

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu jenis penyakit tidak menular dengan angka kejadian yang terus meningkat setiap tahunnya (Ekarini et al., 2020). Seseorang dapat dikatakan menderita hipertensi apabila kondisi tekanan darah lebih dari atau sama dengan 140/90 mmHg. Hipertensi adalah desakan darah yang berlebihan dan hampir konstan pada arteri (Alison, 2001). Hipertensi merupakan faktor risiko primer untuk timbulnya penyakit jantung dan stroke.

Prevalensi global hipertensi saat ini sebesar 22% dari total populasi di dunia, (WHO, 2018). Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi 25% dari total populasi (Kemenkes, 2019). Hipertensi dan penyakit jantung lain meliputi lebih dari sepertiga penyebab kematian, dimana hipertensi menjadi penyebab kematian kedua setelah stroke (Kemenkes, 2019). Peralensi hipertensi di Indonesia berdasarkan usia, pada usia 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Kemenkes RI, 2018).

Prevalensi hipertensi di Jawa Timur sebesar 36,3% (Kemenkes, 2018). Apabila dibandingkan dengan data Riskesdas 2013 (26,4%), prevalensi tersebut telah mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Estimasi penderita hipertensi pada usia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.008.334 penduduk, dengan prevalensi laki-laki 48,83% dan perempuan 51,17%. Dari 50 puskesmas di Kota Jember terdapat 741.735 orang menderita hipertensi pada kelompok usia ≥ 15 tahun (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2021). Penderita hipertensi di Kecamatan Sumbersari menduduki peringkat tertinggi nomor dua setelah Kaliwates dengan 11.172 kasus (Dinas Kesehatan Jember, 2021). Tetapi di Kecamatan Kaliwates program dalam pengendalian hipertensi dilakukan dengan baik. Program yang dilaksanakan antara lain seperti pengecekan tekanan darah dan pemberian obat, penyuluhan dan juga senam bersama secara rutin.

Bedasarkan hasil wawancara dengan ahli gizi di Puskesmas Sumbersari, di Kecamatan Sumbersari, belum diadakan penyuluhan edukasi terkait hipertensi

semenjak *pandemic covid 19* atau sekitar 4 tahun lalu. Sehingga masyarakat belum paham dengan diet terkait hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa masyarakat Sumberari yang menderita hipertensi, diketahui mayoritas penderita hipertensi di Sumberari belum mengetahui cara pengaturan makanan untuk penderita hipertensi, sedangkan menurut kader-kader posyandu sekitar, trend hipertensi pada masyarakat Sumberari cenderung meningkat setiap tahunnya disertai dengan penyakit penyerta seperti diabetes melitus.

Untuk membantu menanggulangi masalah hipertensi, cara yang paling jitu adalah dengan membuang kebiasaan buruk dan mengganti dengan kebiasaan yang lebih baik. Maka dari itu diperlukan sebuah penjelasan dan pengarahan edukasi gizi terkait Diet DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) kepada penderita hipertensi mengenai pola makan, meliputi mengurangi konsumsi garam dan lemak, diet rendah garam, banyak makan sayuran dan buah-buahan, hindari jeroan, serta perbanyak minum air putih. Edukasi gizi yang diberikan kepada penderita hipertensi, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan yang baik untuk dikonsumsi penderita hipertensi sehingga dapat merubah pola konsumsi ke arah yang positif sehingga dapat mengontrol tekanan darah serta meminimalisir terjadinya komplikasi akibat hipertensi.

Dalam melakukan edukasi gizi, tentunya menggunakan metode khusus agar, ilmu yang diberikan dapat diterima dan mudah untuk dipahami. Penyuluhan merupakan salah satu bentuk penyebaran informasi, sebagai proses belajar sehingga dapat menjadi agen proses perubahan sosial (Tulungagung & Faisal, 2020). Metode penyuluhan sangat efektif digunakan untuk edukasi pada kelompok masyarakat, karena dapat mengedukasi sekaligus dalam jumlah besar. Untuk mengetahui apakah penyuluhan yang dilakukan efektif dan dapat menambah pengetahuan audiens, tentunya perlu dilakukan *pre-test* dan *post-test*.

Media merupakan alat yang digunakan pembicara untuk membantu audiens memahami materi yang disampaikan. Media perlu disusun secara tepat dengan ornament gambar dan tulisan agar audiens tertarik dalam memahami materi. Isi materi pada media yang digunakan akan sangat mempengaruhi pemahaman dari

klien. Pemilihan lembar balik dan leaflet sebagai media dalam melakukan penyuluhan pada audiens dirasa cukup efektif.

Lembar balik media yang menyajikan gambar berseri dengan cara membalik-balik gambar tersebut (Pratiwi et al., 2018). Media pembelajaran standar lembar balik digolongkan sebagai media pembelajaran sederhana. Media ini dianggap menguntungkan dalam hal cakupan pesan yang disampaikan, mampu mengintegrasikan sasaran primer, sasaran sekunder, dan sasaran tersier dalam satu upaya promosi kesehatan (Sutrisno & Sinanto, 2022). Lembar balik lebih umum digunakan dalam kegiatan konseling, namun pada penelitian ini, lembar balik didesain dengan ukuran besar agar dapat digunakan untuk penyuluhan dengan kapasitas yang cukup besar. Lembar balik dengan ukuran besar ini bertujuan sebagai pengganti *power point* pada saat melakukan penyuluhan. Media leaflet bersifat visual. Media leaflet dianggap praktis karena berbentuk selebaran yang dapat diberikan kepada audiens setelah dilakukan penyuluhan sehingga audiens dapat membaca kembali edukasi yang terdapat pada leaflet.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melihat peran edukasi *Dietary Aphroaches To Stop Hypertension* (DASH) terhadap pengetahuan dan sikap dalam pemeliharaan kesehatan penderita hipertensi. Diharapkan edukasi gizi tersebut dapat menambah pengetahuan sehingga dapat mendorong serta memotivasi penderita hipertensi untuk menerapkan pola hidup sehat untuk pengendalian tekanan darah.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana peran edukasi *Dietary Aphroaches To Stop Hypertension* (DASH) terhadap pengetahuan dan sikap dalam pemeliharaan kesehatan penderita hipertensi?”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Menganalisis peran edukasi *Dietary Aphroaches To Stop Hypertension* (DASH) terhadap pengetahuan dan sikap dalam pemeliharaan kesehatan penderita hipertensi.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a) Menganalisis perbedaan pengetahuan dan sikap penderita hipertensi pada kelompok perlakuan dan kontrol sebelum pemberian edukasi gizi mengenai Diet DASH.
- b) Menganalisis perbedaan pengetahuan dan sikap penderita hipertensi pada kelompok perlakuan dan kontrol setelah pemberian edukasi gizi mengenai Diet DASH.
- c) Menganalisis perbedaan pengetahuan dan sikap penderita hipertensi pada kelompok perlakuan dan kontrol sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi mengenai Diet DASH.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, sekurang kurangnya dapat berguna sebagai sumbangan pemikiran bagi dunia pendidikan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Sebagai bahan masukan agar penderita hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap yang tepat dalam penanganan hipertensi dengan *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH).

2. Bagi Peneliti

Sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program Diploma IV Gizi Klinik dan untuk menambah wawasan secara mendalam tentang pengaruh pemberian edukasi gizi mengenai *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH).

3. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadikan sumber ilmu pengetahuan khususnya pengaruh edukasi gizi *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH) terhadap pengetahuan pada penderita hipertensi.