

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit sistem kardiovaskuler yang banyak dijumpai di masyarakat. Hipertensi bukan penyakit menular, namun harus senantiasa diwaspadai. Tekanan Darah tinggi atau Hipertensi dan *arteriosclerosis* (pengerasan arteri) adalah dua kondisi pokok yang mendasari banyak bentuk penyakit kardiovaskuler. Lebih jauh, tidak jarang tekanan darah tinggi juga menyebabkan gangguan ginjal. Sampai saat ini, usaha-usaha baik mencegah maupun mengobati penyakit hipertensi belum berhasil sepenuhnya, karena adanya faktor-faktor penghambat seperti kurang pengetahuan tentang hipertensi (pengertian, tanda dan gejala, sebab akibat, komplikasi) dan juga perawatannya (Ridha, 2010).

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas normal, yaitu 140/90 mmHg. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Balitbangkes tahun 2007 menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional mencapai 31,7%. (Sekjen Kemenkes, 2010)

Upaya penyembuhan untuk hipertensi sekunder biasanya diarahkan langsung pada penyebabnya. Untuk pengobatan hipertensi primer yang sering dilakukan adalah membatasi kalori bagi mereka yang kegemukan (obesitas), membatasi konsumsi garam, dan olah raga (Khomsan, 1990)

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

Kalium mempunyai peranan untuk mencegah penyakit hipertensi dengan cara menjaga dinding pembuluh darah besar (arteri) tetap elastis dan mengoptimalkan fungsinya. Sebaliknya, untuk kadar natrium yang tinggi tidak dikehendaki karena berpotensi menyebabkan tekanan darah tinggi. Rasio yang tinggi antara kalium dan natrium pada pisang sangat menguntungkan untuk mendukung proses rileksasi otot (Astawan, 2008).

Berdasarkan riset di Amerika Serikat dan uji coba di India, penderita hipertensi yang mengonsumsi dua buah pisang setiap hari mengalami penurunan tekanan darah sampai 10% dalam satu minggu (Megia, 2008). Astawan (2008) menyatakan bahwa pisang memiliki kandungan kalium yang tinggi, rata-rata sebuah pisang ukuran sedang dapat menyumbang kalium sebesar 440 mg. Kalium dapat menurunkan retensi garam dan air di dalam tubuh, sehingga dapat menurunkan tekanan darah .Selain itu pisang juga mengandung serat pangan yang bersifat larut (*soluble dietary fiber*) yang juga berperan dalam membantu menurunkan tekanan darah tinggi.

Pemenuhan kebutuhan kalium dan natrium tersebut salah satunya dapat diperoleh melalui makanan selingan. Makanan selingan bisa berupa kue basah / jajanan tradisional yang sudah biasa dikonsumsi masyarakat. Jenis-jenis kue basah yang dikenal dan biasa dibuat untuk keperluan sendiri ataupun untuk dijual dipasaran antara lain nagasari, kue lapis, bolu kukus, borongko, serabi, kue talam, dan masih banyak lagi. Kue basah dapat juga dijadikan media atau sarana penganekaragaman pangan dan pengembangan makanan non beras (Koswara, 2006). Dalam kajian ini kue yang digunakan adalah kue barongko. Kue barongko ini berbahan dasar pisang matang yang dikukus dengan daun pisang. Proses pengolahan dengan cara dikukus ini mempunyai beberapa manfaat, antara lain zat gizi dalam makanan relatif terjaga, jumlah kalori dalam makanan tetap karena tidak ada penambahan lemak atau minyak, dan juga makanan lebih mudah dicerna karena teksturnya yang lembut (Ahira, tanpa tahun).

Makanan selingan bagi penderita hipertensi harus memenuhi syarat-syarat sebagai berikut : (1) Cukup energi, protein, mineral, dan vitamin (2) Bentuk makanan sesuai dengan keadaan penyakit (3) Jumlah natrium disesuaikan dengan berat tidaknya retensi garam atau air dan/ atau hipertensi. Makanan selingan diberikan sebanyak 2-3 kali sehari dengan kalori sebesar 10-15% dari kebutuhan total kalori (Almatsier, 2008).

Oleh karena itu dibutuhkan inovasi dalam pembuatan makanan selingan bagi penderita hipertensi dengan menggunakan bahan dasar pisang. Pisang mempunyai kandungan kalium yang tinggi tetapi rendah kandungan natriumnya untuk menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh terutama untuk penderita

hipertensi. Salah satu bentuk pengolahan pisang yaitu menjadi kue barongko sebagai makanan selingan yang sehat, bergizi, dan menarik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut , maka rumusan masalah dari penelitian ini apakah kue barongko dari berbagai jenis pisang dapat menjadi alternatif makanan selingan bagi penderita hipertensi dengan terapi diet rendah garam III?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengkaji kue barongko dari berbagai jenis pisang sebagai alternatif makanan selingan bagi penderita hipertensi dengan terapi diet rendah garam III.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menganalisa kadar kalium dan natrium kue barongko yang dibuat dari berbagai jenis pisang.
- b. Untuk menganalisa sifat organoleptik kue barongko yang dibuat dari berbagai jenis pisang.
- c. Untuk menganalisa komposisi gizi kue barongko yang dibuat dari berbagai jenis pisang.
- d. Untuk mengetahui jenis pisang yang sesuai dalam pembuatan kue barongko sebagai alternatif makanan selingan penderita hipertensi dengan terapi diet rendah garam III.

D. Manfaat Penelitian

1. Memberikan informasi yang tepat kepada masyarakat tentang pembuatan kue barongko dengan menggunakan berbagai jenis pisang.
2. Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu acuan dalam penatalaksanaan diet.