

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi adalah keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg, pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Mardalena, 2017). Jantung yang bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah karena kebutuhan oksigen dan zat gizi yang harus dipenuhi (Olivia *et al.*, 2022).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa sekitar 34,1% penduduk Indonesia mengalami tekanan darah tinggi. Angka ini mengalami peningkatan dari hasil Riskesdas 2013 yaitu sebesar 25,8%. Provinsi Jawa Barat berada pada posisi kedua dengan kasus hipertensi tertinggi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada umur ≥ 18 tahun yaitu sebesar 39,6% (Kemenkes, 2018).

Data dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya menunjukkan jumlah penderita hipertensi di Kota Tasikmalaya pada tahun 2022 yaitu 50.521 jiwa. Kasus hipertensi meningkat sebanyak 12.550 jiwa dari tahun 2021 yaitu sebesar 37.971 jiwa. Jumlah kasus hipertensi di Puskesmas Kahuripan sebanyak 2.339 jiwa pada tahun 2022. Angka ini mengalami peningkatan yang signifikan jika dibandingkan tahun 2021 dengan jumlah kasus sebanyak 1.867 jiwa (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2023). Salah satu posbindu yang berada di wilayah kerja

Puskesmas Kahuripan yaitu Posbindu Puspaindah. Posbindu Puspaindah merupakan posbindu aktif dengan kasus hipertensi tinggi. Jumlah penderita hipertensi di Posbindu Puspaindah sebanyak 60 orang. Mayoritas penderita hipertensi di Posbindu Puspaindah dialami oleh usia pra lansia hingga lansia.

Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dapat memicu penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke serta penyakit ginjal dimana penyakit ini merupakan pemicu kematian utama di dunia (Arum, 2019). Faktor risiko terjadinya hipertensi terdiri dari faktor risiko yang dapat diubah dan faktor risiko yang tidak dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah antara lain umur, jenis kelamin, dan riwayat keluarga sedangkan faktor risiko yang dapat diubah antara lain kebiasaan merokok, kondisi obesitas, kurangnya aktivitas fisik, kondisi stres, dan pola makan terutama konsumsi garam dan lemak (Purwono *et al.*, 2020).

Pengaturan diet hipertensi sangat penting dilakukan agar dapat memperkecil risiko terjadinya komplikasi dibanding dengan yang tidak melakukan pengaturan diet (Puspita *et al.*, 2019). Menurut Sunariyah *et al.* (2021) terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet hipertensi dengan kejadian hipertensi pada lansia di posbindu PTM Desa Raman Endra Kabupaten Lampung Timur. Perubahan pola hidup masyarakat berpengaruh pada pola konsumsi sayuran segar dan serat berkurang serta konsumsi garam dan lemak yang semakin meningkat (Purnama and Saleh, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara di Posbindu Puspaindah, tujuh dari sepuluh penderita hipertensi menyukai makanan asin dan tidak menakar

penggunaan garam dapur. Mereka merasa makanan yang terasa hambar dan kurang bumbu tidak enak untuk dikonsumsi. Selain itu, mereka juga hampir setiap hari suka mengonsumsi gorengan untuk camilan pagi. Oleh karena itu dapat dikatakan mereka belum patuh terhadap aturan diet yang harus dijalankan sehingga perlu dilakukan edukasi.

Edukasi adalah suatu proses pembelajaran yang dapat berlangsung secara formal maupun informal, bertujuan untuk mendidik, menyampaikan pengetahuan, dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh individu (Nopriani *et al.*, 2023). Edukasi merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan individu. Menurut Darmarani *et al.* (2020) terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di Desa Buntu Buda Kecamatan Mamasa.

Metode ceramah merupakan salah satu metode paling umum yang digunakan dalam dunia pendidikan untuk menyampaikan informasi. Edukasi yang disampaikan dengan ceramah akan terjadi komunikasi dua arah dimana edukasi dilakukan secara tatap muka sehingga penyuluh dapat secara langsung mengetahui respon subjek (Khairunnisa *et al.*, 2021). Menurut Siregar *et al.* (2020) metode ceramah cocok untuk banyak kalangan sehingga dapat digunakan dengan sasaran yang memiliki pendidikan tinggi maupun rendah.

Dalam kegiatan edukasi dapat memanfaatkan media atau alat peraga untuk mempermudah penyampaian pesan. Salah satu media edukasi yang dapat digunakan yaitu *leaflet*. *Leaflet* menjadi salah satu media edukasi yang populer untuk menyampaikan pesan dan informasi (Mughtar *et al.*, 2022). *Leaflet*

merupakan media visual yang berisi informasi singkat dan padat tentang suatu topik. *Leaflet* dibuat dengan menggunakan kertas tipis dan mudah dibawa sehingga informasi yang terdapat dalam *leaflet* mudah dibaca (Manullang and Rosalina, 2021).

Dalam dua dekade terakhir, *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) telah muncul sebagai pedoman makan yang sehat (Soltani *et al.*, 2020). Diet DASH merupakan diet sayuran dan buah yang banyak mengandung serat pangan dan mineral tertentu serta membatasi asupan garam (Uliatiningsih and Fayasari, 2019). Menurut Utami (2021) penerapan diet DASH pada pasien hipertensi terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik.

Dari uraian di atas penulis bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh edukasi diet DASH dengan metode ceramah dan media *leaflet* terhadap kepatuhan diet penderita hipertensi di Posbindu Puspaindah Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh edukasi diet DASH dengan metode ceramah dan media *leaflet* terhadap kepatuhan diet penderita hipertensi di Posbindu Puspaindah Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh edukasi diet DASH dengan metode ceramah dan media *leaflet* terhadap kepatuhan diet

penderita hipertensi di Posbindu Puspaindah Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Pengaruh pemberian edukasi diet DASH dengan metode ceramah dan media *leaflet* terhadap kepatuhan diet penderita hipertensi.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif metode quasi eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest design without control*.

3. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Dalam penelitian ini, yang berperan sebagai subjek dan responden yaitu penderita hipertensi di Posbindu Puspaindah Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya.

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di Posbindu Puspaindah Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini akan dilaksanakan dari Bulan Desember 2022- November 2023.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Subjek Penelitian

Peneliti mengharapkan dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat. Diet DASH dapat diterapkan pada penderita hipertensi dalam menjaga kestabilan tekanan darah.

2. Bagi Instansi Terkait

Peneliti mengharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi bahan informasi mengenai metode edukasi diet DASH pada penderita hipertensi dengan metode ceramah dan media *leaflet* serta dapat diterapkan pada masyarakat luas.

3. Bagi Keilmuan Gizi

- a. Diharapkan dapat berguna sebagai referensi keilmuan mengenai pengaruh edukasi diet DASH menggunakan metode ceramah dan media *leaflet* pada penderita hipertensi.
- b. Sebagai bahan evaluasi dalam pemberian intervensi gizi pada penderita hipertensi.

4. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengidentifikasi masalah secara sistematis dan menambah pengetahuan serta wawasan peneliti dengan cara berbagi teori-teori gizi pada masyarakat, khususnya materi mengenai diet DASH pada penyakit hipertensi dengan edukasi menggunakan metode ceramah dan media *leaflet*.