

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular dan semakin sering muncul di tengah masyarakat. Keadaan ini dikenal sebagai pembunuh diam karena sering kali tidak memperlihatkan tanda-tanda yang jelas, tetapi dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit berat seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal (Setyandari., 2025). Dari sudut pandang medis, hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah berada di atas batas normal, yaitu melebihi 120/90 mmHg. Penyakit ini tidak bisa dianggap ringan karena berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi, termasuk kerusakan ginjal, gagal jantung, stroke, kecacatan, hingga kematian. (Fitri, Habib and Handrayanti, 2022). Secara global, hipertensi menjadi masalah kesehatan yang cukup besar, di mana sekitar 22% penduduk dunia mengidap kondisi ini (Kemenkes, 2019). Kebanyakan kasus tekanan darah tinggi, sekitar dua per tiga, terjadi di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah (WHO, 2021).

Prevalensi tekanan darah tinggi di Indonesia untuk individu yang berusia ≥ 18 tahun menunjukkan peningkatan yang terus-menerus setiap tahunnya. Berdasarkan hasil Riskesdas 2013, tercatat sebanyak 25,8% penduduk mengalami hipertensi, dan angka tersebut naik signifikan pada tahun 2018 menjadi 34,11% dari total penduduk dewasa. Berdasarkan informasi dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, angka prevalensi hipertensi di wilayah Provinsi Jawa Barat mencapai 32,6%.

Menurut catatan dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat pada tahun 2023, total penderita hipertensi tercatat sebanyak 3.212.072 orang, meningkat sebesar 39,09% dibandingkan tahun sebelumnya. Salah satu wilayah yang mengalami lonjakan cukup besar adalah Kota Tasikmalaya, di mana pada tahun 2023 tercatat 55.999 penderita hipertensi, kemudian melonjak menjadi 61.450 jiwa pada tahun 2024.

Menurut laporan Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya pada bulan Desember 2025, jumlah kunjungan pasien penderita hipertensi pada usia >18 tahun tercatat sebanyak 223 orang.

Konsumsi natrium yang terlalu tinggi dapat memicu peningkatan jumlah plasma, aliran jantung, serta tekanan darah. Hal ini terjadi karena natrium membuat tubuh menahan cairan melebihi batas normal, sehingga volume darah meningkat dan akhirnya menyebabkan hipertensi. Konsumsi natrium yang tinggi dapat memicu hipertrofi sel adiposit melalui proses lipogenesis dalam jaringan lemak putih. Jika situasi ini terjadi secara terus-menerus, maka akumulasi lemak dapat mengerucutkan pembuluh darah dan menaikkan tekanan darah. Selain itu, asupan garam yang berlebihan berkaitan erat dengan terjadinya hipertensi, karena tingginya kadar natrium dapat mempersempit diameter arteri. Sebagai konsekuensinya, jantung harus bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah melalui pembuluh darah yang sempit, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah (Fitri *dkk.*, 2023).

Menurut penelitian Melini & Tanuwijaya (2021), Rata-rata asupan natrium per hari mencapai 3.557,40 mg. Sementara itu, hasil wawancara menggunakan metode food recall yang dilakukan oleh Fitri *dkk* (2023) menunjukkan bahwa responden cenderung mengonsumsi berbagai sumber natrium, seperti saus, kecap, mi instan, dan ikan asin. Selain itu, responden juga kerap memasukkan bahan penyedap dan MSG ke dalam makanan mereka.

Di zaman digital sekarang ini, penggunaan teknologi telah menjadi aspek yang sangat krusial untuk mendukung beragam sektor, termasuk edukasi kesehatan masyarakat. Transformasi digital memberikan dampak besar dalam berbagai aspek, terutama dalam penyebaran informasi kesehatan. Pemanfaatan media digital memudahkan akses informasi kesehatan serta menghadirkannya dengan cara yang menarik dan interaktif. Melalui berbagai jenis format termasuk video, infografis, dan tulisan blog, individu dapat memahami informasi mengenai kesehatan dengan lebih efektif. Media sosial yang termasuk dalam kategori media digital tidak hanya berfungsi sebagai sarana promosi kesehatan, tetapi juga memiliki peran signifikan dalam menyebarluaskan

informasi kesehatan, mendorong transformasi perilaku, dan memberdayakan masyarakat (Sarwoyo *et al.*, 2024).

Pop-up book adalah sebuah buku yang menunjukkan elemen-elemen tiga *dimensi* atau komponen yang bisa bergerak, memungkinkan visualisasi cerita yang lebih menarik, misalnya gambar yang berubah atau muncul saat halaman tersebut dibuka. *Pop-up book* digital dirancang agar pembaca dan peserta pembelajaran lebih mudah mengakses bahan bacaan melalui perangkat digital mereka. Baik komputer maupun beberapa jenis ponsel pintar dapat digunakan untuk membaca *e-book* (Siti, 2021).

Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan Tenaga Pelaksana Gizi (TPG) di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya pada tanggal 13 November 2025. Pada tahap ini, peneliti melaksanakan wawancara untuk memahami jenis media edukasi yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan gizi. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa kegiatan edukasi gizi di Puskesmas tersebut dilaksanakan secara rutin setiap bulan melalui kegiatan Posyandu dan Posbindu. Edukasi disampaikan langsung oleh tenaga pelaksana gizi yang berperan sebagai penanggung jawab utama dalam memberikan informasi kepada masyarakat. Masyarakat menunjukkan antusiasme dan respon yang positif terhadap kegiatan edukasi tersebut serta berpartisipasi dengan baik. Namun, media yang digunakan dalam penyuluhan masih terbatas pada media fisik seperti brosur, flipbook, dan lembar belakang. Hal ini membuat proses penyampaian informasi masih bersifat konvensional dan kurang interaktif. Selain itu, Puskesmas Kahuripan belum pernah memanfaatkan media digital seperti *pop up book* digital sebagai sarana edukasi gizi. Meskipun demikian, seiring perkembangan teknologi dan perubahan pola hidup masyarakat, inovasi dalam metode penyuluhan sangat penting agar informasi gizi dapat disampaikan dengan metode yang lebih menyenangkan, gampang dipahami, dan diingat oleh sasaran. Sehingga, pengembangan media pendidikan berbasis buku *pop-up* digital dipandang sebagai langkah inovatif yang berpotensi meningkatkan efektivitas penyampaian informasi gizi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.

Berdasarkan informasi tersebut, peneliti tertarik untuk menjalankan penelitian “Rancangan *Prototype Pop Up Book Digital*, Tentang Natrium Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah Seperti apa “Rancangan *prototype pop up book* digital tentang natrium pada penderita hipertensi di Puskesmas Kahuripan Tahun 2025 ?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk memahami “Rancangan *Prototype pop up book* digital tentang natrium pada penderita hipertensi Puskesmas Kahuripan”.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kebutuhan perancangan *prototype pop up book* digital tentang natrium pada pasien hipertensi di Puskesmas Kahuripan.
- b. Mengetahui perancangan *prototype pop up book* digital tentang natrium pada penderita hipertensi di Puskesmas Kahuripan.
- c. Menilai tingkat kelayakan *prototype pop up book* digital mengenai natrium untuk penderita hipertensi di Puskesmas Kahuripan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

- a. Menambah pengetahuan dan memperluas perspektif dalam bidang edukasi gizi, khususnya terkait konsumsi natrium, dalam pengendalian hipertensi.
- b. Memberikan pengalaman langsung dalam melaksanakan penelitian di bidang gizi melalui kegiatan perancangan media edukasi, baik berupa *digital pop-up book* yang informatif dan menarik.
- c. Meningkatkan keterampilan dalam mengembangkan media edukasi berbasis teknologi sehingga mampu menyampaikan pesan kesehatan secara lebih efektif.

2. Bagi Responden

- a. Mendorong responden membangun kebiasaan makan yang lebih sehat melalui materi edukasi yang disajikan secara menarik dan mudah dipahami.
- b. Memberikan dasar pengetahuan yang mendorong responden menerapkan pola makan yang lebih tepat untuk membantu menjaga kestabilan tekanan darah.

3. Bagi Institusi

- a. Berfungsi sebagai referensi dan sumber data untuk peneliti masa depan.
- b. Memberikan media edukasi yang mudah digunakan dan berlandaskan pengetahuan ilmiah untuk mendukung peningkatan kualitas pelayanan kesehatan.