

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan sistolik (>140 mmHg) dan tekanan diastolik (>90 mmHg), tekanan darah sistolik adalah tekanan darah pada saat jantung memompa darah keseluruh tubuh (fase ejeksi). Tekanan darah diastolik adalah tekanan darah saat jantung istirahat (ketika ventrikel terisi darah dari atrium) (Kadir, 2018). Hipertensi merupakan pembunuh tersembunyi yang sangat umum dan cenderung meningkat di masa depan, serta karena tingkat keganasannya yang tinggi berupa kecacatan permanen dan kematian mendadak, hipertensi sering diberi gelar *The Silent Killer* (Widianto *et al.*, 2019).

Hipertensi di Indonesia terus menunjukkan peningkatan dengan beberapa kasus menyebabkan munculnya penyakit seperti gagal ginjal, jantung, dan stroke. Prevalensi hipertensi pada tahun 2018 diatas usia 18 tahun sebesar 34,11%, prevalensi hipertensi yang telah di diagnosis oleh dokter sebesar 8,36%, dan yang meminum obat sebesar 8,84%. Hipertensi pada lak-laki 31,34%, dan perempuan 36,85%, masing-masing pada daerah perkotaan 34,43% dan pedesaan 33,72%. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi terus meningkat tiap tahunnya (Marlita, Lestari & Ningsih, 2022). Tahun 2018 angka prevalensi di provinsi Jawa Barat meningkat dari 34,5% menjadi 39,6% (Dinkes Jabar, 2021)

Faktor utama yang menyebabkan penyakit hipertensi adalah asupan natrium (Na) yang berlebihan dan ketidak seimbangan asupan kalium (K). dimana asupan natrium yang berlebihan menyebabkan tubuh meretensi cairan, yang meningkatkan volume darah. Asupan natrium yang berlebihan dapat mengecilkan diameter arteri, menyebabkan jantung harus memompa keras untuk mendorong volume darah melalui ruang yang makin sempit, sehingga tekanan darah menjadi naik akibatnya terjadi hipertensi (Fitri *et al.*, 2018).

Hipertensi menyebabkan jantung bekerja lebih keras, sehingga dapat menyebabkan dinding darah pecah lebih cepat. Hipertensi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dua kali lipat dan stroke delapan kali lipat dibandingkan dengan orang yang tidak menderita hipertensi. Risiko penyakit kardiovaskular adalah hubungan yang berkaitan erat dengan tekanan darah sistolik (TDS) dan diastolik (TDD) (Tedjasukmana, 2014).

Pola hidup yang sehat untuk mencegah hipertensi adalah diet sesuai DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Makanan DASH berupa makanan yang kaya akan buah-buahan dan sayuran segar, kacang-kacangan, kacang polong, dan produk makanan rendah lemak jenuh. Diet DASH merupakan diet untuk mengatasi dan mencegah lonjakan tekanan darah, sehingga dapat mengatasi dan mencegah hipertensi. Diet ini menyarankan untuk mengonsumsi makanan yang rendah garam dan mengandung gizi seperti kalium, kalsium, dan magnesium, yang membantu menurunkan tekanan darah (Akhmad, & Sutoni, 2019). Kandungan gizi tersebut dapat dijumpai dalam buah-buahan atau sayuran salah satu contohnya adalah buah pisang kepok dan ketimun yang memiliki kalium yang cukup tinggi, yang masing-masing memiliki kandungan gizi yang berbeda.

Pisang kepok dipilih sebagai bahan dalam penelitian ini karena menurut (Hasdina *et al.*, 2018) dalam penelitiannya menyebutkan, bahwa Pisang kepok mampu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini juga dilakukan oleh (Rusdaina, 2014) dalam penelitiannya menyebutkan, bahwa pisang kepok efektif menurunkan hipertensi dan kadar kolesterol LDL

Ketimun dipilih sebagai bahan dalam penelitian ini karena menurut (Antika & Mayasari, 2016) dalam penelitiannya menyebutkan, bahwa :

- Ketimun mampu menurunkan tekanan darah.
- 100 g ketimun mengandung kalium (potassium) sebesar 73 mg dan fosfor 24 mg.

Penelitian ini juga dilakukan oleh (Tjiptaningrum & Erhadestria, 2016) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa mentimun dapat dijadikan pilihan terapi non-farmakologi karena kandungannya yang dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti tertarik dalam membuat *smoothie* dikarenakan *smoothie* merupakan minuman yang digemari dari berbagai kalangan usia baik remaja maupun orang dewasa. Peneliti memilih buah pisang kepok dan ketimun sebagai alternatif minuman untuk penderita hipertensi, yang masing-masing bahan memiliki kandungan kalium dan magnesium yang cukup tinggi dan target kandungan kalium yang ingin dicapai peneliti adalah 3,7-5,2 mmol/L (normal).

B. Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan permasalahan kesehatan yang sering dijumpai, baik dari kalangan muda sampai lanjut usia. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan hipertensi adalah dengan menjaga asupan natrium, dan meningkatkan kalium untuk menurunkan hipertensi. Pisang kepok dan ketimun yang memiliki kalium dan magnesium yang cukup tinggi yang dapat dijadikan *smoothie*. Pertanyaan peneliti adalah bagaimana “Penilaian Organoleptik dan Kontribusi Zat Gizi *smoothie* Pisang Kepok dan Ketimun Sebagai Alternatif Minuman Untuk Penderita Hipertensi”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Penilaian Organoleptik dan kontribusi zat gizi Gizi *Smoothie* Pisang Kepok dan Ketimun Sebagai Alternatif Minuman Untuk Penderita Hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui penilaian organoleptik formulasi *Smoothie* pisang kepok dan ketimun dari segi aroma, rasa, warna, tekstur, dan keseluruhan.
- b. Mengetahui kontribusi zat gizi *smoothie* pisang kepok dan ketimun terhadap kecukupan gizi orang dewasa.

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Peneliti dapat memperoleh pengalaman dalam membuat produk pangan serta hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang sifat organoleptik pada produk *smoothie* pisang kepok dan ketimun

2. Institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan bacaan dan bahan referensi untuk penilaian selanjutnya khususnya dibidang pangan.

3. Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi, wawasan serta inspirasi kepada masyarakat mengenai modifikasi *smoothie* pisang kepok dan ketimun yang memiliki kandungan kalium tinggi yang dapat dijadikan sebagai alternatif minuman sehat bagi masyarakat khususnya penderita hipertensi.