

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Modernisasi saat ini mengakibatkan terjadinya perubahan gaya hidup didalam masyarakat, seperti kebiasaan makan berlebihan, terlalu banyak aktivitas, banyak merokok, dan kurang istirahat. Pola dan gaya hidup tersebut menyebabkan penyakit jantung dan pembuluh darah, terutama penduduk usia di atas 40 tahun. Salah satunya yaitu timbulnya penyakit darah tinggi atau yang sering disebut dengan hipertensi (Wiryowidagdo, 2002).

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada diatas batas normal atau optimal yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik. Penyakit ini dikategorikan sebagai *The Silent Disease* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan terus menerus bisa memicu stroke, serangan jantung, gagal jantung dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik (Purnomo, 2009).

Hipertensi belum diketahui faktor penyebabnya, namun ditemukan beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu usia lanjut dan adanya riwayat tekanan darah tinggi dalam keluarga. Selain itu juga terdapat faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu kelebihan berat badan yang diikuti dengan kurangnya berolahraga, serta mengonsumsi makanan yang berlemak dan berkadar garam tinggi. Ada begitu banyak penyebab dari hipertensi, sehingga menyebabkan hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak penderitanya. (Palmer, 2007).

Berdasarkan data Departemen Kesehatan Indonesia, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari populasi pada usia 18 tahun ke atas. Sekitar 60% penderita hipertensi berakhir pada stroke. Sedangkan sisanya mengakibatkan penyakit jantung, gagal ginjal, dan kebutaan. Data Riskesdas (2007) menyebutkan hipertensi sebagai penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di

Indonesia. Fenomena ini disebabkan karena perubahan gaya hidup masyarakat secara global, seperti semakin mudahnya mendapatkan makanan siap saji membuat konsumsi sayuran segar dan serat berkurang, kemudian konsumsi garam, lemak, gula, dan kalori yang terus meningkat sehingga berperan besar dalam meningkatkan angka kejadian hipertensi. (Yoga, 2009)

Pada pasien hipertensi pengobatan secara farmakologis seperti pemberian obat antihipertensi sangat dianjurkan terutama untuk pasien hipertensi sekunder. Obat antihipertensi ini berfungsi untuk mengontrol tekanan darah yang tinggi agar tetap stabil atau normal. Obat yang sering digunakan oleh pasien hipertensi selain antihipertensi yaitu obat diuretik, penyekat beta, penghambat enzim konversi angiotensin (ACEI), penghambat reseptor angiotensin (ARB) dan antagonis kalsium. Obat-obatan tersebut digunakan dengan dosis yang sudah ditentukan oleh dokter. (DEPKES, 2006)

Selain itu, menerapkan gaya hidup sehat bagi setiap orang sangat penting untuk mencegah tekanan darah tinggi dan merupakan bagian yang penting dalam penanganan hipertensi. Semua pasien dengan prehipertensi dan hipertensi harus melakukan perubahan gaya hidup. Modifikasi gaya hidup yang penting terlihat untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan mengatur pola makan yaitu dengan mengkonsumsi bahan makanan yang kaya akan kalium tetapi rendah natrium. Makanan yang kaya akan kalium dan rendah natrium bisa didapat dari berbagai sumber bahan makanan, contohnya yaitu sayuran dan buah-buahan. Mengkonsumsi sayuran dan buah yang kaya akan kalium dan natrium bisa dianggap cukup untuk pasien dengan hipertensi primer (prehipertensi) daripada mengkonsumsi obat yang dapat memberikan efek samping bagi kesehatan. (DEPKES, 2006)

Salah satu bentuk dari perubahan gaya hidup juga dilihat dari jenis diet yang digunakan oleh pasien hipertensi. Program diet disesuaikan dengan kondisi pasien dan juga mudah diterima oleh paien hipertensi. Diet yang biasa digunakan oleh pasien hipertensi yaitu diet Garam Rendah. Penatalaksanaan diet Garam rendah ini 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).

Abelmoschus esculentus (L.) Moench., Sinonim dari okra, yang dikenal di banyak negara berbahasa Inggris sebagai jari wanita atau gumbo adalah tanaman berbunga dalam keluarga mallow. Okra ini juga termasuk dalam golongan polong hijau yang dapat dimakan. Ini adalah sayuran yang penting dan tersebar luas dari Afrika ke Asia, Eropa Selatan dan Amerika. Di Asia, okra biasanya disiapkan sebagai obat tradisional sebagai makanan diet dalam pengobatan iritasi lambung. Tanaman ini memiliki berbagai khasiat sebagai obat dan telah digunakan untuk mengendalikan berbagai penyakit. Okra ini juga bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, karena ada kandungan kalium yang tinggi dalam okra, sedangkan kandungan natriumnya rendah. Kandungan kalium yang terdapat dalam okra ini dalam 100gr/berat okra yaitu berjumlah 135 mg, sedangkan kandungan natriumnya yaitu hanya sekitar 6 mg. (Sabitha, 2011)

Kejadian hipertensi sangat erat hubungannya dengan konsumsi kalium dan natrium. Konsumsi natrium yang berlebih dapat menyebabkan konsentrasi natrium didalam cairan ekstraseluler meningkat. Untuk menormalkannya cairan intraseluler ditarik keluar, sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat. Meningkatnya volume cairan ekstraseluler tersebut yang menyebabkan peningkatan dari volume darah. Disamping itu, konsumsi garam dalam jumlah yang tinggi dapat menyebabkan mengecilnya diameter dari arteri, sehingga jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang semakin sempit dan hal inilah yang menyebabkan hipertensi. Sedangkan, untuk cara kerja dari kalium adalah kebalikan dari natrium. Bila mengkonsumsi kalium dalam jumlah yang tinggi maka akan meningkatkan konsentrasi didalam cairan intraseluler, sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler yang dapat menjaga keseimbangan cairan dan menurunkan tekanan darah. (Astawan, 2008)

Olahan okra bisa diolah menjadi berbagai macam olahan makanan, seperti tumis atau nugget. Nugget merupakan salah satu produk pangan cepat saji yang saat ini dikenal baik oleh masyarakat. Nugget, seperti juga sosis, burger, dan corned, telah menjadi salah satu pilihan masyarakat sebagai produk pangan yang praktis. Nugget terbuat dari daging cincang yang telah dibumbui dan biasanya dibentuk menjadi bulat, stik atau bentuk lain. Produk nugget yang ada di pasaran biasanya berupa nugget ayam, nugget daging sapi, dan nugget ikan. Saat ini nugget ayam adalah salah satu produk unggas yang cukup populer. (Sowono, 2010)

Oleh karena itu, dengan manfaat yang sangat baik dari okra tersebut bagi penderita Hipertensi ini, maka dibuat suatu produk olahan dari okra sebagai alternatif makanan bagi penderita Hipertensi. Salah satu bentuk pengolahan okra yaitu dengan diolah menjadi *nugget* yang sehat, bergizi, dan menarik.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah pembuatan nugget okra dapat menjadi alternatif makanan selingan bagi penderita Hipertensi?

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum:

Untuk mengkaji Pembuatan *nugget* okra (*Abelmoschus esculentus*) Sebagai Alternatif Makanan Selingan bagi Penderita Hipertensi.

1.3.2. Tujuan Khusus:

- a. Untuk mengetahui kandungan kalium dan natrium pada *nugget* okra sebagai alternatif makanan bagi penderita Hipertensi.
- b. Untuk mengetahui sifat organoleptik *nugget* yang dibuat dari okra sebagai alternatif makanan bagi penderita Hipertensi.
- c. Untuk mengetahui perlakuan terbaik dari *nugget* okra sebagai alternatif makanan bagi penderita Hipertensi.

- d. Untuk mengetahui kandungan zat gizi makro (energi, protein, lemak dan karbohidrat) dari *nugget* okra sebagai alternatif makanan bagi penderita Hipertensi.

1.4. Manfaat

Manfaat penelitian ini adalah memaparkan kegunaan hasil penelitian yang akan dicapai, baik untuk kepentingan ilmu, kebijakan pemerintah, maupun masyarakat luas. Oleh karena itu, dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat

Dengan penelitian ini, diharapkan dapat membantu penderita Hipertensi maupun masyarakat awam untuk mengetahui bahaya Hipertensi, sehingga mampu dan dapat memodifikasi gaya hidup sehat salah satunya dalam hal pengaturan diet dengan konsumsi *nugget* okra.

2. Bagi Peneliti / mahasiswa

Dapat menambah ilmu pengetahuan tentang varian menu dari bahan dasar okra untuk penderita Hipertensi.

3. Bagi Institusi Kesehatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh petugas kesehatan untuk menambah varian menu untuk terapi diet sesuai dengan selera makan pasien.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menjadi referensi dan juga masih perlu dikembangkan lagi penelitian ini.