

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyebab terjadinya gangguan kesehatan yang cukup berbahaya, karena tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit jantung seperti gagal jantung, stroke, kematian akibat jantung iskemik dan serangan jantung, keduanya adalah penyebab utama kematian di dunia (Fitrianingsih *et al.*, 2022).

Menurut data World Health Organization 2023 lebih dari 30% populasi pada orang dewasa diseluruh dunia mengalami hipertensi. Menurut Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 di Indonesia prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter sebesar 8,6%. Sedangkan di Jawa Barat prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter sebesar 10,7% dan hasil pengukuran pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun sebesar 34,4% (SKI, 2023). Badan Pusat Statistik Kota Tasikmalaya (2023) mencatat penderita hipertensi di Kota Tasikmalaya sebanyak 40.227 jiwa dan menjadikan hipertensi peringkat ke 3 dari jumlah 10 penyakit terbanyak di Kota Tasikmalaya (Badan Pusat Statistik, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Mantuges *et al.*, 2021 menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan tekanan darah pada penderita hipertensi, pasien mengonsumsi makanan tinggi natrium yang berasal dari makanan olahan seperti kecap, roti putih, mie kering, ikan pindang, dan bumbu penyedap, dimana 75% pasien dengan kategori asupan natrium lebih ( $>2400$  mg/hari). Natrium dalam jumlah yang berlebihan dapat menyebabkan retensi air, yang dapat menyebabkan meningkatnya volume darah sehingga kerja jantung lebih keras untuk memompa dan mengakibatkan tekanan darah menjadi meningkat (Sangadah, 2022).

Asupan kalium yang tinggi dari sayur dan buah dapat mempercepat rasa kenyang dan meningkatkan pengeluaran kolesterol melalui feses serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic (Novitri *et al.*, 2021). World Health Organization (WHO) merekomendasikan untuk melakukan upaya pencegahan hipertensi melalui perubahan gaya hidup termasuk mengikuti diet Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH). Diet ini bertujuan untuk meningkatkan asupan kalium, mengurangi makanan tinggi lemak, dan membatasi asupan natrium (WHO, 2016).

Selain pola makan, tekanan darah pada penderita hipertensi dapat dikontrol dengan manajemen diri hipertensi. Manajemen diri hipertensi adalah kemampuan pasien secara aktif dalam mengatur perilaku sehari-hari dan kepatuhan pengobatan agar tekanan darah tetap terkendali serta komplikasi dapat dicegah (Haryani *dkk.*, 2024).

Perlunya intervensi gizi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan untuk mengembangkan sikap positif terhadap makanan agar penderita dapat membentuk dan memiliki kebiasaan makan yang baik serta dapat mengatur perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Maka dari itu, perlunya media atau alat bantu untuk mempermudah pemahaman. Salah satu media yang dapat digunakan adalah booklet (Utami *et al.*, 2020).

Booklet merupakan media yang berisi gambar, garis besar atau data menarik yang dapat mendukung pemahaman peserta didik yang mungkin menafsirkan materi yang diperkenalkan oleh pengajar (Fiqriani dkk., 2023). Hasil penelitian Savitri dan Merdiana (2022) tentang penerapan media Booklet dalam konseling gizi untuk pasien hipertensi efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, asupan natrium dan kalium pada penderita hipertensi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, didapatkan informasi bahwa di Puskesmas Tamansari, ahli gizi dalam memberikan edukasi hanya menggunakan buku foto makanan, food model dan leaflet.

Berdasarkan uraian masalah tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian pengembangan prototype yang berjudul “Perancangan Media Booklet Mengenai Edukasi Diet Dash dan Manajemen Diri pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Tamansari”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dari penelitian ini yaitu “Bagaimana Perancangan Media Booklet Mengenai Edukasi Diet Dash dan Manajemen Diri pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Tamansari?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui perancangan media Booklet mengenai edukasi Diet DASH dan Manajemen Diri pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Tamansari.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik penderita hipertensi di Puskesmas Tamansari yang meliputi usia, jenis kelamin, lama menderita hipertensi, riwayat hipertensi keluarga, pekerjaan dan Pendidikan.
- b. Mengetahui gambaran kelayakan booklet mengenai edukasi Diet Dash dan Manajemen Diri pada Pasien Hipertensi oleh ahli media, ahli materi dan ahli Bahasa.
- c. Mengetahui gambaran kelayakan Booklet mengenai edukasi Diet DASH dan manajemen diri pada penderita hipertensi oleh penderita hipertensi.

### **3. Manfaat Penelitian**

#### **a. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti sendiri untuk menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman nyata dalam melaksanakan penelitian di bidang gizi mengenai pengembangan media edukasi gizi Diet DASH dan manajemen diri berbasis *Booklet* pada penderita hipertensi.

b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ringkasan informasi dan edukasi penting mengenai pola makan diet DASH dan manajemen diri pada penderita hipertensi.

c. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan ilmu pengetahuan dan referensi terkait pengembangan media edukasi gizi bagi penelitian selanjutnya.