

RINGKASAN

Era globalisasi membawa kehidupan manusia ke dalam gerbang modernisasi yang membawa dampak pada perkembangan zaman dan teknologi yang pesat, sehingga mampu menciptakan kondisi yang konsumeristik dan menghasilkan trend atau gaya hidup baru. Perubahan gaya hidup masyarakat inilah yang mendasari perubahan pola makan. Sebagai contoh, gaya hidup masyarakat masa kini adalah senang mengkonsumsi makanan yang siap saji yang mengandung banyak garam. World Health Organization (WHO) mendefinisikan hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi terjadinya peningkatan tekanan dalam pembuluh darah secara terus menerus. Seseorang dikatakan menderita hipertensi ketika tekanan sistolik >140 mmHg dan tekanan diastolik >90 mmHg. Hipertensi merupakan masalah kesehatan besar di seluruh dunia, selain tingginya prevalensi, hipertensi juga berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular.

Di Kabupaten Jember tahun 2018, prevalensi hipertensi sebanyak 58.494 orang yang menderita hipertensi. Pada tahun 2017, prevalensi hipertensi di Kecamatan Sukowono menduduki peringkat 1 dengan jumlah 3922 penderita. Pada tahun 2018, prevalensi hipertensi terdapat 1425 penderita. Penyakit kardiovaskuler akibat hipertensi dapat menyebabkan masalah pada kualitas hidup lanjut usia, sehingga kualitas hidup para lanjut usia akan terganggu dan angka harapan hidup lansia juga akan menurun. Lanjut Faktor risiko yang berperan untuk terjadinya hipertensi yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik dan faktor risiko yang dapat diubah seperti kebiasaan merokok, konsumsi natrium, konsumsi lemak jenuh, kebiasaan konsumsi alkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres, penggunaan estrogen (Kemenkes RI, 2016). Gaya hidup merupakan faktor risiko penting timbulnya hipertensi pada seseorang di usia 45-59 tahun hingga usia lanjut. Meningkatnya hipertensi pada seseorang di usia dewasa muda dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Hal-hal yang termasuk gaya hidup tidak sehat antara lain kebiasaan merokok, kurang olahraga, mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi dan stres (Nisa dalam Donny, 2012:2).

Dari analisis data hasil kuesioner yang sudah disebar, masalah yang menjadi

prioritas utama yaitu Keluarga menggunakan garam beryodium. Dalam persentase ditemukan 100% Keluarga berlebih dalam mengonsumsi garam beryodium. Hal ini bisa dipicu dari beberapa faktor dari pola asuh, ekonomi dan beberapa faktor lainnya. Banyak dampak dari berlebihnya konsumsi garam beryodium, seperti hipertensi, hipertiroidisme, autoimun yang menyerang kelenjar tiroid dan masih banyak lagi. Dari hasil penentuan prioritas masalah didapatkan jika pengetahuan dari orang tua memiliki dampak besar dalam konsumsi keluarga, jika sudah menjadi kebiasaan mengonsumsi garam dengan jumlah berlebih akan memiliki dampak pada kedepannya, bisa menimbulkan berbagai penyakit tidak menular seperti contohnya hipertensi. Selain dari pengetahuan, lingkungan dan ekonomi (penghasilan orang tua) juga memiliki dampak pada konsumsi keluarga.

Alternatif pemecahan masalah digunakan untuk memecahkan masalah sesuai dengan situasi dan kondisi. Alternative pemecah masalah digunakan untuk meningkatkan pengetahuan tentang takaran garam yang tepat dan pola gizi seimbang di Desa Sukowono, terdapat dua alternative dalam pemecahan masalah dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang takaran garam yang tepat dan pola gizi seimbang.. Alternative pertama yaitu meningkatkan pengetahuan tentang takaran garam yang tepat dan pola gizi seimbang pada warga Desa Sukowono RT 001 RW 001, lalu diimplementasikan menggunakan media edukasi gizi terkait pentingnya mengetahui takaran garam yang tepat. Alternative kedua yaitu meningkatkan pengetahuan tentang takaran garam yang tepat dan pola gizi seimbang pada warga Desa Sukowono RT 001 RW 001. Pada alternative kedua menggunakan PMT dengan cara langsung membuat makanan atau olahan yang menggunakan sedikit garam, dan memanfaatkan sumber daya sekitar agar bisa terwujud pula pengetahuan tentang pola makan gizi seimbang.

Warga di Desa Sukowono supaya bisa lebih memanfaatkan sumber daya lokal yang sudah ada dengan sebaik mungkin, dan bisa mengatur takaran konsumsi garam beryodium dengan tepat dan konsumsi makanan gizi seimbang dengan benar.