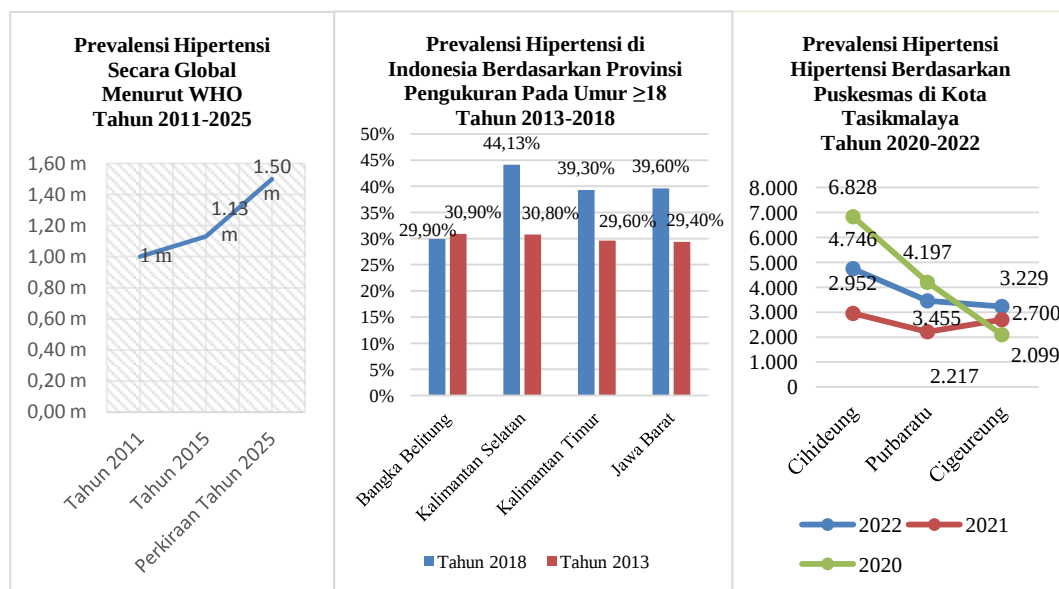


BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* atau penyakit yang dapat membunuh secara tiba-tiba. Gejala hipertensi seringkali tidak terlihat, dan orang yang terkena sering tidak merasa sakit sebelumnya (Shanty, 2011). Seseorang dikategorikan hipertensi apabila memiliki tekanan darah mencapai 140 mmHg (*systole*) atau lebih yang diukur dalam keadaan duduk dan tekanan darah *diastole* 90 mmHg atau lebih (Kurniadi & Nurrahmani, 2015). Peningkatan tekanan darah semakin meningkat ketika usia rata-rata mencapai sekitar 40 tahun dan dapat berkembang hingga usia diatas 60 tahun jika tidak ditangani sesegera mungkin (Ridwan, 2017).



Gambar 1.1 Prevalensi Hipertensi

Sumber : Kemenkes RI (2013), Kemenkes RI (2017), Kemenkes RI (2018), Kemenkes RI (2019), Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya (2020), Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya (2021), Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya (2022)

Dari gambar 1.1 terlihat bahwa hipertensi memang menjadi masalah, baik secara internasional, nasional (Indonesia) yaitu Jawa Barat sampai Tasikmalaya tepatnya Puskesmas Cigeureung mengalami peningkatan kasus hipertensi setiap tahunnya.

Menurut Nurrahmani (2015), hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, terdapat dua faktor risiko hipertensi yaitu faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi yaitu genetik, jenis kelamin dan umur, serta faktor risiko yang dapat dimodifikasi diantaranya yaitu stres, berat badan, penggunaan kontrasepsi oral, merokok dan asupan garam berlebih (Nurrahmani, 2017). Selain itu, faktor risiko yang dapat dimodifikasi yaitu pola makan dan gaya hidup yang kurang sehat (Ridwan, 2017). Sebagian besar hipertensi saat ini merupakan akibat dari gaya hidup yang tidak sehat. Misalnya, gaya hidup tinggi lemak, rendah serat, kurang olahraga, serta banyak bahan tambahan makanan yang tidak dikelola dengan benar (Shanty, 2011).

Pengendalian tekanan darah sangat penting untuk mencegah terjadinya komplikasi. Pengendalian tekanan darah yang tepat dapat menurunkan angka kematian dan kesakitan akibat hipertensi (Marliani & Tantan, 2007). Hal tersebut dapat dilakukan dengan upaya peningkatan pengetahuan melalui promosi kesehatan. Promosi kesehatan dalam arti pendidikan, secara umum adalah segala upaya yang direncanakan mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang

diharapkan oleh pelaku pendidikan atau penyuluh kesehatan (Notoatmodjo, 2014).

Penyampaian pesan dalam pendidikan kesehatan dibutuhkan suatu media agar pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan lebih mudah dipahami. Salah satu media yang dapat digunakan yaitu media video. Video termasuk dalam media audio visual yang merupakan media yang selain mengandung unsur suara juga mengandung unsur gambar yang dapat dilihat, kemampuan media audiovisual ini dianggap lebih baik dan menarik (Notoatmodjo, 2010). Menurut Dale dalam Nurdin (2019) pengalaman belajar diperoleh 75% melalui indera penglihatan, 13% melalui indera pendengaran, 12% melalui lainnya. Pendapat ini berarti bahwa menggunakan media video sebagai media penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman karena melibatkan 75% indera penglihatan dan 13% indera pendengaran.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Hepilita dan Saleman (2019) menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan diet hipertensi pada penderita hipertensi usia dewasa. Penelitian yang dilakukan Ariyanti, dkk (2020) menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media audio visual terhadap perubahan perilaku penderita hipertensi. Hasil penelitian yang dilakukan Hernita dkk (2017) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang hipertensi berpengaruh terhadap kepatuhan diet hipertensi.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada 10 penderita hipertensi menunjukkan sebanyak 50% penderita hipertensi memiliki pola makan kurang baik, responden sering mengonsumsi makanan yang berlemak seperti gorengan, makanan manis seperti kue, makanan yang mengandung tinggi garam seperti ikan asin, minuman berkafein seperti kopi, selain itu responden juga jarang mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan responden mengenai pola makan yang baik bagi penderita hipertensi. Pemegang program Promosi Kesehatan juga menyatakan bahwa belum pernah memberikan penyuluhan mengenai diet hipertensi atau diet DASH, hal ini membuktikan bahwa kurangnya informasi dan pengetahuan responden mengenai hipertensi dan cara pengendaliannya. Berdasarkan hal tersebut, agar masyarakat dapat mengendalikan tekanan darah tinggi dengan meningkatkan pola makannya menjadi lebih baik maka dapat dilakukan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media video.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Media Video Terhadap Praktik Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Pada Penderita Hipertensi di Posbindu Muslimah Kelurahan Nagarasari Kecamatan Cipedes Kota Tasikmalaya”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Media Video Terhadap Praktik Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Penderita Hipertensi di Posbindu Muslimah Kelurahan Nagarasari Kecamatan Cipedes Kota Tasikmalaya?”.

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh media video terhadap praktik diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) penderita hipertensi di Posbindu Muslimah Kelurahan Nagarasari Kecamatan Cipedes Kota Tasikmalaya.

D. Ruang Lingkup

1. Lingkup Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu pengaruh media video terhadap praktik diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) penderita hipertensi di Posbindu Muslimah Kelurahan Nagarasari Kecamatan Cipedes Kota Tasikmalaya.

2. Lingkup Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan rancangan *one gruop pre test post test design*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam penelitian ini merupakan lingkup keilmuan Kesehatan Masyarakat dengan peminatan Promosi Kesehatan.

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di Posbindu Muslimah Kelurahan Nagarasari Kecamatan Cipedes Kota Tasikmalaya.

5. Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian ini adalah penderita hipertensi di Posbindu Muslimah Kelurahan Nagarasari Kecamatan Cipedes Kota Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2024.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman mengenai penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media dalam upaya meningkatkan praktik diet penderita hipertensi.

2. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan promotor kesehatan dalam memberikan penyuluhan yang menarik untuk masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan diharapkan dapat mencegah terjadinya komplikasi pada penderita hipertensi dengan meningkatkan praktik diet penderita hipertensi.

3. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Memberikan informasi serta referensi sebagai bahan pustaka mengenai pengaruh media video terhadap praktik diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) penderita hipertensi.