

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hipertensi atau dikenal dengan darah tinggi merupakan gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi sering kali disebut sebagai pembunuh gelap (*the silent killer*), karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat melebihi batas normal. Batas tekanan darah normal bervariasi sesuai dengan usia (Wahyuningsih, 2013). Berbagai faktor dapat memicu terjadinya hipertensi antara lain adalah faktor genetik, obesitas, jenis kelamin, stres, kurang olah raga, pola asupan garam, dan kebiasaan merokok. walaupun sebagian besar (90%) penyebab hipertensi tidak diketahui (hipertensi essential). Penyebab tekanan darah meningkat lainnya adalah peningkatan kecepatan denyut jantung, peningkatan resistensi (tahanan) dari pembuluh darah dari tepi dan peningkatan volume aliran darah (Nuraini, 2015).

Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8 %, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%). Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui kuisioner terdiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4%, yang didiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat sebesar 9,5%. Jadi ada 0,1% yang minum obat sendiri. Responden yang mempunyai tekanan darah normal tetapi sedang minum obat hipertensi sebesar 0,7%. Jadi prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5% (25,8% + 0,7%) (Riskesdas, 2013). Di Jawa Timur prevalensi hipertensi menempati posisi pertama untuk Provinsi yaitu sebesar 37,4% (Depkes, 2011). Termasuk dikota Jember juga terjadi peningkatan penderita hipertensi. Pada tahun 2011 sebanyak 61.523 penduduk dan pada tahun 2014 meningkat menjadi 78.034 penduduk menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember (DINKES, 2014).

Hipertensi harus ditangani dengan tepat sesuai dengan penatalaksanaan untuk penyakit hipertensi. Penatalaksanaan asuhan gizi pada pasien hipertensi bertujuan untuk membantu mempertahankan tekanan darah dan menurunkan tekanan darah menjadi normal. Disamping itu, diet juga ditujukan untuk menurunkan faktor risiko lain seperti berat badan yang berlebih, tingginya kadar lemak kolesterol dan asam urat dalam darah, dan harus memperhatikan pula penyakit degeneratif lain yang menyertai darah tinggi seperti jantung, ginjal dan diabetes mellitus. Diet yang saat ini dikembangkan dan direkomendasikan oleh JNC (*Joint Committe on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*) untuk hipertensi adalah diet DASH (*dietary approach to stop hypertension*), yaitu diet yang kaya akan buah-buahan, sayur-sayuran, dan produk-produk makanan yang rendah lemak dan tinggi kalium (Wahyuningsih, 2013).

Salah satu buah yang mengandung sumber kalium yang tinggi adalah buah pisang. Pisang merupakan salah satu sumber kalium yang baik untuk menjaga tekanan darah dan fungsi jantung. Pisang yang tinggi kalium adalah pisang kayu dan pisang kepok. Kandungan kalium pada pisang kayu adalah 493 mg, sedangkan kandungan kalium pada pisang kepok adalah 300 mg. Kandungan natrium pada pisang ambon hanya 1 mg yang dapat mencegah tekanan darah tinggi (Abdillah dalam Damayanti, 2015). Hal ini juga dibuktikan oleh penelitian terdahulu (Rachel, 2013) Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistol dan diastol setelah responden diberikan terapi diet pisang ambon sebanyak tiga buah sehari selama satu minggu. dalam pengolahannya pisang sering dijadikan sebagai kripik pisang atau pisang goreng, penggorengan yang dilakukan pada pisang akan meninggalkan kandungan minyak didalam pisang, sehingga kurang efektif manfaatnya untuk tubuh (Wahyuningsih, 2013).

Pisang dapat disajikan dalam bentuk gethuk, produk gethuk dipilih sebagai alternatif makanan selingan karena proses pembuatan gethuk tidak terlalu banyak campuran bahan lain, mudah dibuat, dan harganya terjangkau dan ekonomis. ciri-ciri gethuk yang baik dan bermutu yaitu harum, enak, legit, dan tidak menyengat karena terlalu tinggi kadar alkoholnya. Aneka bahan pangan yang mengandung

karbohidrat dapat diolah menjadi makanan khas seperti gethuk pisang. Oleh karena itu perlu dikembangkan cara pengolahan lain seperti kajian pembuatan gethuk pisang tinggi kalium dari pisang kayu (*Musa Paradisiaca L. Cv. Kayu*) dan pisang kepok (*Musa Paradisiaca L. Cv. Kepok*) sebagai alternatif selingan bagi penderita hipertensi (sebagai pendukung diet rendah garam III) ((Lestari, dkk., 2015)).

1.2 Rumusan masalah

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji lebih jauh tentang pembuatan gethuk pisang yang menggunakan penambahan bahan dasar pisang kayu dan pisang kepok.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Pembuatan Gethuk Pisang Tinggi Kalium Dari Pisang Kayu (*Musa Paradisiaca L. Cv. Kayu*) dan Pisang Kepok (*Musa Paradisiaca L. Cv. Kepok*) Sebagai Alternatif Selingan Bagi Penderita Hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui perbedaan perlakuan pisang kayu dan pisang kepok terhadap kandungan kalium dan mutu organoleptik gethuk pisang.
2. Mengetahui perbedaan terbaik pada olahan gethuk berbasis pisang kayu dan pisang kepok sebagai alternatif makanan selingan bagi penderita hipertensi.
3. Menganalisis komposisi gizi dari perlakuan terbaik.
4. Menganalisis takaran saji gethuk pisang sebagai alternatif makanan selingan untuk penderita hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Lembaga

Manfaat bagi Politeknik Negeri Jember adalah sebagai acuan untuk penelitian angkatan selanjutnya.

1.4.2 Bagi Penulis

Manfaat bagi peneliti adalah menambah wawasan mengenai pembuatan alternatif makanan selingan bagi penderita hipertensi.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan masyarakat terhadap perkembangan variasi makanan atau minuman salah satunya adalah pembuatan gethuk yang berbahan dasar pisang.

1.4.4 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai Pembuatan Gethuk Pisang Tinggi Kalium Dari Pisang Kayu (*Musa Paradisiaca L. Cv. Kayu*) dan Pisang Kepok (*Musa Paradiasiaca L. Cv. Kepok*) Sebagai Alternatif Selingan Bagi Penderita Hipertensi.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan mengenai Pembuatan Gethuk Pisang Tinggi Kalium Dari Pisang Kayu (*Musa Paradisiaca L. Cv. Kayu*) dan Pisang Kepok (*Musa Paradiasiaca L. Cv. Kepok*) Sebagai Alternatif Selingan Bagi Penderita Hipertensi, dan dapat digunakan sebagai acuan penelitian lebih lanjut.

1.4.5 Manfaat Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan untuk masyarakat mengenai pentingnya mengkonsumsi makanan tinggi kalium.