

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan peningkatan tekanan darah yang abnormal di dalam arteri yang menyebabkan suatu gangguan pada pembuluh darah yang dapat menimbulkan kerusakan lebih lanjut pada organ tubuh (Oktaviani,2022). Badan Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2017 memprediksi tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia akan mengidap hipertensi. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan terjadinya peningkatan pada kejadian hipertensi di Indonesia yaitu 34,1% dari Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 sebesar 25,8%(Riskesdas,2018). Menurut Data Badan Pusat Statistik Indonesia pada provinsi Jawa Timur kejadian hipertensi juga mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebesar 26,2 % di tahun 2018 menjadi 36,3% (BPS,2021). Menurut Data Badan Pusat Statistik Kota Batu hipertensi menempati posisi ke 1 kasus penyakit tidak menular terbanyak di Kota Batu dengan 7.142 kasus di tahun 2021 (BPS,2022). Sedangkan prevalensi pre-hipertensi pada pria sebesar 30,3 % dan pada wanita 21,5 % (*National Care Health Survey,2017*).

Ada beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya penyakit Pre-hipertensi dan Hipertensi, faktornya itu yaitu genetik,umur,ras/etnik, jenis kelamin, gaya hidup obesitas, stress dan penggunaan alat kontrasepsi hormonal. Kedua jenis permasalahan kesehatan ini pada dasarnya sama, hal ini disebabkan karena apabila prehipertensi yang berat dan tidak terkontrol akan menyebabkan hipertensi (WHO,2013). Prehipertensi berat adalah prehipertensi yang tekanan darahnya hamper mendekati hipertensi tingkat 1 (Alatas, 2020) Perkembangan pre-hipertensi menjadi hipertensi serta komplikasinya merupakan tantangan dalam permasalahan kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Karena kasus pre-hipertensi berhubungan langsung dengan kejadian hipertensi dimasa akan datang (Dewi,2019).

Hipertensi dapat menyebabkan penyakit kompilkasi apabila tidak segera ditangani. Menurut Kemenkes Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular hipertensi dapat menyebabkan komplikasi seperti gagal ginjal, penyakit jantung, stroke, retinopati (kerusakan retina), penyakit pembuluh darah tepi, gangguan syaraf dan gangguan otak. Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi

dua jenis yaitu hipertensi primer atau esensial yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan gangguan anak ginjal (Jatmiko,2022).

Terapi hipertensi dapat dilakukan dengan farmakologi maupun non farmakologi. Terapi dengan farmakologi bisa dengan menggunakan obat-obatan yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Terapi non farmakologi menurut Bianti (2015), terdiri dari menghentikan kebiasaan merokok, menurunkan berat badan berlebih, konsumsi alkohol berlebih, asupan garam dan asupan lemak, latihan fisik serta meningkatkan konsumsi buah dan sayur. Sedangkan untuk prehipertensi perlunya perubahan gaya hidup yang direkomendasikan untuk pencegahan prehipertensi serta penurunan tekanan darah bagi penderita prehipertensi adalah menurunkan dan mempertahankan berat badan normal, DASH (*Dietary Approach Stop Hypertension*) dan peningkatan aktifitas fisik (Muruganathan, 2012). Upaya pencegahan prehipertensi juga dijelaskan NHLBI atau *The National Heart, Lung, Blood Institute* yaitu penurunan berat badan 18,5 – 24,9 Kg/m² dan menerapkan DASH (*Dietary Approach Stop Hypertension*) dengan cara gaya hidup lebih banyak mengonsumsi banyak buah dan sayur, rendah lemak, konsumsi rendah garam, aktifitas fisik sedang 30 menit setiap hari, tidak merokok, mengurangi konsumsi alkohol dan mengurangi stress (Hernandes & Anderson, 2012; Kemenkes, 2015).

Menurut Bagas Mukti (2020) Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) merupakan suatu modifikasi gaya hidup untuk penderita hipertensi dengan memakan makanan yang kaya akan buah-buahan, sayuran, susu dan produk-produk susu tanpa lemak atau rendah lemak, biji-bijian, ikan, unggas, kacang-kacangan. Menurut Bagas Mukti (2020) Desain dari diet DASH ini juga mengandung lebih sedikit lemak jenuh, lemak trans, dan kolesterol serta kaya akan nutrisi yang berhubungan dengan penurunan tekanan darah, terutama kalium, magnesium, kalsium, protein, dan serat. Diet DASH merupakan salah satu diet yang mudah dan tidak memiliki pengaturan makan khusus. Menurut Ruli (2023) Diet DASH efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Diet DASH masih cocok digunakan di Indonesia karena diet DASH merekomendasikan peningkatan konsumsi buah dan sayur, susu dan olahan susu rendah lemak, serta pembatasan lemak jenuh dan kolesterol, karena dapat memperbaiki pola makan dan dapat memperbaiki hipertensi (Ruli,2023).

Pola makan yang baik saja belum cukup maka harus diimbangi dengan aktivitas fisik yang sesuai. Pekerja kantoran dengan aktivitas fisik ringan seperti mencuci, memasak, mengetik, bersetrika dan berjalan kaki (Wicaksono S, 2019) dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Pola makan dapat berubah ketika seseorang tersebut diberikan konseling gizi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Tri Antini (2020) konseling gizi dengan media *flashcard* berpengaruh terhadap pola makan dibuktikan dengan berkurangnya asupan natrium pada kelompok intervensi dengan nilai p-value 0,000. Pola makan dapat berubah jika pengetahuan seseorang meningkat (Tri Antini, 2020)

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di TK, SD, SMP dan SMA Immanuel Kota Batu didapatkan data sejumlah 37 guru dan karyawan memiliki tekanan darah normal (106/80mmHg), 23 guru dan karyawan mengalami pre hipertensi (128/90mmHg) dan 10 guru dan karyawan memiliki tekanan darah tinggi (145/90mmHg). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa 33% guru dan karyawan mengalami pre hipertensi karena aktivitas fisik yang berat dan jam tidur yang berkurang karena sedang sibuk mengoreksi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah (2019) mengatakan bahwa edukasi gizi dengan kartu bergambar dengan gabungan tulisan lebih efektif meningkatkan pengetahuan dibanding dengan leaflet karena kelebihan media gambar adalah bersifat konkrit/realistis dalam menunjukkan pokok masalah, gambar dapat mengatasi batasan ruang dan waktu, media gambar dapat mengatasi keterbatasan pengamatan, dapat memperjelas suatu masalah di dalam bidang apa saja dan untuk tingkat usia berapa saja sehingga dapat mencegah atau membetulkan kesalah pahaman. Selain itu Leaflet juga mudah hilang. Menurut Muwakidah (2021) media yang efektif adalah media yang dapat memberikan kesan yang menarik kepada pembaca, karena memiliki gambaran kata dengan tampak visual yang bervariasi warna. Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk memodifikasi media kartu agar tidak mudah hilang dan lebih mudah dibawa kemana mana namun efektif untuk edukasi gizi maka peneliti melakukan penelitian mengenai pengaruh konseling dengan media kipas “ DASH Fan” terhadap Kepatuhan Diet dan Tekanan Darah pada Guru dan Karyawan TK, SD, SMP, dan SMA Immanuel Batu Pre Hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh konseling gizi dengan media kipas “DASH Fan” diet DASH terhadap kepatuhan diet dan tekanan darah pada Guru dan Karyawan TK,SD,SMP, dan SMA Immanuel Batu?

1.3 Tujuan

Tujuan umum :

Mengetahui Pengaruh Konseling Gizi dengan Media “DASH Fan” terhadap kepatuhan diet dan tekanan darah Guru dan Karyawan TK,SD,SMP dan SMA Immanuel Batu.

Tujuan khusus :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden dalam penelitian
- b. Mengukur kepatuhan diet responden
- c. Mengukur tekanan darah responden
- d. Menganalisis pengaruh konseling gizi terhadap kepatuhan diet
- e. Menganalisis pengaruh konseling gizi terhadap tekanan darah pada responden

1.4 Manfaat

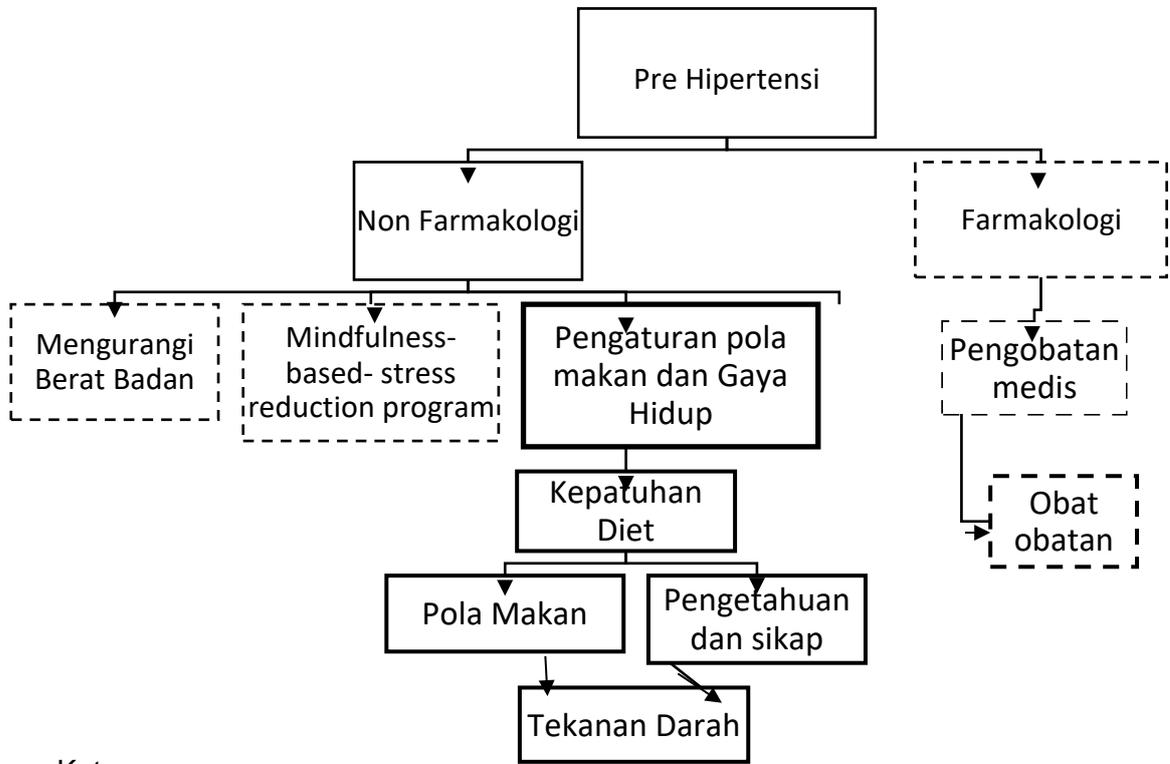
Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi dan dapat menambah wawasan khususnya tentang Pengaruh Konseling Gizi dengan Media Kipas “DASH Fan” diet DASH Terhadap Kepatuhan Diet dan Tekanan Darah Pada Guru dan Karyawan TK,SD,SMP dan SMA Immanuel Batu.

Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan pertimbangan dalam penyusunan program pangan dan gizi.

1.5 Kerangka Konsep Penelitian



Keterangan :

————— : Variabel yang diteliti

- - - - - : Variabel yang tidak diteliti

Berdasarkan kerangka konsep diatas penatalaksanaan pre hipertensi bisa dilakukan secara non farmakologi dan farmakologi. Non farmakologi seperti mengurangi berat badan, melakukan program *mindfulness based stress reduction*, pengaturan pola makan/ diet dan gaya hidup. Sedangkan untuk farmakologi dengan pengobatan medis berupa konsumsi obat obatan. Pengaturan pola makan/ diet dapat dilakukan apabila responden patuh terhadap dietnya/ pengaturan makannya. Kepatuhan diet dapat dilihat dari pola makan dan pengetahuan / sikap. Apabila terjadi perubahan pada keduanya maka dapat dikatakan kepatuhan diet yang dilakukan berhasil. Kepatuhan diet juga dapat mempengaruhi tekanan darah responden. Apabila kepatuhan diet responden baik maka akan terjadi menurunkan tekanan darah.

1.6 Hipotesis Penelitian

Terdapat Pengaruh Konseling gizi dengan media kipas “DASH Fan” diet DASH terhadap kepatuhan diet dan tekanan darah pada Guru dan Karyawan TK,SD,SMP dan SMA Immanuel Batu.