

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Hipertensi, atau peningkatan tekanan darah, telah menjadi isu kesehatan global yang mempengaruhi banyak individu di seluruh dunia. Hipertensi ialah meningkatkan tekanan darah sistolik dan tekanan diastolik pada seorang di atas nilai 120, tekanan darah sistolik adalah tekanan darah pada saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh (fase ejeksi), sedangkan tekanan darah diastolic adalah tekanan darah pada saat jantung istirahat (dalam hal ini ventrikel di isi oleh sejumlah darah dari atrium). Banyak faktor yang menyebabkan seseorang mengalami peningkatan tekanan sistole dan atau diastole, peningkatan ini terjadi akibat 2 parameter yang meningkat yaitu peningkatan *cardiac output* / curah jantung (Kadir 2019). Ini merupakan Faktor utama yang meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gangguan kesehatan serius lainnya.

Menurut hasil riset kesehatan dasar target capain prevalensi hipertensi sebanyak 23,4%, kejadian hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% (Kemenkes, 2022). Prevalensi hipertensi tahun 2020 di peroleh dari data Kemenkes tahun 2018 dimana angka prevalensi Provinsi Jawa Barat meningkat dari 34,5% menjadi 39,6%, berdasarkan laporan puskesmas Kota Tasikmalaya pada tahun 2023, jumlah prevalensi hipertensi sebanyak 27,700 (Dinas Kesehatan 2023)

Hipertensi atau biasa disebut tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah meningkat melebihi ambang batas normal yaitu 120/80mmHg. Batas tekanan darah yang dianggap normal adalah di bawah 130/85 mmHg. Tekanan darah di atas 140/90 mmHg dianggap hipertensi pada orang dewasa di atas 18 tahun (Widyawati *et al*, 2022).

Penyebab hipertensi dapat di bedakan menjadi dua, yaitu yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah, faktor yang tidak dapat di ubah adalah antara lain yaitu faktor usia, jenis kelamin, atau gender, suku/ras. Peningkatan tekanan darah sistolik terjadi pada umur di atas 50% atau 60 tahun, dan tekanan darah sistolik mulai menurun. Berbagai data menunjukkan bahwa sebelum usia

45 tahun, rata-rata tekanan darah laki - laki dan perempuan cenderung sama (Kemenkes 2020). Faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu adanya riwayat tekanan darah dalam keluarga, konsumsi makanan yang berkadar lemak dan natrium tinggi serta konsumsi makanan yang tinggi serat (Lutfi, *et al* 2020). Upaya strategi yang sudah di programkan pemerintah adalah pelayanan pada pasien hiper tensi merupakan salah satu indikator. Pendekatan ini mendorong kemandirian keluarga dalam merawat anggota keluarga Kemandirian ini dapat dicapai bila keluarga memiliki pengetahuan. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan dapat dilakukan melalui kegiatan edukasi.

Alternatif makanan pencegah hipertensi dan membantu menurunkan tekanan darah tinggi yaitu pisang kepok putih. Pisang kepok putih merupakan pangan lokal yang mudah di peroleh di Indonesia, Pisang kepok putih mempunyai rasa yang cenderung kurang manis. Dalam / 100gm pisang kepok putih kaya akan zat gizi, seperti protein 3,1%, lemak 0,27%, karbohidrat 83,66%, dan serat kasar 4,705%, pisang kepok putih juga mengandung pati yang tinggi sehingga dapat di olah menjadi tepung, serta merupakan bahan makan bebas natrium (0mg/100 gram), (Rachmawati *et al.* 2021).

Selain tepung pisang kepok putih, bit juga menjadi salah satu jenis bahan pangan yang bermanfaat. Buah bit yang termasuk kedalam kelompok umbi- umbian ini adalah salah satu umbi yang memiliki warna khas merah sebagai pewarna alami. Pigmen yang terdapat pada bit merah adalah betalain. Betalain merupakan golongan antioksidan kandungan vitamin dan mineral yang ada dalam bit merah seperti vitamin B dan kalsium, kalium, kalium, fosfor, besi. Peningkatan asupan kalium memacu kehilangan natrium lewat urin (Dewi *et al* 2019). “Dalam / 100 gm bit di ketahui dapat menurunkan tekanan darah seseorang dengan meminum 200 ml/hari. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun 11,48mmHg (Hanifan., *et al* 2016).”

Di Indonesia, kerupuk adalah salah satu makanan ringan yang sangat digemari oleh masyarakat, kerupuk merupakan makanan kering yang di buat dari tepung atau nasi dengan penambahan daging ikan dan bahan lain nya. Masyarakat Indonesia mengonsumsi kerupuk sebagai cemilan atau sebagai

menu utama pelengkap pada makan utama (Ghazali *et al.* 2021).

Berdasarkan uraian di atas untuk menghadapi tantangan ini, penelitian ini difokuskan pada penambahan tepung pisang kepok putih sebagai bahan utama dalam pembuatan kerupuk, dengan penambahan bit. Asupan kalium yang tinggi pada penderita gagal ginjal kronik dapat menyebabkan hiperkalemia sehingga mengakibatkan distrimia (henti jantung), ammonia ginjal menurun, eksresi hyrogen menurun dan asidosis (Saragih 2021).

Penelitian kerupuk dengan penambahan tepung pisang kepok putih dengan penambahan bit merah dilakukan menggunakan metode *hedonic scale test* yang merupakan suatu cara penilain dengan memanfaatkan pancaindra manusia untuk mengamati tekstur, warna , bentuk, aroma, dan rasa dari suatu produk makanan (Ayustaningwarno *et al.*, 2019). Kandungan gizi kerupuk tepung pisang kepok putih, dengan penambahan umbi bit merah berkaitan dengan pencegahan hipertensi, yaitu kandungan gizi makro (energi,protein,lemak , dan karbohidrat), makro mikro (natrium dan kalium), dan serat pangan perhitungan kandungan gizi dilakukan untuk mengetahui kelayakan konsumsi berdasarkan kandungan gizi agar dapat di jadikan sebagai alternatif pencegah hipertensi.

B. Rumusan Masalah

“Berdasarkan dari latar belakang tersebut, peneliti bermaksud untuk mengembangkan produk pangan lokal berupa kerupuk dengan bahan dasar tepung beras dengan penambahan tepung pisang kepok putih dan bit merah sebagai alternatif makanan / camilan untuk mencegah hipertensi sehingga dapat dirumuskan masalah “Bagaimana perubahan sifat organoleptik dan kandungan zat gizi kerupuk tepung pisang kepok putih degan penambahan bit merahini dapat berkontribusi pada upaya pencegahan hipertensi melalui konsumsi produk kerupuk tersebut?”.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menentukan gambaran sifat organoleptik dan kandungan gizi kerupuk tepung pisang kepok putih dengan penambahan bit merah sebagai alternatif pencegah hipertensi.”

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui tingkat kesukaan warna, aroma, rasa, tekstur kerupuk tepung pisang kepok putih dengan penambahan bit merah sebagai bahan alternatif pencegah hipertensi.
- b) Mengetahui tingkat kesukaan Warna kerupuk tepung pisang kepok putih dengan penambahan bit merah sebagai bahan alternatif pencegah hipertensi.
- c) Mengetahui tingkat kesukaan Aroma kerupuk tepung pisang kepok putih dengan penambahan bit merah sebagai bahan alternatif pencegah hipertensi.
- d) Mengetahui tingkat kesukaan Rasa kerupuk tepung pisang kepok putih dengan penambahan bit merah sebagai bahan alternatif pencegah hipertensi.
- e) Mengetahui tingkat kesukaan Tekstur kerupuk tepung pisang kepok putih dengan penambahan bit merah sebagai bahan alternatif pencegah hipertensi.
- f) Mengetahui kandungan energi kerupuk tepung pisang kepok putih dengan penambahan bit merah sebagai bahan alternatif pencegah hipertensi.
- g) Mengetahui kandungan protein kerupuk tepung pisang kepok putih dengan penambahan bit merah sebagai bahan alternatif pencegah hipertensi.
- h) Mengetahui kandungan lemak kerupuk tepung pisang kepok putih dengan penambahan bit merah sebagai bahan alternatif pencegah hipertensi.
- i) Mengetahui kandungan Natrium kerupuk tepung pisang kepok putih dengan penambahan bit merah sebagai bahan alternatif pencegah hipertensi.
- j) Mengetahui kandungan Kalium kerupuk tepung pisang kepok putih dengan penambahan bit merah sebagai bahan alternatif pencegah hipertensi.
- k) Mengetahui estimasi harga tepung pisang kepok putih dengan

penambahan bit merah sebagai bahan alternatif pencegah hipertensi.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Penulis

Penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman bagi penulis dalam penerapan Ilmu Teknologi Pangan dan Gizi Khususnya dalam pembuatan kerupuk tepung pisang kapok putih dengan penambahan bit merah sebagai makanan alternatif pencegah hipertensi.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi Civitas Akademika prodi D III Gizi Poltekes Kemenkes Tasikmalaya dan bisa dimanfaatkan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya di bidang Teknologi Pangan Dan Gizi.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai inovasi baru dalam bidang Teknologi Pangan dan Gizi yakni kerupuk tepung pisang kapok putih dengan penambahan bit merah sebagai makanan alternatif pencegah hipertensi.