensi memiliki peranan penting dalam mengubah sikap dan perilaku tentang kurangnya sikap peduli akan pentingnya menjaga pola makan dan tekanan darah (Amila, 2018). Menurut hasil penelitian oleh Alfiani (2022) tentang Hubungan Pengetahuan dan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Hipertensi di Poskesdes Juku Eja Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu terdapat hubungan pengetahuan responden dengan kejadian hipertensi, semakin tinggi pengetahuan responden

terkait hipertensi maka usaha untuk mencegah peningkatan tekanan darah semakin tinggi (Alfiani, 2022).

Pola makan sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi, jenis makanan yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu salah satunya adalah sering mengonsumsi makanan siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, konsumsi kelebihan lemak (Masyudi dkk., 2019). Pola makan adalah jenis frekuensi makan dan sumber asupan seperti karbohidrat, protein, lemak, kalium, natrium, kalsium, magnesium yang dikonsumsi sehari-hari. Pola makan yang tidak baik merupakan salah satu faktor risiko yang menyebabkan kejadian hipertensi meningkat (Irmaviani, 2019). Rendahnya pengetahuan menyebabkan pola makan yang tidak seimbang.

Protein dapat menurunkan tekanan darah jika diikuti dengan gaya hidup. Komposisi asupan protein yang dapat menurunkan tekanan darah adalah setengah berasal dari hewani dan sisanya nabati. Selain itu asupan protein juga dapat meningkatkan pembentukan protein pada sel otot dan sel hati, sehingga dapat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah (Supriyatno dan Sulistiyati, 2017). Pada penelitian Ginting, dkk (2018) tentang pengaruh asupan protein terhadap kejadian hipertensi pada wanita usia subur dengan obesitas di Puskesmas Patumbak menyatakan bahwa hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein total dan protein hewani dengan tekanan darah sistolik dan diastolik, tidak ada hubungan antara asupan protein nabati dengan tekanan darah sistolik.

Lemak merupakan zat gizi padat energi, nilai kalori lemak adalah 9 kalori setiap gram lemak. Tingginya asupan lemak, seperti asam lemak jenuh akan menyebabkan kenaikan kadar kolesterol darah, Kadar kolesterol yang tinggi tersebut menyebabkan terjadinya endapan kolesterol pada dinding pembuluh darah, hal ini menyebabkan dinding pembuluh darah menjadi kaku dan tidak elastis, sehingga tekanan darah akan meninggi (Moehji, 2017).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu cara farmakologi menggunakan obat-obatan dan non farmakologi yakni dengan modifikasi gaya hidup termasuk pola makan (Kadir, 2019). Salah satu cara non

farmakologi adalah memberikan intervensi diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*). Diet DASH adalah diet sayuran serta buah yang banyak mengandung serat pangan dan mineral tertentu seperti kalium, magnesium, serta kalsium sementara asupan garamnya dibatasi (Uliatiningsih, 2019).

Media pembelajaran dapat berupa media cetak, audio, audiovisual, dan computer Menurut Sekti dan Fayasari (2019). *Flipchart* merupakan salah satu media yang digunakan untuk menyampaikan informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik (Utami dkk., 2021). Berdasarkan penelitian Rahmad dan Almunadia (2017) wawancara pada warga yang mengikuti penyuluhan dengan lembar balik mengatakan bahwa mereka memahami apa yang disampaikan petugas kesehatan. Penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan ibu tentang konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media flipchart (Utami dkk., 2021).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Media *Flipchart* Terhadap Pengetahuan dan Pola Makan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember”. Media flipchart yang digunakan dalam penelitian ini merupakan intervensi tentang *Flipchart* gizi bagi penderita hipertensi oleh ahli gizi Yustanti. Isi Flipchart gizi tersebut terdiri dari pengaturan pola makan sesuai dengan diet rendah garam dan diet DASH, bahan makanan lokal yang dapat dijadikan sebagai bahan pangan untuk dikonsumsi penderita hipertensi dan contoh menu bagi hipertensi. Flipchart ini menyampaikan informasi tentang hipertensi dan asupan gizi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, dan menerapkan asupan zat gizi seimbang pada pasien hipertensi serta membantu tenaga kesehatan lainnya terkait pemberian informasi tentang hipertensi yang efisien pada pasien hipertensi dalam memberikan pengetahuan tentang hipertensi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

“Apakah terdapat pengaruh penggunaan media *flipchart* terhadap tingkat pengetahuan dan pola makan pada pasien hipertensi di puskesmas kaliwates kabupaten jember?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari kegiatan penelitian mengetahui pengaruh media *flipchart* terhadap pengetahuan dan pola makan pada pasien hipertensi di Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mendeskripsikan pengetahuan pasien hipertensi sebelum dan sesudah pemberian media *flipchart*.
2. Mendeskripsikan pola makan pasien hipertensi sebelum dan sesudah pemberian media *flipchart*
3. Menganalisis pengaruh media *flipchart* terhadap perubahan pengetahuan pasien hipertensi di Puskesmas Kaliwates
4. Menganalisis pengaruh media *flipchart* terhadap perubahan pola makan pasien hipertensi di Puskesmas Kaliwates

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti**

Adapun manfaat bagi peneliti dalam kegiatan penelitian ini adalah :

- a. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan dalam penyusunan skripsi pengaruh media *flipchart* gizi terhadap tingkat pengetahuan dan pola makan pada pasien hipertensi di puskesmas kaliwates kabupaten jember
- b. Dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama di bangku kuliah kedalam kegiatan penelitian.

#### **1.4.2 Manfaat bagi masyarakat**

Adapun manfaat bagi masyarakat adalah hasil penelitian ini sebagai masukan bagi pasien hipertensi untuk menambah wawasan mengenai hipertensi sehingga kasus hipertensi yang terjadi di puskesmas tersebut dapat diminimalisir.

#### **1.4.3 Manfaat bagi institusi**

Adapun manfaat bagi institusi adalah hasil penelitian dapat menjadi acuan referensi untuk penelitian selanjutnya.