

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tekanan darah tinggi atau yang sering disebut dengan hipertensi merupakan sebuah kondisi medis dimana saat seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal. Hipertensi akan mengakibatkan, volume darah meningkat dan saluran darah menyempit. Jantung harus memompa darah lebih keras untuk menyuplai oksigen dan nutrisi ke setiap sel di dalam tubuh. Hipertensi disebut sebagai "Pembunuh diam-diam (*The Silent Killers*)" karena orang yang menderita penyakit ini sering tidak menampakkan gejalanya. Seseorang dianggap mengalami hipertensi secara umum apabila tekanan darahnya lebih tinggi daripada 140 mmHg sistolik atau 90 mmHg diastolik, ditulis 140/90 mmHg (Corwin, 2001).

Hipertensi adalah salah satu kontributor paling penting untuk penyakit jantung dan stroke yang bersamaan menjadi penyebab kematian dan kecacatan nomer satu. Hipertensi memberikan kontribusi kematian akibat penyakit kardiovaskuler setiap tahunnya. Penyakit ini juga meningkatkan risiko kondisi lainnya seperti gagal ginjal dan kebutaan. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Risksesdas) tahun 2007 di Indonesia menunjukkan peningkatan tinggi. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran tekanan darah pada usia 18 tahun keatas ditemukan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 31,7 % sedangkan jika dibandingkan dengan tahun 2013 terjadi penurunan sebesar 5,9% yaitu dari 31,7 % menjadi 25,8 % penderita hipertensi (Risksesdas, 2013).

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak bisa disembuhkan namun hanya dapat dikendalikan sehingga bagi seseorang yang telah menderita penyakit hipertensi untuk dapat mengendalikan tekanan darah dalam batas normal diperlukan kontrol rutin, diet rendah garam dan anjuran-anjuran lainnya sesuai dengan ketentuan dokter. Penderita hipertensi harus meninggalkan gaya hidupnya yang lama dan menyesuaikan diri dengan gaya hidup yang baru sesuai dengan

nasihat dokter untuk menjaga agar tekanan darahnya tetap normal, hal ini terlihat mudah namun apabila tidak dilakukan dengan kesadaran diri untuk sembuh dan disertai adanya dukungan dari keluarga tidak menutup kemungkinan penyakit ini akan menimbulkan komplikasi baik penyakit fisik maupun psikis (Sorrentino, dalam Sholihah 2009).

Upaya penyembuhan untuk hipertensi sekunder biasanya diarahkan langsung pada penyebabnya. Pengobatan hipertensi primer yang sering dilakukan adalah membatasi kalori bagi mereka yang kegemukan (obesitas), membatasi konsumsi garam, dan olah raga (Khomsan, 2003).

Penatalaksanaan diit hipertensi dibagi menjadi 3 yaitu Diit Rendah Garam I, II, dan III. Tujuan Diit Rendah Garam adalah membantu menghilangkan retensi garam atau air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penderita edema / hipertensi ringan biasa diberikan Diit Rendah Garam III. Terapi diit ini pengolahan makanannya boleh menggunakan 1 sdt (4 g) garam dapur. Kadar natrium dibatasi yaitu 1000-1200 mg per hari (Almatsier,2008).

Penderita hipertensi dalam diitnya selain membatasi asupan natrium juga membutuhkan asupan lain yaitu kalium. Kalium mempunyai peranan yaitu untuk mencegah penyakit hipertensi dengan menjaga dinding pembuluh darah besar (arteri) tetap elastis dan mengoptimalkan fungsinya. Kadar natrium yang tinggi tidak dikehendaki karena berpotensi menyebabkan tekanan darah tinggi. Rasio yang tinggi antara kalium dan natrium pada pepaya sangat menguntungkan untuk mendukung proses rileksasi otot (Astawan, 2008).

Pemenuhan kebutuhan kalium dan natrium tersebut salah satunya dapat diperoleh melalui makanan selingan. Makanan selingan merupakan istilah bagi makanan yang bukan merupakan menu utama (makan pagi, makan siang atau makan malam). Makanan yang dianggap makanan selingan merupakan makanan untuk menghilangkan rasa lapar seseorang sementara waktu, memberi sedikit pasokan tenaga ke tubuh, atau sesuatu yang dimakan untuk dinikmati rasanya. Makanan selingan dapat diperoleh dengan pengembangan makanan tambahan berbasis pangan lokal contohnya makanan jajanan seperti kue basah atau kering, nugget, sosis atau jajanan tradisional lainnya yang sudah biasa dikonsumsi oleh

masyarakat. Pemilihan jenis makanan selingan didasarkan pada minat masyarakat. Salah satu jenis makanan yang banyak disukai dan dapat digunakan sebagai alternatif makanan selingan adalah sosis. Makanan selingan bagi penderita hipertensi harus memenuhi syarat-syarat sebagai berikut : (a) Cukup energi, protein, mineral, dan vitamin (b) Bentuk makanan sesuai dengan keadaan penyakit (c) Jumlah natrium disesuaikan dengan berat tidaknya retensi garam atau air. Makanan selingan diberikan sebanyak 2-3 kali sehari dengan kalori sebesar 10-15% dari kebutuhan total kalori (Almatsier,2008).

Sosis merupakan salah satu jenis produk praktis olahan daging yang dihaluskan, diberi bumbu, dan dimasukkan dalam selongsong. Sosis dibuat dari daging sapi, ayam serta ikan. Daging mengandung kolesterol sebesar 42-80 mg/100 g yang apabila dikonsumsi secara berlebihan akan meningkatkan risiko penyumbatan pembuluh darah (atheroklorosis) dan penyakit degeneratif. Upaya untuk menanggulanginya yaitu mengembangkan sosis dari bahan nabati, salah satunya adalah daging tiruan dengan penambahan tepung pepaya. Daging tiruan adalah produk yang dibuat dari protein nabati yang menggunakan bahan bukan daging yaitu berupa kacang-kacangan, tetapi sesuai atau mirip dengan sifat-sifat daging asli (Estiningtyas,2014).

Daging tiruan tidak mengandung kolesterol dan kandungan asam lemak jenuhnya rendah sehingga dapat dikonsumsi oleh orang yang tidak dapat mengkonsumsi daging karena faktor penyakit. Daging tiruan yang terbuat dari protein nabati biasanya menggunakan bahan dari kacang-kacangan karena kacang-kacangan seperti kacang merah memiliki kandungan protein yang besar dan itu sudah lama di akui kontribusinya pada menu sehari-hari. Bahkan kacang merah memasok kebutuhan protein hampir sama banyaknya dengan daging. Kelebihan menggunakan kacang-kacangan seperti kacang merah, sebagai bahan baku pembuatan daging tiruan adalah pengolahan daging tiruan dilakukan dengan perebusan untuk mendapatkan tekstur serat yang menyerupai daging hewani. Proses pengolahan dengan cara perebusan dapat mempengaruhi kandungan zat gizi, meningkatkan daya cerna, menurunkan berbagai senyawa antinutrisi yang terkandung di dalam makanan (Nuraidah, 2013).

Buah pepaya digunakan sebagai obat tradisional yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Buah ini mengandung kadar kalium tinggi dan natrium rendah yaitu setiap 100 g buah pepaya terdapat 257 mg kalium dan 3 mg natrium, sehingga sesuai dikonsumsi oleh penderita hipertensi. Selain itu pepaya juga mengandung beberapa zat yang penting bagi tubuh yaitu kalsium, vitamin A dan C, karoten, flavonoid, asam folat, asam pantotenat, mineral, potassium, magnesium dan serat. Pepaya juga mengandung enzim papain yang dapat menghidrolisis rantai peptide asam amino, dan alkaloid karpain yang mempunyai aktivitas sebagai antibakteri (Sembiring, 2007).

Buah pepaya muda biasanya diacar atau disayur, dan pepaya mengkal atau setengah matang dikonsumsi sebagai obat penurun darah tinggi, penurun kadar kolesterol darah dan baik dikonsumsi orang yang diet karena kadar lemaknya sangat rendah yaitu 0,1% dengan kandungan karbohidrat 7 hingga 13% dan kalori 35 hingga 59% dan kandungan kaliumnya tinggi yaitu 257mg (Budiyanti, 2005).

Berdasarkan pengukuran,kadar air pepaya yang tinggi dapat meningkatkan aktivitas mikroba penyebab kerusakan pada buah pepaya yang dikupas, sehingga dilakukan pengurangan kadar air dengan mengolah buah pepaya menjadi tepung. Tepung adalah hasil penggilingan atau penghalusan dari suatu bahan tertentu sehingga berukuran kecil. Proses pengecilan ukuran dapat dilakukan dengan penghancuran yaitu bahan ditekan oleh gaya mekanis dari mesin giling. Pembuatan tepung melalui beberapa tahapan penting yaitu pemotongan menjadi serpihan, penggilingan dan pengeringan. Pengolahan pepaya menjadi produk setengah jadi merupakan salah satu pengawetan hasil panen. Keuntungan dari pengolahan setengah jadi ini yaitu sebagai bahan baku, industri pengolahan lanjutan, aman dalam distribusi, serta menghemat ruangan dan pembiayaan penyimpanan. Teknologi tepung merupakan salah satu proses alternatif produk setengah jadi karena lebih tahan disimpan, mudah dicampur (dibuat komposit), diperkaya zat gizi (fortifikasi), mudah dibentuk dan lebih cepat dimasak (Pratama, 2011).

Oleh karena itu dibutuhkan inovasi dalam pembuatan makanan selingan bagi penderita hipertensi dengan menggunakan buah pepaya. Pepaya mempunyai

kandungan kalium yang tinggi tetapi rendah kandungan natriumnya untuk menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh terutama untuk penderita hipertensi. Salah satu bentuk pengolahan pepaya yaitu menjadi tepung dan ditambahkan ke dalam pembuatan sosis sebagai makanan selingan yang sehat, bergizi, dan menarik.

Berdasarkan latar belakang diatas maka dibuatlah sosis dari daging tiruan dengan penambahan tepung pepaya sebagai alternatif makanan selingan untuk penderita hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dari penelitian ini apakah sosis dari daging tiruan dengan penambahan tepung pepaya dapat menjadi alternatif makanan selingan bagi penderita hipertensi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui karakteristik sosis dari daging tiruan dengan penambahan tepung pepaya sebagai alternatif makanan selingan untuk penderita hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisa kadar kalium sosis dari daging tiruan dengan penambahan tepung pepaya sebagai alternatif makanan selingan untuk penderita hipertensi.
- b. Mengetahui mutu organoleptik yang terdiri dari uji hedonik dan uji mutu hedonik sosis dari daging tiruan dengan penambahan tepung pepaya sebagai alternatif makanan selingan untuk penderita hipertensi.
- c. Mengetahui perlakuan terbaik sosis dari daging tiruan dengan penambahan tepung pepaya sebagai alternatif makanan selingan untuk penderita hipertensi.

- d. Menganalisa kandungan gizi (kadar karbohidrat, protein, lemak, air, abu dan natrium) sosis dari daging tiruan dengan penambahan tepung pepaya dari perlakuan terbaik.
- e. Menganalisa sosis dari daging tiruan dengan penambahan tepung pepaya sebagai makanan selingan penderita hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Dapat dijadikan sebagai acuan dalam pengembangan penelitian selanjutnya sekaligus sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan mengenai riset yang peneliti lakukan.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Dapat bermanfaat sebagai masukan untuk mengembangkan atau menyempurnakan kurikulum dan sebagai sumber bacaan dan referensi bagi perpustakaan di institusi pendidikan Program Studi Gizi Klinik, Politeknik Negeri Jember.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi masyarakat tentang pembuatan sosis dari daging tiruan dengan penambahan tepung pepaya sebagai alternatif makanan tinggi kalium untuk penderita hipertensi.