

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (WHO, 2018). Penyakit hipertensi dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan. Menurut WHO angka kejadian hipertensi di dunia sebanyak satu milyar, prevalensi ini diprediksi akan meningkat pada tahun 2025 sebesar 29% (Memah dkk., 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2013 pada kelompok usia dewasa muda, yaitu kelompok usia 18-24 tahun sebesar 8.7%, kelompok usia 25-34 tahun sebesar 14.7% dan pada kelompok usia 35-44 tahun sebesar 24.8%, sedangkan pada tahun 2018 terjadi peningkatan menjadi 13.2% pada usia 18-24 tahun, 20.1% usia 25-34 tahun, dan 31.6% usia 35-44 tahun (Risikesdas, 2018).

Jawa Timur merupakan Provinsi banyak ditemukan penderita hipertensi dengan prevalensi sebesar 22.71% atau sekitar 2.360.592 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 18.99% (808.009 penduduk) dan perempuan sebesar 18.76% (1.146.412 penduduk) (Buku Profil Kesehatan Jatim, 2018). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Daerah Tulungagung pada tahun 2017 angka kejadian hipertensi mencapai 21.214 kasus, sedangkan menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Banjarejo Kabupaten Tulungagung terdapat 58 orang yang menderita hipertensi. Penyebab terjadinya hipertensi sampai saat ini masih belum diketahui, namun ada beberapa faktor risiko yang dapat memicu terjadinya hipertensi antara lain usia, genetik, jenis kelamin, konsumsi makanan, konsumsi garam berlebih, kurangnya aktivitas fisik, dan stres (Tjekyan & Zulkarnain, 2017).

Faktor risiko tersebut berkaitan dengan gaya hidup yang kurang sehat penyebabnya dapat berupa kurangnya pengetahuan tentang gizi. Menurut Soraya (2017) pengetahuan tentang gizi secara tidak langsung mempengaruhi status gizi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rostini Mapagerang (2018) menyebutkan bahwa pengetahuan dan sikap pasien hipertensi terhadap gizi berhubungan dengan asupan natrium. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh

Wahyu Wijayanto (2018) yang menyebutkan bahwa pengetahuan pasien hipertensi mempengaruhi perilaku konsumsi garam dan beraktivitas fisik.

Asupan natrium berlebih menyebabkan tubuh meretensi cairan sehingga volume darah meningkat, selain itu juga dapat mengecilkan diameter pembuluh darah arteri sehingga jantung harus memompa darah lebih kuat dan menimbulkan terjadinya hipertensi (Madyasari dkk., 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hasbullah Darmawan (2018) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi.

Penatalaksanaan penyakit hipertensi dan pencegahan terjadinya komplikasi dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dapat berupa pemberian obat anti hipertensi, sedangkan terapi non farmakologi dapat berupa memperbaiki pola hidup, melakukan aktivitas fisik, pengaturan pola makan, dan melakukan diet rendah garam (Cahyani, 2021). Dari kedua terapi tersebut komponen yang dianggap sebagai upaya pencegahan komplikasi dan penanganan yang memadai pada penyakit hipertensi yaitu dengan diet, diet merupakan upaya pembatasan asupan nutrisi tertentu yang dapat memicu terjadinya penyakit (Cahaya Kusuma, 2020)

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan diet penderita hipertensi adalah dengan mengadakan edukasi gizi. Menurut Notoajmodjo 2014 dalam (Putri, 2022) Edukasi Gizi merupakan pendekatan edukatif kepada seseorang ataupun masyarakat untuk menambah pengetahuan dan memperbaiki perilaku terhadap gizi agar mencapai status gizi yang diharapkan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Safitri Intan dan Mardiana (2022) diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi melalui booklet terhadap pengetahuan, sikap, asupan natrium, dan kalium penderita hipertensi, dimana edukasi diberikan sebanyak satu kali. Keberhasilan dalam edukasi gizi tidak terlepas dari media yang dipakai.

Media yang akan digunakan dalam edukasi gizi ini adalah media sosial (*online class*) seperti *Whatsapp*. Media "*online*" kini sudah bukan hal asing lagi bagi seluruh masyarakat, pasalnya semua khalayak mulai dari anak-anak hingga dewasa sudah mengenal media "*online*". Apalagi dampak dari pandemi Covid-19 para anak sekolah, mahasiswa, guru bahkan dosen melakukan pembelajaran dan pekerjaannya secara daring, sehingga membuat media sosial semakin dikenal masyarakat. Pada saat ini WhatsApp menjadi media sosial yang sangat digemari

oleh masyarakat. Berdasarkan data laporan situs website resmi *We Are Social* (perusahaan media sosial asal Inggris) yang bekerjasama dengan *Hootsuite* (perusahaan platform media sosial asal Kanada), pada Januari 2019 tercatat *WhatsApp* merupakan media sosial paling banyak kedua yang diunduh oleh masyarakat Indonesia (83%) sesudah *Youtube* (88%) (Wahyuni, 2022). Keuntungan menggunakan media kelas “*online*” yaitu praktis dan tidak memerlukan ruangan sehingga hal tersebut dapat memudahkan peneliti dalam melakukan edukasi gizi (Aziizah & Afifah, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Helma Yunara dkk., 2021) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan asupan energi, asupan lemak, dan konsumsi makanan jajanan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui *Whatsapp*. Pada awal dan akhir penelitian peneliti melakukan kontrol tekanan darah kepada penderita untuk mengukur keberhasilan penelitian dan agar tidak menimbulkan bias.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Edukasi Gizi Melalui Media *Online Class* Terhadap Tingkat Pengetahuan, Asupan Natrium, Dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Banjarejo Tulungagung”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah ada pengaruh edukasi gizi melalui media *online class* terhadap tingkat pengetahuan, asupan natrium, dan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Banjarejo Tulungagung?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media *online class* terhadap tingkat pengetahuan, asupan natrium, dan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Banjarejo Tulungagung

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik penderita hipertensi
- b. Menganalisis pengaruh edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan penderita hipertensi di Puskesmas Banjarejo Tulungagung sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

- c. Menganalisis pengaruh tingkat pengetahuan terhadap asupan natrium penderita hipertensi di Puskesmas Banjarejo Tulungagung sesudah diberikan edukasi gizi
- d. menganalisis pengaruh asupan natrium terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Banjarejo Tulungagung sesudah diberikan edukasi

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai referensi dan kontribusi keilmuan mengenai pentingnya edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan, asupan natrium, dan tekanan darah penderita hipertensi.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pentingnya edukasi gizi dalam merubah perilaku hidup sehat terutama kepatuhan diet penderita hipertensi sesuai dengan penatalaksanaan diet hipertensi.