

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tekanan darah tinggi, atau hipertensi, merupakan penyakit kronis yang seringkali tidak bergejala dan menjadi pemicu utama berbagai penyakit serius lainnya. Di samping kebiasaan merokok dan obesitas, hipertensi menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat Indonesia. Hipertensi ditandai dengan tekanan darah lebih tinggi di atas nilai normal. Tekanan darah dalam tubuh sendiri dapat digolongkan menjadi dua, yaitu tekanan darah paling tinggi saat otot jantung berkontraksi adalah  $>140$  mmHg dan tekanan darah pada saat otot jantung relaksasi  $> 90$  mmHg (R. P. Utami, 2021).

Salah satu penyebab atau masalah utama pemicu hipertensi adalah jika seseorang memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat (95,4%) (Kemenkes RI, 2019). Kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat seperti tinggi lemak dapat meningkatkan kadar kolesterol selain berpengaruh pada hipertensi, konsumsi garam yang berlebihan akan meningkatkan volume darah ekstraseluler dan asupan kalium yang tidak memadai dapat menyebabkan peningkatan kadar natrium yang memicu terjadinya hipertensi (Suprayitna et al., 2023). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan stroke, serangan jantung, dan gagal jantung. (Pebriani, 2023).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2022, hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang serius, tidak memandang usia. Penyakit ini menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia. Lebih dari satu miliar orang dewasa di seluruh dunia, terutama di negara berkembang, menderita hipertensi. Sayangnya, sebagian besar penderita tidak menyadari kondisi mereka dan hanya sebagian kecil yang mendapatkan pengobatan dan kontrol tekanan darah yang adekuat. Untuk mengatasi masalah ini, WHO telah menetapkan target global untuk menurunkan prevalensi hipertensi secara signifikan dalam beberapa tahun ke depan. (Musa, 2022).

Data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa Hasil pengukuran menunjukkan prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di Kalimantan Selatan, mencapai 44,1% pada penduduk berusia di atas 18 tahun. Angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi nasional yang sebesar 34,1%. Penyakit hipertensi di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) mencapai angka 7,2% atau 76.130 kasus. Angka ini menempatkan hipertensi sebagai penyakit tertinggi keempat di provinsi tersebut, setelah penyakit Stunting, TBC, dan infeksi saluran pernapasan akut (Dinkes NTT, 2018).

Kasus hipertensi di Kota Kupang juga menunjukkan kecenderungan meningkat dalam kurun waktu 2019-2022. Data yang diperoleh dari Profil Kesehatan Kota Kupang tahun 2019 hipertensi mengalami peningkatan dua kali lebih besar di tahun 2019 menjadi 64,4% kasus (Dinkes Kota Kupang, 2019). Kasus hipertensi kemudian meningkat lagi di tahun 2020 menjadi 65,3% kasus (Dinkes Kota Kupang, 2020). Kasus hipertensi kemudian meningkat lagi pada tahun 2022 menjadi 85,1% (Dinkes Kota Kupang 2022) (Tanggela et al., 2022).

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti di Puskesmas Oesapa pada bulan Desember 2023, menunjukkan bahwa penderita hipertensi di Kelurahan Oesapa berjumlah 2152 kasus (Puskesmas Oesapa, 2023).

Salah satu penyebab terjadinya Keberhasilan diet rendah garam pada penderita hipertensi sangat dipengaruhi oleh motivasi dan pemahaman individu terhadap pentingnya menjaga pola makan sehat, atau dengan kata lain membatasi penggunaan garam dan konsumsi makanan yang kaya akan garam, kurang serat, dan mengkonsumsi tinggi lemak. Konsumsi garam berlebih dapat menyebabkan tubuh menahan lebih banyak cairan, sehingga jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah dan tekanan darah pun meningkat. (Pebriani, 2023).

Pengobatan hipertensi tidak hanya bergantung pada obat-obatan, tetapi juga pada upaya non-medis seperti diet sehat dan aktivitas fisik. Diet DASH menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif dibandingkan dengan diet

rendah garam biasa, karena tidak hanya membatasi natrium, tetapi juga meningkatkan konsumsi nutrisi penting seperti kalium, kalsium, dan magnesium.(Fitriyana & Wirawati, 2022).

Dengan menekankan konsumsi makanan sehat seperti buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian, serta membatasi asupan makanan yang tidak sehat, diet DASH telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengelola hipertensi. Penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan penerapan diet DASH di Indonesia, terutama melalui konseling dan edukasi.(Musa, 2022).(R. P. Utami, 2021).

Sebagian besar pengetahuan penderita hipertensi masih mempunyai pengetahuan yang kurang dan edukasi pencegahan hipertensi salah satunya dengan diet DASH. Pengetahuan yang harus dimiliki oleh penderita hipertensi adalah diet DASH. Diet ini memang memiliki banyak manfaat namun dalam pelaksanaannya tetap perlu diawasi. Kesadaran dan pengetahuan penderita hipertensi masih rendah, hal ini dibuktikan dengan masyarakat lebih memilih makanan tidak sesuai dengan porsi makanan untuk penderita hipertensi. Hal ini dapat menyebabkan tingginya resiko terjadi kekambuhan hipertensi. Oleh karena itu perlu adanya pengenalan diet DASH pada penderita hipertensi melalui edukasi. Edukasi memiliki dampak positif terhadap penurunan tekanan darah serta peningkatan pengetahuan pasien hipertensi (N. A. Utami et al., 2020).

Dalam memberikan edukasi sangat berkaitan dengan penggunaan media edukasi yang digunakan. Media yang digunakan salah satunya adalah audiovisual. Media audiovisual terbukti efektif digunakan sebagai media edukasi disemua kelompok umur, baik anak-anak, remaja, dan dewasa. Penggunaan metode audiovisual efektif meningkatkan pengetahuan, dan media ini masih jarang dan terbatas terutama yang khusus membahas terkait dengan pola diet DASH (Kafi et al., 2023). Menurut penelitian Mahmud, metode edukasi gizi audiovisual terbukti efektif meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi secara signifikan. Hal ini dikarenakan metode audiovisual

mampu merangsang indera penglihatan dan pendengaran secara simultan, sehingga informasi yang disampaikan lebih mudah dipahami dan menarik minat pasien.(Sani & Agestika, 2021).

Penelitian (Mauluda Fitriyani & Maulidta Wirawati,2022) dengan judul “Penerapan pola diet DASH terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Kalikangkung Semarang”. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa penerapan diet DASH berhasil menurunkan tekanan darah pada subjek penelitian. Terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan pada kedua subjek, yaitu dari 156/100 mmHg menjadi 140/95 mmHg pada subjek 1 dan dari 155/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg pada subjek 2. Temuan ini mendukung efektivitas diet DASH dalam mengelola hipertensi. (Fitriyana & Wirawati, 2022).

Penelitian ( Bagas Mukti,2019) dengan judul “ Penerapan DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) pada penderita hipertensi”. Hasil penelitian menunjukkan Hasil meta-analisis dari berbagai uji coba terkontrol secara acak (RCTs) menunjukkan bahwa penerapan diet DASH pada pasien hipertensi secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 6,74 mmHg, serta menurunkan tekanan darah diastolik sebesar 3,54 mmHg. Penerapan diet DASH terbukti efektif dalam membantu penurunan berat badan pada pasien obesitas, dengan rata-rata penurunan sebesar 1,42 kg dalam jangka waktu 8 hingga 24 minggu. Hal ini menjadikan diet DASH sebagai pilihan yang sangat baik untuk dikelola pada pasien hipertensi yang juga mengalami obesitas. (Mukti, 2019).

Peneliti sebagai tim kesehatan mempunyai peran penting dalam upaya pencegahan hipertensi pada masyarakat yang meliputi upaya preventif. Upaya preventif, melalui pendidikan kesehatan mengenai cara pencegahan hipertensi seperti salah satunya adalah pola makan dan agar masyarakat tidak terkena penyakit dengan membiasakan pola hidup sehat, perlu edukasi mengenai diet dash sebagai pengendalian hipertensi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, permasalahan yang akan diteliti dalam studi ini adalah apakah ada efektivitas edukasi diet DASH dengan metode audiovisual di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang ?

## **1.3 Tujuan Penulisan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui adanya efektivitas edukasi diet DASH dengan metode audiovisual terhadap tingkat pengetahuan di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik responden (Usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan ) di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang
2. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan responden tentang diet DASH sebelum diberikan edukasi dengan metode audiovisual di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang
3. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan responden tentang diet DASH setelah diberikan edukasi dengan metode audiovisual di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang
4. Menganalisis tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang diet DASH dengan metode audiovisual di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

## **1.4 Manfaat Penulisan**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang edukasi diet DASH sebagai pencegahan atau pengendalian hipertensi.

### **1.4.2 Manfaat Praktik**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik bagi responden, perawat, dan institusi:

1. Manfaat bagi responden

Hasil penelitian diharapkan agar responden yang menderita hipertensi dapat menerapkan diet DASH sebagai pengendalian menurunkan tekanan darah.

2. Bagi peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang Efektivitas Edukasi Diet DASH Dengan Metode Audiovisual Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang serta menerapkan teori yang telah di peroleh dan menambah kemajuan dalam melakukan penelitian – penelitian selanjutnya.

3. Manfaat bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan bagi institusi pendidikan untuk menambah informasi pengetahuan dan sebagai sumber referensi mengenai diet DASH pada klien dengan hipertensi tidak terkontrol sebagai upaya penurunan tekanan darah.

4. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dan masukan untuk peneliti selanjutnya dalam pengembangan penelitian.

5. Manfaat bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan dapat memberikan informasi kepada keluarga mengenai Efektivitas Edukasi Diet DASH Dengan Metode Audiovisual Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa.

### 1.5 Keaslian Penelitian

No	Nama Penelitian;Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan	Persamaan
1	Baiqruli Fatmawati, Marthilda Suprayitna, Kurniati Prihatin tahun 2023	Efektivitas edukasi diet DASH terhadap tingkat pengetahuan tentang diet DASH pada penderita hipertensi	<i>Pre experiment dengan pendekatan one group pretest posttest design</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang diet DASH penderita hipertensi sebelum dilakukan edukasi, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden dengan pengetahuan kurang, selanjutnya setelah diberikan edukasi tentang diet DASH, pengetahuan responden meningkat tentang diet DASH bagi penderita hipertensi. Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh terhadap intervensi yang telah	Perbedaan dengan penelitian saya yang akan dilakukan adalah tempat, waktu melakukan penelitian, populasi, dan sampel	Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah <i>pre-experimental design</i> dengan rancangan <i>one group pretest-posttest</i> .

				dilakukan tentang edukasi diet DASH pada penderita hipertensi		
2	Agus Priyanto, Alvin Abdillah, Mohammad Alfian Yusri tahun 2022	Efektivitas pendidikan kesehatan DASH ( <i>dietary approaches to stop hypertension</i> ) menggunakan media video dan booklet terhadap tingkat pengetahuan tentang dash pada pasien hipertensi	<i>Quasi experiment design</i> dengan pendekatan <i>two group pretest posttest</i> .	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peneliti berpendapat bahwa tidak ada perbedaan efektivitas pada semua kelompok intervensi karena semua media yang diberikan dalam pendidikan kesehatan sama-sama efektif dalam peningkatan pengetahuan pasien hipertensi tentang diet DASH. Secara teori jika hasil p-value lebih besar dari nilai $\alpha$ (0,005) maka rata-rata sama artinya H1 ditolak dan	Metode penelitian, tempat, waktu, sampel, dan populasi	Media yang dipakai yaitu video

				H0 diterima yakni tidak ada perbedaan efektifitas dari semua intervensi yang diberikan antar media video, media booklet, dan media video dan booklet.		
3	Istiwa Ahlul Kafi, Setyo Prihatin, Mohammad Jaelani tahun 2023	Pengaruh pemberian edukasi gizi diet DASH dengan media audiovisual terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi pada pasien hipertensi	<i>Quasi experiment</i> dengan rancangan penelitian yaitu <i>pretest posttest control group design</i> .	Pada kelompok intervensi terjadi peningkatan pengetahuan responden sebesar 63,6% setelah diberikan edukasi gizi diet DASH dengan media audiovisual. Edukasi gizi dengan media audiovisual dalam penelitian ini menunjukkan adanya perubahan perilaku gizi responden menjadi patuh	Jenis penelitian, desain penelitian, populasi, sampel, tahun dan tempat.	Media audiovisual yang dipakai untuk pendidikan kesehatan.

				kepada diet setelah diberikan intervensi baik pada kelompok kontrol dan intervensi.		
4	Siti Nur Luthfiana, Arwani, Budi Widiyanto tahun 2019	<i>The effect of dietary approach to stop hypertension (dash) counseling on reducing blood pressure</i>	<i>Quasi experiment</i> dengan rancangan <i>pretest post test</i> dengan menggunakan kelompok kontrol	. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan konseling diet DASH pada kelompok intervensi sebesar (149,57) untuk sistol dan (96,09) untuk diastol dengan p value 0,0215 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar (146,52) untuk sistol dan (96,52) untuk diastol dengan p value 0,0232.	Jenis penelitian, tempat, waktu, sampel, dan populasi.	Persamaan ya adalah teknik sampling, uji statistik wilcoxon.

5	Erika Joyce Anastasya, Oda Debora, Ellia Ariesti, Febrina Secsaria tahun 2023	Perbandingan pemberian edukasi menggunakan media leaflet dan media video terhadap tingkat pemahaman penderita hipertensi tentang diet DASH	Rancangan <i>cross sectional</i> . Desain paralel digunakan untuk membandingkan dua kelompok (group comparison).	Hasil penelitian menunjukkan sebuah temuan bahwa edukasi diet DASH kepada penderita hipertensi terbukti menunjukkan hasil yang signifikan yang menggunakan media video dan yang menggunakan media leaflet bahwa (p value 0,028 < 0,05). Dengan demikian, maka hipotesis penelitian ini diterima.	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian cross sectional, waktu, tempat, sampel, dan populasi.	Persamaannya adalah dalam penelitian ini menggunakan video, teknik sampling.
---	---	--	--	--	--	--