

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang memiliki jumlah penderita yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil dari riskedaskes menunjukkan adanya peningkatan angka prevalensi hipertensi di Indonesia, yaitu dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% di tahun 2018 pada rentang usia >18 tahun. Provinsi Jawa Timur sendiri memiliki angka prevalensi penderita hipertensi sebesar 20,43% pada tahun 2017 dengan usia penderita >18 tahun dan merupakan provinsi keenam yang memiliki angka prevalensi tinggi. Penderita hipertensi tersebut tersebar di seluruh wilayah Jawa Timur salah satunya di kabupaten Situbondo yang memiliki angka prevalensi penderita hipertensi sebesar 23,69%. Menurut data puskesmas Gelung Kecamatan Panarukan Kabupaten Situbondo pada bulan Januari sampai bulan Juli 2018 sebanyak 21 warga terdiagnosis hipertensi dengan rentang usia 18-59 tahun (Kemenkes RI., 2018; Dinkes Jawa Timur, 2018; dan Dinkes Situbondo, 2017).

Angka penderita hipertensi yang setiap tahunnya mengalami kenaikan disebabkan oleh 2 faktor yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah yaitu genetika atau keturunan, penambahan usia, dan jenis kelamin. Sedangkan, faktor risiko yang dapat diubah atau dapat dikendalikan seperti obesitas, merokok, konsumsi alkohol, konsumsi garam berlebih dan kurang aktivitas. Salah satu faktor risiko yang dapat diubah dan memiliki peranan penting terhadap angka kejadian hipertensi yaitu konsumsi makanan asin dan konsumsi makanan berlemak (Daliyemarta, 2008; Anies, 2018).

Konsumsi garam yang berlebih menyebabkan konsentrasi natrium ekstraseluler meningkat sehingga menimbulkan gangguan keseimbangan cairan tubuh. Gangguan ini dapat menyebabkan edema, asites dan meningkatkan volume darah sehingga terjadi hipertensi. Hipertensi juga dapat disebabkan dari konsumsi lemak berlebih yang menyebabkan kenaikan kadar kolesterol darah. Kadar

kolesterol dalam darah yang tinggi ini menyebabkan pembuluh darah menjadi sempit, kaku dan tidak elastis (Guyton dan Hall, 2012; Moehji, 2017).

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan penerapan pola hidup sehat, seperti diet rendah garam dan diet DASH. Diet rendah garam dan diet DASH merupakan diet yang membatasi asupan garam atau sodium. Perbedaan kedua diet ini yaitu pada diet rendah garam menerapkan syarat cukup energi, protein, vitamin dan mineral sesuai dengan kebutuhan. Sedangkan, pada diet DASH lebih menganjurkan konsumsi sayuran serta buah yang banyak mengandung serat pangan dan mineral tertentu seperti kalium, magnesium dan kalsium. Selain itu, pada diet DASH juga membatasi asupan kolesterol (Soenarta dkk, 2015; Almatsier, 2010 dan NHLBI, 2006).

Berdasarkan analisis situasi pada tanggal 21 Juli 2019 didapatkan informasi bahwa setiap bulan petugas kesehatan selalu melakukan pemeriksaan. Pemeriksaan tersebut dilakukan dengan mengumpulkan warga di salah satu rumah setiap wilayah. Selain itu, berdasarkan hasil *recall* menunjukkan penderita hipertensi di Desa Gelung lebih sering mengkonsumsi makanan sumber natrium. Penyuluhan mengenai pola makan atau diet hipertensi yang mendalam belum pernah dilakukan di Desa Gelung. Media yang sering digunakan pada saat penyuluhan adalah lembar balik tentang Pengobatan Seumur Hidup, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), *Dengue Haemorrhagic Fever* (DHF), Ibu Hamil, Bayi dan Imunisasi. Berdasarkan permasalahan tersebut perlu adanya media yang dapat digunakan untuk membantu memberikan edukasi mengenai pola makan atau diet bagi penderita hipertensi salah satunya *flipchart*.

Pemilihan *flipchart* ini didasarkan pada hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan cara membawa beberapa media kepada penderita hipertensi yaitu berupa lembar balik, *leaflet*, buku saku, modul, poster dan foto *booklet*. Kemudian, dilakukan pemilihan media oleh penderita hipertensi dan petugas kesehatan. Sebagian besar penderita hipertensi lebih tertarik pada lembar balik. Abidin (2016) menyebutkan prinsip-prinsip pemilihan media yaitu adanya kejelasan maksud dan tujuan, ada sejumlah media pembelajaran yang dapat

dipilih atau diperbandingkan, adanya familiaritas media dan adanya sejumlah kriteria atau norma yang dipakai dalam proses pemilihan.

Selain itu, berdasarkan wawancara pada warga yang mengikuti penyuluhan dengan lembar balik mengatakan bahwa mereka memahami apa yang disampaikan petugas kesehatan. Penelitian yang dilakukan Rahmad dan Almunadia (2017) menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan ibu tentang konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media flipchart.

Flipchart (lembar balik) merupakan suatu media penyampaian pesan atau informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik dan biasanya dalam bentuk buku yang setiap lembar berisi gambar dan dibaliknya berisi kalimat yang sesuai dari gambar tersebut. Flipchart memiliki beberapa keunggulan diantaranya yaitu mudah dibawa kemana-mana, mampu meningkatkan efektivitas, mampu menyajikan informasi secara praktis dan ringkas, dapat digunakan di dalam atau di luar ruangan serta bahan dan cara pembuatannya relatif murah dan mudah. (Notoatmodjo, 2012; Indriana, 2011).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pembuatan *flipchart* gizi pada penderita hipertensi di Pustu Gelung Kabupaten Situbondo. Flipchart tersebut berfungsi sebagai pegangan bagi petugas kesehatan yang bisa digunakan dalam penyuluhan gizi bagi penderita hipertensi. Isi Flipchart gizi tersebut terdiri dari pengaturan pola makan sesuai dengan diet rendah garam dan diet DASH, bahan makanan lokal yang dapat dijadikan sebagai bahan pangan untuk dikonsumsi penderita hipertensi dan contoh menu bagi hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pembuatan media *flipcharts* gizi bagi penderita hipertensi di Puskesmas Pembantu Gelung kabupaten Situbondo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk membuat *flipchart* gizi bagi penderita Hipertensi di Puskesmas Pembantu Gelung.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menghasilkan desain dari pembuatan media *flipchart* gizi penderita hipertensi.
2. Mengetahui hasil validasi materi dan media dari pembuatan media *flipchart* gizi penderita hipertensi.

1.4 Manfaat penelitian

Manfaat dari penelitian ini yaitu dapat menambah pengetahuan tentang pola makan yang baik bagi penderita hipertensi di Desa Gelung untuk membantu mengontrol tekanan darah dan diharapkan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.