

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Nurjana (2015) Usia dewasa awal (19-40 tahun) merupakan usia dimana seseorang berada pada tahap untuk bekerja atau menghasilkan sesuatu baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Pada usia produktif sangat rentan terjadinya masalah kesehatan salah satunya adalah hipertensi. Belakangan ini kita mulai sering mendapati kejadian hipertensi pada usia yang relatif lebih muda di masyarakat. Dibuktikan dengan data Riskesdas 2018 yaitu prevalensi hipertensi 13.2% pada usia 18-24 tahun, 20.1% di usia 25-34 tahun dan 31.6% pada kelompok usia 25-44 tahun. Prevalensi hipertensi di dunia cukup tinggi, termasuk di negara berkembang seperti Indonesia. Menurut data yang diperoleh dari World Health Organization (WHO), sekitar lebih dari satu milyar orang di dunia menderita hipertensi dengan tingkat kematian setiap tahun mencapai 9,4 juta. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi adalah masalah kesehatan yang cukup umum dan memerlukan perhatian yang cukup besar. Negara berkembang seperti Indonesia tidak terkecuali, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 oleh Kemenkes RI, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11% dengan kematian akibat hipertensi sebanyak 427.218 orang atau sebesar 0,67%. Menurut data nasional Jawa Timur menjadi provinsi dengan tingkat hipertensi tertinggi kedua dengan prevalensi sebesar 36,32% pada tahun 2020. Selain itu, data Dinas Kesehatan Jawa Timur pada tahun 2021 menunjukkan bahwa Kabupaten Jember menjadi kabupaten/kota di Jawa Timur dengan tingkat hipertensi tertinggi ketiga dengan prevalensi sebesar 39,18%. Berkembangnya hipertensi sangat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya pola makan yang salah seperti asupan natrium tinggi dan rendahnya asupan kalium. Kadar natrium yang terus meningkat di dalam tubuh dapat mengakibatkan fungsi ginjal terganggu. Menyebabkan natrium menumpuk di dalam darah dan membuat jantung dan pembuluh darah bekerja lebih keras untuk memompa darah dan mengalir keseluruh tubuh, sehingga tekanan darah meningkat (Yekti, 2011).

Natrium adalah kation utama dalam cairan ekstraseluler tubuh yang mempunyai fungsi mengatur keseimbangan cairan dan asam basa tubuh serta berperan dalam transmisi saraf dan kontraksi otot. Asupan yang berlebih dapat menyebabkan gangguan keseimbangan tubuh, sehingga dapat menyebabkan hipertensi. Menurut Riskesdas 2018, proporsi penduduk usia 15-19 tahun yang mengonsumsi makanan asin sebesar 30,5% sebanyak 1 – 6 kali per minggu. Kadar garam yang direkomendasikan menurut para ahli WHO Expert Committee On

Prevention of Cardiovascular Disease per harinya sekitar 6 gr atau setara dengan 2400 mg Natrium. Selain itu, kemajuan teknologi juga berdampak terhadap pola konsumsi natrium masyarakat. Keberadaan restoran fast food yang semakin menjamur di kota-kota besar di Indonesia dapat mempengaruhi pola makan kaum remaja. Makanan restoran tersebut menyajikan berbagai fast food yang dapat berupa western fast food maupun traditional fast food. Western fast food merupakan makanan yang terjangkau, cepat dalam penyajian, umumnya memenuhi selera tetapi memiliki total energi, lemak, gula, natrium yang tinggi dan rendah serat serta vitamin. Contoh produk western fast food diantaranya hamburger, french fries potato, fried chicken, pizza, sandwich dan soft drink. Traditional fast food juga makanan yang memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang. Contoh produk traditional fast food misalnya nasi goreng, bakso, mie ayam, soto, dan sate ayam.

Kopi adalah salah satu minuman yang digemari masyarakat dunia sejak berabad-abad silam. Sampai saat ini kopi merupakan salah satu komoditas minuman yang paling akrab di berbagai lapisan. Menurut data statistik yang dikeluarkan oleh International Coffee Organization pada tahun 2000-2010, konsumsi kopi dunia terus meningkat sebesar 3-4% setiap tahunnya. Di Indonesia sendiri konsumsi masyarakat Indonesia akan kopi meningkat pesat sebesar 98% dalam 10 tahun terakhir. Dua jenis kopi yang paling sering dikonsumsi antara lain kopi Arabika dan kopi Robusta. Kopi dikonsumsi oleh berbagai kalangan usia. Namun, pengaruh gaya hidup serta maraknya café atau restoran yang mengolah kopi menjadi berbagai minuman menarik membuat persentase remaja dan dewasa muda sebagai konsumen kopi semakin meningkat. Pada tahun 2011, 40% dari usia 18-24 tahun mengonsumsi kopi setiap hari, meningkat dari 31% pada tahun 2010. Konsumsinya yang meluas diberbagai kalangan membuat kopi menarik untuk diteliti. Kopi dapat digolongkan sebagai minuman psikostimulant yang akan menyebabkan orang tetap terjaga, mengurangi kelelahan, dan membuat perasaan menjadi lebih bahagia.

Konsumsi kopi dalam jumlah yang berlebih dan dalam jangka waktu yang berkelanjutan dapat berpengaruh pada tekanan darah seseorang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Firmansyah & Rustam tahun 2017, pengaruh konsumsi kopi terhadap peningkatan tekanan darah dalam penelitian ini disimpulkan terdapat adanya pengaruh antara frekuensi konsumsi kopi terhadap peningkatan tekanan darah. Hal ini diduga karena adanya toleransi tubuh terhadap konsumsi kopi atau kafein secara berulang. Pengaruh jenis kopi, jumlah kopi, dan frekuensi minum kopi terhadap peningkatan tekanan darah didapatkan hasil secara statistik tidak bermakna. Kafein dikatakan sebagai penyebab dari peningkatan tekanan darah tersebut, tapi masih banyak kalangan seperti dewasa muda yang tidak mengetahui hal tersebut

bahkan walaupun mereka sudah mengetahui hal tersebut mereka akan tetap menganggap minuman tersebut adalah kewajiban minuman yang harus dinikmati setiap hari, Zhang, 2011. Selain kopi, asupan natrium berlebih juga merupakan salah satu penyebab tingginya tekanan darah seseorang. Penelitian Sobel et al. menyatakan terdapat kaitan antara asupan Natrium yang berlebihan dengan tekanan darah tinggi pada individu. Asupan Natrium yang meningkat menyebabkan tubuh meretensi cairan, yang meningkatkan volume darah. Jantung harus memompa keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang makin sempit yang akibatnya adalah hipertensi.

Penelitian akan dilakukan dengan cara konseling gizi menggunakan media leaflet. Konsultasi gizi termasuk suatu bentuk pendekatan yang digunakan dalam asuhan gizi untuk menolong individu dan keluarga memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya dan permasalahan yang dihadapi. Informasi yang diperoleh dari konseling gizi dapat membantu individu dan keluarga untuk mengambil langkah-langkah dalam mengatasi masalah, Pusthika, 2011. Hasil penelitian Febriyana (2016) menyatakan bahwa penderita hipertensi setelah diberikan konseling gizi mengalami peningkatan pengetahuan. Menurut Makrawung (2016) terdapat penurunan tingkat asupan natrium sesudah diberikan konseling.

Media yang digunakan untuk konsultasi gizi salah satunya Leaflet. Leaflet merupakan selebaran kertas yang berisikan tentang informasi khusus. Pada isi leaflet tersedia berbagai informasi yang dibutuhkan dan didukung oleh gambar dengan tujuan pembaca dapat memahami langsung isi dari leaflet. Leaflet merupakan salah satu media yang efektif dalam mempengaruhi perilaku seseorang, Hidayat, 2009. Leaflet digunakan untuk mempromosikan mempublikasikan layanan atau kegiatan, dan berkomunikasi dengan pesan, pesan yang spesifik berisi laporan singkat dan informasi yang jelas untuk menyediakan gambaran yang jelas dan sederhana ketimbang deskripsi yang mendetail, Hidayat, 2009. Hasil penelitian subarjah (2011), diperoleh hasil sebanyak 67% leaflet efektif dalam mempengaruhi perilaku seseorang. Hasil penelitian Susanti (2017) terdapat perubahan pengetahuan sesudah diberikan leaflet.

Berdasarkan masalah yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana pengaruh konseling gizi terhadap pola konsumsi kopi dan natrium serta tekanan darah menggunakan leaflet pada dewasa awal di Kabupaten Jember.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, berikut rumusan masalah pada skripsi ini yaitu “Apa pengaruh pemberian konseling gizi menggunakan leaflet terhadap pola konsumsi kopi dan natrium serta tekanan di kabupaten Jember?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah, berikut ini tujuan perumusan masalah adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian konseling gizi menggunakan leaflet terhadap pola konsumsi kopi dan natrium serta tekanan di Kabupaten Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden
- b. Menganalisis pola konsumsi kopi pada responden
- c. Menganalisis pola konsumsi natrium pada responden
- d. Menganalisis perubahan tekanan darah responden
- e. Menganalisis pengaruh pemberian konseling gizi menggunakan leaflet terhadap pola konsumsi kopi dan natrium serta tekanan darah responden

D. Manfaat Penelitian

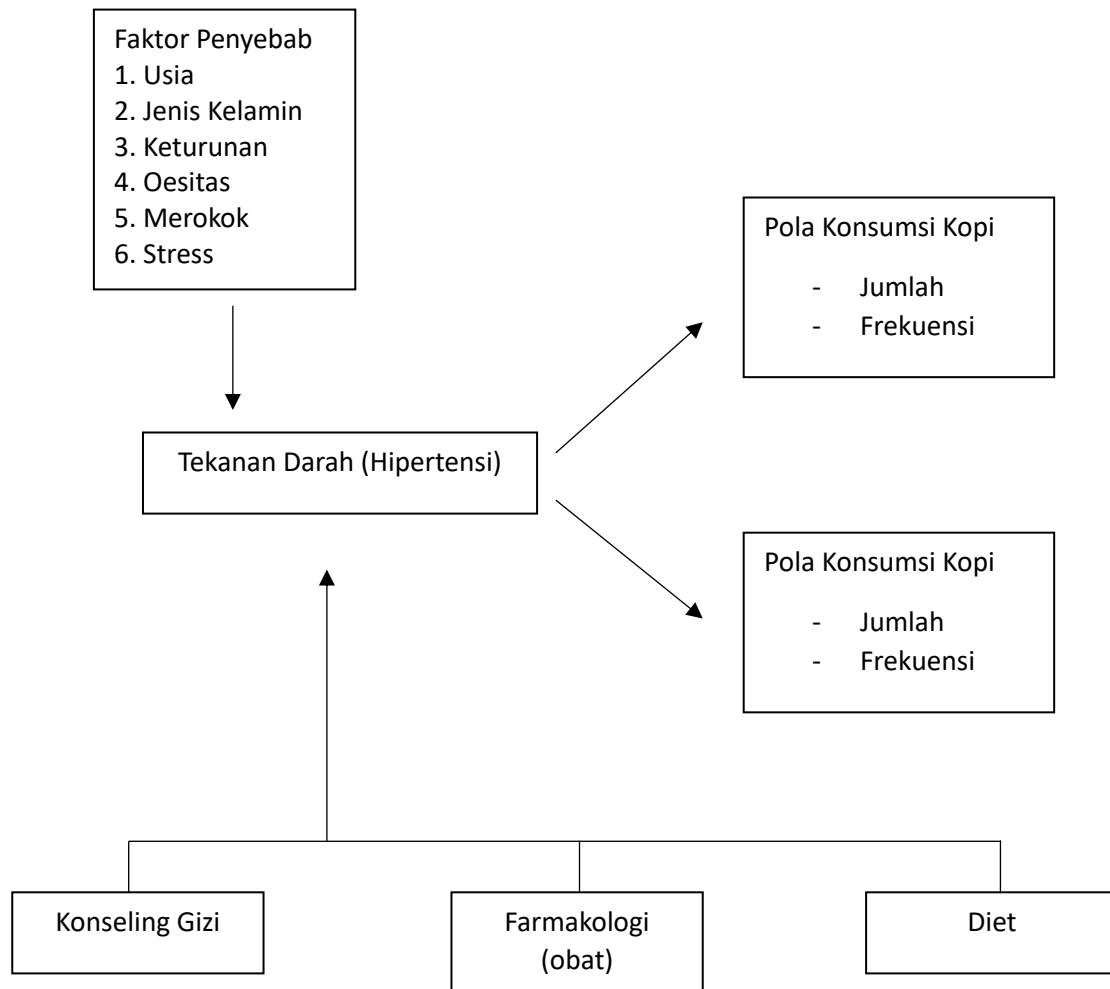
1. Manfaat Bagi Peneliti

Dapat mengetahui pengaruh pemberian konseling gizi dengan media leaflet terhadap pola konsumsi kopi dan natrium serta tekanan darah

2. Manfaat Bagi Responden

Sebagai bentuk tindakan preventif untuk mencegah dan meminimalisir kejadian hipertensi

E. Kerangka Konsep Penelitian



Ada banyak factor penyebab hipertensi diantaranya adalah usia, jenis kelami, keturunan, obesitas, merokk, konsumsi alcohol, stress, konsumsi kafein berlebih dan konsumsi natrium berlebih. Namun pada penelitian ini yang akan diteliti adalah pola konsumsi kafein dan pola konsumsi natrium responden yang mencakup jumlah kafein dan natrium yang dikonsumsi serta frekuensi konsumsinya. Peneliti melakukan intervensi dengan memberikan konseling gizi dengan menggunakan leaflet untuk mengetahui apakah intervensi tersebut dapat merubah pola konsumsi kopi dan natrium responden sehingga dapat menjadi tindakan preventif untuk kejadian hipertensi pada usia produktif.

F. Hipotesis Penelitian

Terdapat pengaruh pada pemberian konseling gizi terhadap pola konsumsi kopi dan natrium serta tekanan darah di Kabupaten Jember.

