

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu keadaan di mana terjadinya peningkatan tekanan darah secara kronis, dan dalam jangka waktu panjang yang mengakibatkan terjadinya kerusakan organ serta akhirnya meningkatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Purba, 2017). Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan zat gizi untuk tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal. Didefinisikan sebagai hipertensi jika pernah didiagnosis menderita hipertensi/penyakit tekanan darah tinggi oleh tenaga kesehatan (dokter/perawat/bidan) atau belum pernah didiagnosis menderita hipertensi tetapi saat diwawancara sedang minum obat medis untuk tekanan darah tinggi (minum obat sendiri) ((Balitbangkes), 2013).

Hipertensi diperkirakan telah menyebabkan 4,5% dari beban penyakit di dunia, dan prevalensinya hampir sama besar di Negara berkembang maupun Negara maju (Organization, 2003). Menurut Riskesdas (2007) prevalensi hipertensi di Indonesia sangat tinggi, yaitu 31,7 % dari total penduduk dewasa, prevalensi hipertensi di Indonesia jauh lebih tinggi dibandingkan dengan Singapura 27,3 %, Thailand 22,7%, dan Malaysia 20%. Menurut Riskesdas (2013) yang diselenggarakan kementerian kesehatan menunjukkan, prevalensi hipertensi di Indonesia (berdasarkan pengukuran tekanan darah) terjadi penurunan dari 32,7% tahun 2007 menjadi 25,8% pada tahun 2013 dari total penduduk dewasa (Hermawati & Wahyuni, 2016), namun Prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia masih cukup tinggi dibandingkan dengan beberapa negara Asia.

Dampak dari kejadian hipertensi memerlukan perhatian dan penanganan khusus. Pada masa lalu penatalaksanaan hipertensi yaitu dengan menggunakan obat antihipertensi dan diet rendah garam. Pada saat ini modifikasi gaya hidup (*lifestyle*) sudah diterapkan pada saat pra Hipertensi, selain diet rendah garam 1500 -2400 mg Natrium sehari telah disusun pula suatu pedoman yang terdiri dari pola makan, jumlah dan jenis bahan makanan dengan memperhatikan beberapa zat gizi lain yang berperan pada kejadian hipertensi diantaranya yang perlu ditingkatkan adalah asupan kalsium, magnesium dan kalium yang disebut diet *DASH* (*Dietary Approaches to Stop Hypertensi*) (Kresnawan, Asuhan Gizi pada Hipertensi, 2011).

Upaya mengubah pola makan pada penderita hipertensi sering mengalami kendala, sehingga disusun beberapa penuntun untuk memudahkan penerapan perencanaan makan *DASH* oleh *National Heart, Lung and Blood Institute* (2006) juga contoh resep masakan, serta berbagai kiat memilih makanan siap saji serta cara mengukur asupan natrium (Nasional Heart, 2006). Keberhasilan

perencanaan makan *DASH* dalam menurunkan tekanan darah merupakan hasil penelitian di beberapa negara barat, maka penelitian di Indonesia disesuaikan dengan variasi bahan makanan dan pola makan pada masyarakat di Indonesia. Dengan demikian dapat dilakukan modifikasi *DASH* untuk pasien hipertensi berdasarkan bukti yang sah. Penelitian terkait *DASH diet*, selain berguna untuk menurunkan tekanan darah juga dapat menurunkan kadar total kolesterol dan LDL secara signifikan. Total kolesterol dengan *DASH* diet menurun 13,7 mg/dl (7,3%) dan LDL 10,7 mg/dl (9%) (Kresnawan, Asuhan Gizi pada Hipertensi, 2011). Penelitian *DASH* di Indonesia telah dilakukan oleh Heryudarini Harahap (2009) dengan desain penelitian *experimental clinical trial* yang dilakukan 5 hari dalam seminggu selama 8 minggu. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa kelompok *DASH* yang dimodifikasi untuk orang Indonesia disertai konseling berperan dalam penurunan berat badan sebanyak 3,7 kg dan penurunan tekanan darah 11,7/9,3 mmHg pada subjek prahipertensi yang kegemukan. Pasien prahipertensi disarankan untuk menerapkan dan mendapatkan konseling *DASH* diet (Kresnawan, Asuhan Gizi pada Hipertensi, 2011).

Peran tenaga gizi (nutrisionis dan dietisien) sangat penting dalam asuhan gizi pasien hipertensi sebagai konselor terapi non-farmakologik. Diet *DASH* diterapkan sejak pra hipertensi, apabila target tekanan darah tidak tercapai pada 4-6 minggu, maka akan diterapkan terapi farmakologik disertai pengaturan makanan (Diet *DASH*) dan modifikasi gaya hidup (Kresnawan, Asuhan Gizi pada Hipertensi, 2011). Dengan demikian setiap ahli gizi/dietisien yang akan memberikan edukasi dan konseling kepada pasien pra hipertensi maupun hipertensi perlu memahami rekomendasi baru mengenai manajemen hipertensi yang komprehensif sehingga tujuan terapi diet dapat tercapai.

Pendidikan tidak terlepas dari proses belajar mengajar. Dalam proses belajar dibutuhkan alat bantu atau media yang dapat digunakan untuk mempermudah menyampaikan pesan kepada sasaran. Pemilihan media belajar harus berdasarkan pada tujuan pembelajaran dan kemampuan belajar siswa (Moerdiyanto, 2008). Berdasarkan fungsinya media dibagi menjadi tiga yakni media cetak, media elektronik, dan media papan (Notoatmodjo, 2007). Para pengajar yang telah menggunakan media *Microsoft Powerpoint* namun tampilan yang dipresentasikan masih monoton sehingga minat belajar mahasiswa belum dapat ditumbuhkan secara maksimal. Para pengajar masih menggunakan media tersebut untuk memproyeksikan teks yang mirip dengan buku atau modul, bukan sebagai alat untuk menampilkan gagasan pokok yang ada dalam materi pembelajaran. Hal tersebut secara tidak langsung akan mempengaruhi minat belajar mahasiswa selama pelaksanaan perkuliahan tersebut karena tampilan teks yang diproyeksikan biasanya terlihat kaku dan kurang menarik untuk dipandang sehingga mahasiswa merasa bosan dan mengalihkan perhatiannya ke luar pembelajaran.

Dietetik merupakan cabang ilmu gizi yang mengatur pemberian makanan pada kelompok/perorangan dengan cara memperlihatkan syarat diet gizi atau sosial ekonomi. Mata kuliah dietetik terdiri dari teori dan praktek. Konsep dasar dietetik mempelajari pengertian diet, fungsi diet, faktor yang mempengaruhi keadaan gizi sampai terapi diet. Mencoba membuat alternatif untuk membuat media yang menarik untuk pembelajaran yang dapat digunakan oleh para pengajar sebagai sarana pembelajaran *Dash Diet* dengan Media *DASH Diet Card* (Kartu Kuartet). Kartu kuartet merupakan salah satu permainan anak-anak yang terdiri dari beberapa kartu bergambar yang dilengkapi dengan keterangan berupa tulisan yang menerangkan gambar tersebut (Prasidya, 2017). Media ini merupakan salah satu jenis kartu mainan anak yang nantinya akan didesain berisikan materi *Dash Diet*. Media *DASH Diet Card* sebagai media pembelajaran dipilih karena sekarang anak muda senang sekali dengan *Card Play* maka dari itu media ini dapat digunakan sebagai permainan yang dapat membuat suasana lingkungan belajar menjadi menyenangkan, santai namun tetap memiliki suasana belajar yang kondusif dan dapat di mainkan di manapun. Maka secara tidak langsung mahasiswa dapat memantapkan materi melalui permainan yang mereka lakukan.

Berdasarkan penjelasan di atas dan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada 30 mahasiswa ilmu gizi reguler tingkat Akhir yang di pilih secara acak di universitas Esa Unggul jakarta yang memiliki kesmaan karakteristik dalam hal kurikulum dan lingkungan menunjukkan hanya 3 dari 30 mahasiswa yang mengetahui *DASH Diet* untuk pasien Hipertensi, dan dari kebiasaan bermain *game* 17 dari 30 mahasiswa sering bermain *game*, 6 dari 30 jarang bermain *game* dan 7 dari 30 tidak bermain *game*, dan 15 dari 23 orang mahasiswa yang bermain *game*, mereka pernah bermain *game* edukasi, dan 8 dari 23 orang bermain *game* hiburan. Hasil dari tiga soal mengenai *DASH Diet* dan *Hipertensi* hanya 2 orang yang mendapatkan nilai $60 <$, dan 9 orang yang mendapatkan nilai $>33-66 >$ dan ada 19 orang yang mendapatkan nilai <33 . Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk memberikan media pendidikan tentang *Dash Diet* dengan menggunakan media *Dash Diet Card* pada mahasiswa ilmu gizi reguler tingkat Akhir Universitas Esa Unggul Jakarta untuk mengetahui hasil pengetahuan dan sikap mengenai *Dash Diet* setelah diberikan edukasi agar lebih mudah dipahami dan lebih sampai dalam penyampaian materi mengenai *Dash Diet*.

1.2 Identifikasi Masalah

Kejadian hipertensi di Indonesia masih cukup tinggi dibandingkan dengan beberapa negara Asia lainnya. Kejadian hipertensi memerlukan perhatian dan penanganan khusus. Pada awalnya penanganan hipertensi hanya dengan menggunakan obat antihipertensi dan diet rendah garam. Namun, Pada saat ini modifikasi gaya hidup (*lifestyle*) dan sudah diterapkan pada saat pra Hipertensi dengan menerapkan diet *DASH* (*Dietary Approaches to Stop Hypertensi*). Peran ahli gizi (*nutrisionis* dan *dietisien*) sangat penting dalam asuhan gizi pasien hipertensi sebagai konselor terapi non-farmakologik. Dengan demikian setiap ahli gizi/dietisien yang akan memberikan edukasi dan konseling kepada pasien pra hipertensi maupun hipertensi perlu memahami rekomendasi baru mengenai manajemen hipertensi yang komprehensif sehingga tujuan terapi diet dapat tercapai.

Pendidikan gizi tidak terlepas dari media yang digunakan. Media yang biasa digunakan dalam pendidikan gizi yaitu media animasi, komik, lagu anak-anak serta kartu bergambar dengan materi Gizi seimbang, jajanan sehat, PHBS dll. Akan tetapi media pendidikan untuk mahasiswa gizi masih sangat jarang. Sehingga dibutuhkan media alternatif lain untuk menghindari rasa bosan dengan media pendidikan gizi yang monoton. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengembangan media berupa media *DASH Diet Card*. Dengan harapan media *DASH Diet Card* dapat memberikan hasil yang lebih baik.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan pengetahuan dan sikap mahasiswa ilmu gizi tingkat akhir mengenai *DASH Diet* yang masih kurang, maka penelitian ini dibatasi pada permasalahan pengaruh media *DASH Diet Card* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai *DASH Diet* pada mahasiswa ilmu gizi reguler tingkat akhir Universitas Esa Unggul Jakarta.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah di atas, maka dapat dirumuskan suatu masalah yakni apakah ada pengaruh penggunaan *DASH Diet Card* terhadap pengetahuan dan sikap mengenai *DASH Diet* pada mahasiswa ilmu gizi reguler tingkat akhir Universitas Esa Unggul Jakarta.

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh media *DASH Diet Card* terhadap pengetahuan dan sikap mengenai *DASH Diet* pada mahasiswa ilmu gizi tingkat Akhir Universitas Esa Unggul Jakarta.

1.5.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin.
- 2) Mengidentifikasi pengetahuan mahasiswa ilmu gizi mengenai *DASH Diet* sebelum dan sesudah pendidikan *DASH Diet*.
- 3) Mengidentifikasi sikap mahasiswa ilmu gizi mengenai *DASH Diet* sebelum dan sesudah pendidikan *DASH Diet*.
- 4) Menganalisis perbedaan pengetahuan mahasiswa ilmu gizi sebelum dan sesudah intervensi.
- 5) Menganalisis perbedaan sikap mahasiswa ilmu gizi sebelum dan sesudah intervensi.

1.6 Manfaat penelitian

1.6.1 Secara Teoritis

Penelitian ini juga mempunyai manfaat praktis sebagai berikut:

- 1) Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam bidang *dietetic* khususnya pada materi *Dash Diet*.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam pembelajaran *Dash Diet* terutama pada minat dan ketertarikan mahasiswa pada mata kuliah *dietetic*, serta pengetahuan dan sikap mahasiswa melalui *Dash Diet Card*.
- 3) Hasil penelitian ini dapat membantu dalam proses belajar dan mengajar di kelas *dietetic* pada materi *Dash Diet* dan meningkatkan keaktifan mahasiswa dalam belajar.

1.6.2 Secara Praktis

Penelitian ini juga mempunyai manfaat praktis sebagai berikut:

1.6.2.1 Bagi Prodi

Dari hasil penelitian ini dapat menambah informasi mengenai media pembelajaran *Dash Diet* di prodi gizi.

1.6.2.2 Bagi Dosen

- 1) Dapat membantu dosen dalam menciptakan suasana belajar yang menarik dan tidak menjenuhkan.
- 2) Mempermudah dosen pada pelaksanaan pembelajaran *Dash Diet* ketika menyampaikan materi.

1.6.2.3 Bagi Mahasiswa

- 1) Mahasiswa menjadi lebih aktif dan tertarik saat di kelas dengan suasana pembelajaran yang berbeda dengan biasanya.
- 2) Mahasiswa merasa senang dengan adanya pembelajaran yang menggunakan media permainan *DASH Diet Crad* ini sehingga mahasiswa dapat terbantuan dalam memahami materi *Dash Diet*

- 3) Meningkatkan pengetahuan dan sikap *Dash Diet* pada mahasiswa ilmu gizi dengan proses pembelajaran yang menyenangkan.

1.6.2.4 Bagi Kampus

- 1) Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai alat evaluasi sebagai upaya perbaikan metode pembelajaran di kampus agar lebih menarik dan menyenangkan.
- 2) Selain itu dapat sebagai masukan untuk peningkatan pengetahuan dan sikap mahasiswa pada mata kuliah *dietetic* khususnya materi *DASH Diet*.

1.6.2.5 Bagi Peneliti

- 1) Dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan pengalaman langsung dalam penelitian mengenai pemahaman materi *DASH Diet* pada mahasiswa ilmu gizi reguler tingkat akhir Universitas Esa Unggul Jakarta dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap.
- 2) Dengan adanya penelitian ini dapat digunakan sebagai bekal di masa depan saat melaksanakan tugas sebagai pendidik gizi dan konselor gizi.
- 3) Adanya penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu dan informasi dalam penelitian selanjutnya.

1.7 Keterbaruan penelitian

Tabel 1 Keterbaruan Penelitian

No	Nama peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil
1	Anisa Muji Prasyda (2017)	Pengaruh Penggunaan Permainan Kartu Kuartet Terhadap Hasil Belajar Geometri Ruang Kelas V SD Negeri Kota Gede 1 Yogyakarta	quasi <i>experimental</i> dengan tipe <i>nonequivalent Control group design</i>	Terdapat perbedaan hasil belajar matematika pada kelompok eksperimen yang menggunakan permainan kartu kuartet dan kelompok kontrol yang menggunakan alat peraga bangun ruang.
2	Intan Puspita Sari, Sri Adelila Sari, Ratu Fazlia Ina Rahmayani (2016)	Pengembangan Media Kartu Kuartet pada Materi Asam Basa untuk Meningkatkan Motivasi dan Aktifitas Belajar Kelas VII SMP Negeri 6 Banda Aceh.	ADDIE yang memiliki lima tahap yaitu, (i) Analisis (Analysis), (ii) Perancangan (Design), (iii) Pengembangan (Development), (iv) Implementasi (Implementation), dan (v) Evaluasi (Evaluation). Dengan uji	Secara umum, kartu kuartet yang telah dikembangkan memperoleh respon sangat baik sebesar 94,20% dari siswa dan 100% dari guru, aktivitas siswa sebesar 92,41% serta 85,71% motivasi siswa. Hasil persentase ini menunjukkan siswa dan guru sangat setuju bahwa media kartu

				kuartet dapat diterima sebagai salah satu media alternatif pembelajaran pada materi asam basa di SMP kelas VII.
3	Indah Setiyorini M. Husni Abdullah (2016)	Penggunaan Media Permainan Kartu Kuartet Pada Mata Pelajaran IPS Untuk Peningkatan Hasil Belajar Siswa Di Sekolah Dasar	Penelitian tindakan kelas (PTK) lalu diolah dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif.	Penggunaan media permainan kartu kuartet pada mata pelajaran IPS dengan materi mengenal perkembangan teknologi, produksi, komunikasi, dan transportasi serta pengalaman menggunakannya dapat mengefektifkan aktivitas guru dalam pembelajaran sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar dan meningkatkan hasil belajar siswa.
4	Fatima Tuzzahroh (2015)	Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Vidio, Poster, dan Permainan Kwartet	<i>Pre-Experimental Design (one group pretest - posttest design)</i> dengan	Ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media vidio, poster dan permainan

		Gizi Terhadap Pengetahuan dan Status Gizi Siswa di Sekolah Dasar Negeri Karangasem III Kota Surakarta.	Uji <i>Paired Sample T-test</i>	kwartet terhadap pengetahuan gizi siswa.
5	Hardiani Andaningrum (2013)	Hubungan Pembelajaran Pesan Melalui Komik Mengenai Gizi Seimbang Dengan Peningkatan Pengetahuan Gizi Anak Usia Sekolah Dasar Kelas V Sekolah Dasar Negeri Beji 5 Depok.	<i>One group pretest - posttest design</i> Dengan uji <i>Paired Sample t - test</i> dan <i>Independent t - test</i>	Setelah diberikan intervensi menggunakan komik gizi seimbang, terdapat peningkatan rata - rata skor yang signifikan sebesar 20 poin antara <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>

Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian lain adalah meneliti perbedaan pengetahuan dan sikap *DASH Diet* dengan satu kelompok yaitu kelompok perilaku pada mahasiswa ilmu gizi reguler tingkat 1 dengan menggunakan media *DASH Diet Card*. Sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan media permainan kartu kuartet dalam meningkatkan hasil belajar pada siswa sekolah dasar (SD) dan sekolah menengah pertama (SMP).