BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi ketika terjadi peningkatan tekanan darah secara persisten yang ditandai oleh nilai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan nilai tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg ketika dilakukan pemeriksaan berulang dalam keadaan istirahat. Hipertensi sering disebut sebagai *the silent killer* karena banyak orang yang mengalaminya tanpa keluhan sehingga tidak mengetahui bahwa dirinya terkena hipertensi dan baru diketahui setelah mengalami komplikasi (Astuti et al., 2021). Risiko terkena hipertensi menjadi lebih besar seiring dengan bertambahnya usia seseorang, terutama jika tidak diiringi dengan pola hidup sehat (Kemenkes RI, 2019a).

Lansia merupakan kelompok usia yang dalam fase kehidupannya telah memasuki tahapan akhir dan mengalami proses penuaan. Menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2016, klasifikasi usia lansia awal (pra lansia) yaitu seseorang yang berusia 45-59 tahun (Permenkes RI, 2016). Pada usia lansia terjadi penurunan berbagai fungsi sel, jaringan, dan organ tubuh seperti sistem kardiovaskuler dan pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan lansia menjadi rentan terhadap penyakit yang dapat menyebabkan kematian (Rahmaniar, Siti Anisah, 2021). Jenis penyakit yang paling banyak terjadi pada lansia adalah penyakit tidak menular seperti hipertensi, stroke, dan penyakit jantung (Riskesdas, 2018).

Indonesia saat ini menghadapi transisi epidemiologi atau perubahan pola penyakit yang mengakibatkan adanya pergeseran beban penyakit dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular (PTM) (Badan Litbangkes, 2019). Berdasarkan laporan *World Health Organisation* (WHO) tahun 2015, terdapat sekitar 1,13 miliar orang di dunia mengalami hipertensi dan terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2025

diperkirakan sebanyak 1,5 miliar orang menderita hipertensi. Selain itu, diperkirakan jumlah orang yang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya sebanyak 9,4 juta orang setiap tahunnya (Kemenkes RI, 2019b). Hasil Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia secara nasional sebesar 34,1% (Riskesdas, 2018). Menurut data Riskesdas Banten tahun 2018, prevalensi hipertensi di provinsi banten sebesar 8,61% dengan sebaran penderita usia 45-54 tahun sebanyak 15,28%. Sedangkan, prevalensi hipertensi yang terjadi di Kota Tangerang sebesar 8,02% (Riskesdas Banten, 2018).

Dampak dari tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dalam waktu yang lama yaitu dapat menjadi salah satu faktor risiko terjadinya komplikasi penyakit seperti stroke dan penyakit jantung. Penyakit kardiovaskuler menjadi penyebab kematian nomor satu secara global setiap tahunnya. Sekitar 51% kematian dari penyakit stroke dan 45% kematian dari penyakit jantung terjadi karena komplikasi hipertensi. Angka kematian akibat penyakit jantung dan stroke diperkirakan mengalami peningkatan pada tahun 2030 hingga 23,3 juta kematian (Kemenkes RI, 2014).

Faktor-faktor yang berkaitan dengan terjadinya hipertensi dibagi menjadi dua yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor yang dapat dimodifikasi. Faktor penyebab yang tidak dapat dimodifikasi adalah riwayat hipertensi, bertambahnya usia, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor penyebab hipertensi yang dapat dimodifikasi adalah pola konsumsi yang kurang tepat, asupan natrium yang berlebih, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan tingkat stres (Adam, 2019; Kemenkes RI, 2019a; Gloria et al., 2020; Wati et al., 2022).

Penderita hipertensi penting untuk mengetahui jenis makanan yang dianjurkan untuk menurunkan tekanan darah, makanan yang harus dibatasi dan dihindari supaya kondisi hipertensi tidak semakin parah. Sehingga perlu dilakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi, salah satunya yaitu edukasi mengenai diet DASH yang

bertujuan supaya penderita hipertensi lebih memahami cara mengontrol tekanan darah dan perubahan pola hidup yang perlu dilakukan untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik (Priyanto et al., 2022). Selain diet RG (Rendah Garam), belakangan ini muncul diet DASH yang sudah lebih banyak diteliti secara klinis untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Penelitian Astuti et al. (2021) yang membandingkan diet DASH dan diet RG menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan bermakna penurunan tekanan darah pada pasien yang diberi diet DASH dibandingkan dengan pasien yang diberi diet RG.

DASH atau *Dietary Approaches to Stop Hypertension* merupakan salah satu jenis diet yang digunakan dalam pencegahan dan penanganan hipertensi. Modifikasi asupan pola makan pada diet DASH tidak hanya membatasi jumlah asupan natrium, tetapi juga meningkatkan konsumsi sayur dan buah segar, kacang-kacangan, dan makanan rendah lemak jenuh yang bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi selain dari penggunaan obat antihipertensi. Pengetahuan tentang diet DASH masih terbatas karena saat ini di puskesmas belum banyak yang menerapkan diet DASH (Astuti et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Salsabila (2019) tentang analisis penerapan DASH pada penderita hipertensi, yang menyebutkan bahwa saat ini belum semua penderita hipertensi memiliki informasi yang cukup mengenai diet DASH dan memberikan saran bagi peneliti selanjutnya untuk memberikan edukasi diet DASH kepada pasien hipertensi sebagai upaya menurunkan angka hipertensi.

Upaya edukasi penyuluhan dapat dilakukan melalui media edukasi sebagai salah satu langkah pengendalian hipertensi dan mencegah kasus kematian akibat hipertensi. Penelitian ini akan berfokus pada pemberian penyuluhan menggunakan media “Dashpedia” yang diharapkan dapat mempermudah kelompok umur sasaran mendapatkan dan memahami pesan yang ingin disampaikan. Media edukasi yang digunakan harus menarik sehingga responden dapat menerima informasi yang diberikan.

Melalui media ini diharapkan tidak hanya memberikan edukasi dan informasi mengenai diet DASH tetapi juga membantu penderita hipertensi untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan penelitian Priyanto et al., (2022) menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media video dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan pasien hipertensi tentang diet DASH. Namun penelitian tersebut tidak meneliti variabel sikap sebelum dan sesudah diberikan media edukasi. Kekurangan dari media pada penelitian terdahulu yaitu masih kurangnya interaksi antara pengguna dengan media yang digunakan.

Berdasarkan hasil survei awal yang telah dilakukan di Puskesmas Ketapang, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang, didapatkan data bahwa hipertensi menempati posisi penyakit tertinggi kedua setelah ISPA. Prevalensi hipertensi di Puskesmas Ketapang periode Januari-Desember 2021 berjumlah 1.466 orang dengan rentang usia 15-70 tahun. Namun angka tertinggi penderita hipertensi terdapat pada kelompok usia 45-60 tahun kurang lebih berjumlah 500 orang. Petugas puskesmas juga menyebutkan bahwa edukasi yang diberikan kepada penderita hipertensi hanya diet rendah garam dan tidak rutin dilakukan.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Pengaruh Penyuluhan Media “Dashpedia” Terhadap Pengetahuan dan Sikap Terkait Diet DASH Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Ketapang, Cipondoh.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu kurangnya pengetahuan tentang diet DASH di kalangan penderita hipertensi, masih belum banyak informasi mengenai diet DASH yang diberikan oleh pihak puskesmas, dan kurangnya media edukasi yang memudahkan penderita hipertensi khususnya yang sudah memasuki usia lanjut untuk memperoleh informasi diet DASH.

1.3. Pembatasan Masalah

Agar tidak meluasnya topik dalam penelitian, maka peneliti hanya membatasi masalah dalam penelitian dengan meneliti pengaruh penyuluhan media “Dashpedia” terhadap pengetahuan dan sikap terkait diet DASH pada penderita hipertensi di Puskesmas Ketapang, Cipondoh.

1.4. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dibuat, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada pengaruh penyuluhan media “Dashpedia” terhadap pengetahuan dan sikap terkait diet DASH pada penderita hipertensi di Puskesmas Ketapang, Cipondoh?”.

1.5. Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan media “Dashpedia” terhadap pengetahuan dan sikap terkait diet DASH pada penderita hipertensi di Puskesmas Ketapang, Cipondoh.

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan tekanan darah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
2. Mengidentifikasi pengetahuan tentang diet DASH sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan Dashpedia pada kelompok intervensi.
3. Mengidentifikasi pengetahuan tentang diet DASH sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan poster pada kelompok kontrol.

4. Mengidentifikasi sikap tentang diet DASH sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan Dashpedia pada kelompok intervensi.
5. Mengidentifikasi sikap tentang diet DASH sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan poster pada kelompok kontrol.
6. Menganalisis perbedaan pengetahuan tentang diet DASH antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
7. Menganalisis perbedaan sikap tentang diet DASH antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diharapkan dapat berguna bagi berbagai pihak yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah ilmu, pengalaman, dan memperbaharui wawasan mengenai pengaruh penyuluhan media “Dashpedia” terhadap pengetahuan dan sikap terkait diet DASH pada penderita hipertensi di Puskesmas Ketapang, Cipondoh.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi kepustakaan bagi beberapa penelitian yang sejenis.

3. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi terkait gambaran pengaruh penyuluhan media “Dashpedia” sehingga kedepannya dapat menjadi salah satu upaya untuk menanggulangi masalah gizi.

4. Bagi Responden

Diharapkan dapat menambah pengetahuan responden sehingga dapat menerapkannya dalam sikap sehari-hari sebagai upaya pencegahan masalah gizi.

1.7. Keaslian/Keterbaruan Penelitian

Tabel 1. 1 Keterbaruan Penelitian

No.	Penulis	Judul	Rancangan Penelitian	Analisis Data	Hasil
1	Agus Priyanto, Alvin Abdillah, Mohammad Alfian Yusri (2022)	Efektivitas Pendidikan Kesehatan DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Menggunakan Media Video dan Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Dash Pada Pasien Hipertensi	Desain penelitian menggunakan <i>quasi experimental</i> dengan rancangan <i>two group pre-post-test</i>	Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji <i>wilcoxon</i> dan uji <i>one way/ANOVA</i>	Adanya peningkatan pengetahuan pasien hipertensi setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media video, booklet, dan video dan booklet. Tidak ada perbedaan efektifitas antara ketiga media pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan tentang diet DASH.
2	Yusma Indah Jayadi, Widia Maharani, Nurdiyana (2021)	Health Education About Hypertension Using Leaflet Media Effective On People's Knowledge And Attitudes Of The Community In Tanete Labba Hamlet, Maros	Desain penelitian menggunakan <i>quasi experimental</i> dengan rancangan <i>pre-post-test without control group</i>	Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji <i>paired T-test</i>	Adanya pengaruh signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan leaflet tentang hipertensi dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah

No.	Penulis	Judul	Rancangan Penelitian	Analisis Data	Hasil
3	Feranita Utama, Windi Indah Fajar Ningsih, Desri Maulina Sari (2021)	Pengendalian dan Pencegahan Hipertensi Melalui Pengenalan <i>Dietary Approach to Stop pretentionon (DASH)</i> dengan Pemanfaatan Buku Saku dan Media Daring	<i>Quasi experimental</i> dengan rancangan <i>one group pre-post-test</i>	Analisis data menggunakan uji <i>paired sample T-test</i>	Adanya peningkatan pengetahuan responden terkait hipertensi dan pola makan yang baik untuk pengendalian dan pencegahan hipertensi dengan metode DASH.
4	Arga Pratiwi Dwi Utami, Weni Kurdanti, Isti Suryani (2020)	Boodidash (Booklet Diet DASH) Dapat Memperbaiki Pengetahuan, Asupan Serat, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Gamping I	<i>Quasi experimental</i> dengan rancangan <i>one group pre-post-test</i>	Analisis data menggunakan uji <i>paired sample T-test</i> dan <i>wilcoxon</i>	Ada pengaruh penggunaan boodidash dalam konseling gizi terhadap pengetahuan, asupan serat, dan tekanan darah pasien hipertensi.

Dari penelitian terdahulu, dapat terlihat bahwa beberapa penelitian tersebut menggunakan media yang beragam dan belum ada yang meneliti variabel sikap terkait diet DASH. Selain itu, belum ada penelitian yang menggunakan media edukasi “Dashpedia”. Sehingga, hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah media yang digunakan dan tempat penelitian.