

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi kronis ketika tekanan darah di arteri meningkat secara terus-menerus di atas normal. Akibatnya, jantung harus bekerja lebih keras untuk memastikan bahwa darah terdistribusi ke seluruh tubuh (WHO, 2025). Di dunia, hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian, dengan sekitar satu dari tiga orang dewasa menderita kondisi ini, dan prevalensinya terus meningkat seiring bertambahnya usia (WHO, 2025). Pada usia lanjut, hipertensi terjadi akibat perubahan fisik seperti peningkatan kekakuan arteri, penurunan elastisitas pembuluh darah, dan peningkatan resistensi perifer, yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Patriyani dan Sulistyowati, 2020). Kondisi ini menjadikan hipertensi sebagai salah satu penyakit degeneratif yang paling umum pada lansia, serta merupakan faktor risiko utama untuk stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronik. (PAHO, 2024).

Di Indonesia sendiri, permasalahan hipertensi juga menunjukkan kondisi yang harus diamati, Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, hipertensi tercatat sebagai faktor risiko paling tinggi menempati posisi keempat dalam daftar penyebab kematian di Indonesia, dengan kontribusi sebesar 10,2%. Di Jawa Barat, berdasarkan (Riskesdas 2018), prevalensi hipertensi di Jawa Barat mencapai 39,60%, tertinggi di Indonesia, sedangkan pada tahun 2023, prevalensinya tercatat 34,4% (SKI, 2023). Penurunan tersebut tidak mencerminkan peningkatan yang berarti, menandakan bahwa jumlah populasi di Jawa Barat masih sangat besar. Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2024, jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Majalengka tercatat sebanyak 89.419 jiwa. Lebih lanjut, hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Majalengka pada bulan Januari sampai dengan Oktober tahun 2025 menunjukkan terdapat 666 orang lansia dengan hipertensi yang membutuhkan pemantauan rutin serta dukungan edukasi dalam pengelolaan tekanan darah.

Untuk menekan angka kejadian hipertensi tersebut, berbagai upaya pengendalian perlu dilakukan, salah satunya melalui pengaturan pola makan yang tepat. Salah satu upaya yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah yaitu penerapan Diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH). Menurut Filippou dan Tsioufis (2020), diet DASH terbukti dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan metabolik secara signifikan. Selain itu, diet ini juga memiliki efek positif terhadap berat badan, indeks massa tubuh (BMI), kadar kolesterol total, LDL, dan risiko metabolik lainnya. Kandungan tinggi mineral seperti kalium, magnesium, dan kalsium pada diet DASH membantu mengatur kontraksi pembuluh darah dan volume darah sehingga tekanan darah tetap stabil.

Namun, keberhasilan penerapan diet DASH sangat dipengaruhi oleh tingkat pemahaman dan edukasi pasien. Edukasi adalah suatu proses yang bertujuan mengembangkan kepribadian, kemampuan berpikir, serta potensi seseorang sehingga mereka mampu memberikan manfaat dan peran yang baik dalam lingkungan sosialnya (Syofiyanti, 2025). Selain itu edukasi merupakan proses yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan seseorang melalui kegiatan pembelajaran atau instruksi sehingga mampu mengingat informasi yang sesuai dengan kondisi nyata serta terdorong untuk mengarahkan diri dan menerima gagasan baru (Pratama *et al.*, 2023).

Dalam hal ini, pemilihan media edukasi juga menjadi faktor penting untuk memastikan informasi tersampaikan dengan baik kepada pasien hipertensi lansia. Peran media edukasi sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesehatan pasien hipertensi, terutama pada populasi lansia yang mengalami kesulitan dalam memahami informasi digital. Penelitian menunjukkan bahwa media cetak seperti buku saku mampu meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pasien hipertensi terhadap pengelolaan diet dan gaya hidup sehat (Yunisa, 2025). Selain itu, edukasi melalui media cetak dinilai lebih sesuai untuk kelompok usia lanjut karena mempertimbangkan faktor keterbatasan daya ingat, penglihatan, dan kemampuan menggunakan teknologi digital (Tandilangi *et al.*, 2024). Hasil penelitian lain juga menyebutkan bahwa penggunaan buku saku sebagai alat bantu edukasi di pelayanan kesehatan

primer dapat meningkatkan pemahaman pasien terhadap diet DASH dan pengendalian tekanan darah secara mandiri (Yunisa, 2025). Oleh karena itu, buku saku merupakan salah satu media edukasi yang relevan dan efektif untuk meningkatkan kesadaran serta kepatuhan lansia dalam mengontrol hipertensi di tingkat pelayanan dasar seperti Puskesmas.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perancangan Prototipe Buku Saku Edukasi Diet Dash Sebagai Upaya Meningkatkan Kepatuhan Pasien Hipertensi Di Puskesmas Majalengka Tahun 2026”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu ”Bagaimana merancang prototipe buku saku edukasi diet DASH bagi pasien hipertensi di Puskesmas Majalengka Tahun 2026?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui rancangan prototipe buku saku edukasi diet DASH sebagai upaya meningkatkan kepatuhan pasien hipertensi di Puskesmas Majalengka Tahun 2026.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan kebutuhan informasi edukasi diet DASH pada pasien hipertensi di Puskesmas Majalengka
- b. Merancang media edukasi berbasis buku saku mengenai diet DASH
- c. Melakukan uji kelayakan media edukasi berbasis buku saku mengenai diet DASH oleh ahli materi, media, bahasa, dan responden

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi mengenai penggunaan media edukasi diet, khususnya diet DASH, sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kepatuhan pasien hipertensi.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi Pasien memberikan pengetahuan praktis tentang penerapan diet DASH untuk membantu mengendalikan tekanan darah.
- b. Bagi Tenaga Kesehatan: Menjadi media pendukung dalam memberikan edukasi gizi dan kesehatan kepada pasien hipertensi di Puskesmas.
- c. Bagi Puskesmas Majalengka: Mendukung program pengendalian penyakit tidak menular (PTM) melalui peningkatan literasi gizi pasien.