

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi tekanan darah meningkat dan mengganggu pembuluh darah, mengakibatkan terhambatnya suplai oksigen dan gizi untuk sampai ke jaringan tubuh (Trisnawan, 2019). Hipertensi ditunjukkan dengan hasil pemeriksaan tekanan darah 140/90 mmHg (Sari, 2022). Hipertensi dapat menjadi pembunuh tanpa gejala atau *silent killer* di beberapa kasus, dan diketahui ketika seseorang sudah mengalami stroke atau serangan jantung hingga meninggal (Nurrahmani, 2015).

Penderita hipertensi pada usia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sebanyak 11.008.334 penduduk, dimana proporsi penderita laki-laki sebanyak 48,83% dan proporsi penderita perempuan sebanyak 51,17% dan dari jumlah tersebut sekitar 35,60% mendapatkan pelayanan kesehatan atau sekitar 3.919.489 penduduk (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2021). Jember memiliki sekitar 198.562 penderita hipertensi dan 15.707 diantaranya adalah pasien dari kecamatan Kaliwates (Dinkes Jember, 2021). Adapun beberapa hal yang menyebabkan kejadian hipertensi yaitu usia, jenis kelamin, obesitas, faktor keturunan, stres, aktivitas fisik dan gaya hidup (Siwi & Susanto, 2020).

Hipertensi memiliki dua golongan yang menjadi faktor risiko, dimana golongan tersebut yaitu golongan dengan faktor risiko yang tidak dapat diubah (*unchanged risk factor*) dan golongan faktor risiko dapat diubah (*changed risk factor*) (Nugroho dkk., 2019). Faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah yaitu, usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan dan riwayat keluarga. Untuk faktor risiko hipertensi yang dapat berubah meliputi aktivitas fisik, status gizi, merokok, konsumsi alkohol, konsumsi garam dan konsumsi makanan tinggi lemak.

Asupan natrium yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan cairan ekstraseluler, dimana peningkatannya dapat menyebabkan volume darah meningkat sehingga berdampak pada hipertensi. Seorang yang sering mengkonsumsi makanan tinggi natrium berisiko lebih besar 9,2 kali terkena hipertensi (Rahma dan Baskari, 2019). Kerja kalium untuk tubuh yaitu mengembalikan efek vasodilatasi yang mampu mengurangi tekanan perifer total dan mengurangi beban kerja jantung ketika memompa darah (Gautami dkk., 2021). Efek kalium pada tekanan darah yaitu meningkatkan ekskresi air dan natrium dalam tubuh sehingga mengurangi terjadinya retensi cairan (Hamidah dkk., 2021).

Penderita hipertensi dianjurkan untuk mengubah atau memodifikasi gaya hidupnya. Modifikasi gaya hidup dapat berupa pembatasan atau menghindari konsumsi alkohol, atau dapat juga berupa diet tinggi kalium dengan mengkonsumsi buah dan sayur yang tinggi kandungan kalium (Anindea dkk., 2019). Pada penderita hipertensi konsumsi garam dibatasi 2-4 gr dalam sehari (Adam, 2019). Diet yang dianjurkan pada pasien hipertensi salah satunya adalah diet rendah garam, yang pertama diet rendah garam I, diet rendah garam II, diet rendah garam III (Almatsier, 2004). Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) juga salah satu diet yang direkomendasikan untuk pasien hipertensi. Diet DASH dianggap lebih membantu dalam mengurangi tekanan darah dikarenakan diet ini mengurangi konsumsi lemak jenuh, lemak trans, serta kolesterol dan diperbanyak mengkonsumsi makanan yang memiliki kandungan gizi yang dapat menurunkan tekanan darah seperti kalium, kalsium, protein, magnesium dan serat. Kebutuhan kalium yang dianjurkan untuk mampu menurunkan tekanan darah adalah sebanyak 4.700 mg/hari (Rachmawati dkk., 2021).

Flipchart merupakan kumpulan lembaran kertas yang disatukan pada bagian atasnya menyerupai kalender dengan berupa kumpulan ringkasan, gambar, skema, atau tabel yang dibuka secara berurutan berdasarkan topik materinya (Safitri & Marjo, 2019). Pemilihan media *flipchart* ini dikarenakan lebih sesuai untuk menyampaikan materi secara bertahap dibantu visualisasi yang ada pada tiap lembarnya. Penggunaan *flipchart* ini juga diharapkan membuat peserta lebih fokus pada saat penyampaian materi karena pada tiap lembarnya *flipchart* memiliki materi

yang berbeda, dan setiap materi tidak tercampur dengan materi yang lain. Penelitian Rochani dan Pamboaji (2022), menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan kepatuhan pada pasien yang telah diberikan intervensi menggunakan media flipchart.

Sikap dan perilaku dari seorang penderita hipertensi dapat mendukung jalannya atau keberhasilannya pemberian edukasi. Ketika seseorang mendukung pemberian edukasi ini, mereka akan berperilaku positif dengan menunjukkan bahwa mereka melaksanakan anjuran-anjuran yang perlu dilakukan atau ditinggalkan (Shalahuddin dkk., 2022). Pengetahuan seputar hipertensi juga mempengaruhi perilaku responden. Seseorang yang sudah mengetahui seputar hipertensi, baik seputar diet atau penyebabnya memungkinkan untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Komalasari dkk., 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, cukup banyak pasien yang menderita hipertensi di Puskesmas Kaliwates ini. Media edukasi yang digunakan di Puskesmas Kaliwates selama ini hanya berupa leaflet. Penggunaan media baru berupa *flipchart* ini diharapkan dapat membantu instansi dalam memberikan suasana baru saat pemberian edukasi kepada para pasien. Media flipchart yang digunakan merupakan media yang telah dibuat oleh Yustanti (2020), sebagai media edukasi hipertensi di Puskesmas Gelung Kabupaten Situbondo.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh media *flipchart* terhadap asupan natrium, dan kalium pada pasien hipertensi di Puskesmas Kaliwates?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh media *flipchart* terhadap asupan natrium, dan kalium pada pasien hipertensi di Puskesmas Kaliwates.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui rata-rata asupan natrium pasien hipertensi di Puskesmas Kaliwates sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi
2. Mengetahui rata-rata asupan kalium pasien hipertensi di Puskesmas Kaliwates sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi

3. Menganalisis pengaruh media *flipchart* terhadap asupan natrium pasien hipertensi di Puskesmas Kaliwates
4. Menganalisis pengaruh media *flipchat* terhadap asupan kalium pasien hipertensi di Puskesmas Kaliwates.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi ilmiah bagi para peneliti untuk penelitian berikutnya.

1.4.1 Bagi Instansi

Hasil penelitian dijadikan arsip atau sumber informasi bagi pihak bersangkutan untuk dijadikan bahan evaluasi dalam penanganan kesehatan masyarakat.

1.4.2 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan bagi pasien hipertensi dan menambah wawasan mengenai hipertensi sehingga kasus hipertensi yang terjadi di puskesmas dapat berkurang dan diminimalisir