

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Seseorang dapat dikatakan mengalami peningkatan tekanan darah apabila hasil tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Unger et al., 2020). Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi yang mengenai berbagai organ target, seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer. Kerusakan organ-organ diatas bergantung pada seberapa tinggi tekanan darah dan seberapa lama tekanan darah tinggi tersebut terkontrol dan tidak diobati (Muhadi 2016; S. Putra & Susilawati, 2022).

Salah satu upaya utama dalam pengendalian hipertensi adalah pengaturan pola makan atau diet hipertensi. Diet hipertensi bertujuan untuk membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah melalui pembatasan asupan garam, lemak jenuh, serta peningkatan konsumsi buah, sayur, dan sumber protein rendah lemak.

Namun, pada kenyataannya masih banyak pasien hipertensi yang memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai diet hipertensi serta menunjukkan yang kurang baik. Rendahnya pengetahuan menyebabkan pasien tidak memahami jenis makanan yang dianjurkan dan dibatasi, porsi yang tepat, serta dampak pola makan terhadap tekanan darah. Kondisi ini berdampak pada rendahnya kepatuhan pasien dalam menerapkan diet hipertensi secara konsisten, sehingga pengendalian tekanan darah menjadi kurang optimal.

Konseling gizi merupakan salah satu bentuk intervensi edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku pasien terkait pengelolaan penyakit, termasuk hipertensi. Melalui konseling gizi, pasien diberikan informasi yang jelas, terarah, dan sesuai dengan kebutuhan, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran serta motivasi pasien dalam menerapkan pola makan yang sehat dan sesuai anjuran. (Maringga & Sari, 2020).

Agar konseling gizi dapat berjalan lebih efektif, diperlukan media edukasi yang mudah dipahami dan dapat digunakan secara berkelanjutan oleh pasien. Media buku saku merupakan salah satu alat bantu konseling. Kerangka konsep Pengaruh konseling gizi dengan media buku saku terhadap pengetahuan dan ang praktis, ringkas, dan mudah dibawa, sehingga memungkinkan pasien untuk membaca kembali materi edukasi kapan saja. Buku saku hipertensi dapat menyajikan informasi penting terkait penyakit hipertensi, prinsip diet, serta contoh menu yang sederhana dan aplikatif, sehingga berpotensi meningkatkan pemahaman dan kepatuhan pasien terhadap diet yang dianjurkan.

Berdasarkan fenomena ini, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh konseling gizi dengan media buku saku hipertensi terhadap pengetahuan dan pasien hipertensi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan strategi edukasi gizi yang lebih efektif serta berkontribusi dalam upaya pengendalian hipertensi, khususnya melalui peningkatan peran konseling gizi dengan media edukatif yang tepat.

Data World Health Organization (WHO) menyebutkan ada 50%-70% pasien yang tidak patuh terhadap pengobatan antihipertensi dan diet atau pola makan yang dianjurkan. Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi

kejadian hipertensi sebesar 34.1% (Kemenkes RI,2023). Menurut American Heart Association (AHA), masyarakat Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa Namun hampir sekitar 95% kasus tidak diketahui penyebabnya (WHO, 2023).

Menurut data Riskesdas tahun 2018 di Provinsi Nusa Tenggara Timur angka Hipertensi berada pada angka 27.7 % dari yang sebelumnya di tahun 2013 pada angka 23.3 %. Angka yang meningkat pada 5 tahun terakhir ini menjadi hal yang harus diperhatikan karena banyaknya faktor yang menjadi pemicu adanya peningkatan. Salah satunya adalah ketidak patuhan dalam melaksanakan Diet yang dianjurkan.

Sedangkan di Puskesmas Ternate, ada 101 pasien Hipertensi yang tersebar di 3 Desa yang ada di wilayah kerja Puskesmas Ternate. Rentang usia sasaran berkisar antara usia 30-80 tahun. Sasaran ini terdiri dari berbagai usia dengan jumlah yang berbeda-beda. Usia 30-39 tahun ada 10 orang, usia 40-49 tahun ada 10 orang, usia 50-59 tahun ada 20 orang, usia 60-69 tahun ada 45 orang, usia 70-80 tahun ada 16 orang. Edukasi yang diberikan seperti penyuluhan sering sekali diberikan tetapi masih saja ada yang tidak menerapkan setiap edukasi yang diberikan. Sehingga berdasarkan hal ini, inovasi yang akan dilakukan adalah melakukan konseling gizi dengan media buku saku hipertensi terhadap yang diberikan pada pasien. Diharapkan dengan adanya inovasi ini, bisa dicegah dan dikendalikan jumlah penderita Hipertensi yang ada di wilayah kerja Puskesmas Ternate.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh konseling gizi terhadap tingkat pengetahuan dan pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas ternate?

C. Tujuan Penelitian:

1. Tujuan Umum: Menganalisis pengaruh konseling gizi dengan media buku saku hipertensi terhadap Tingkat pengetahuan gizi pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ternate.
2. Tujuan Khusus :
 1. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan gizi pada pasien hipertensi sebelum diberikan konseling gizi menggunakan media buku saku tentang hipertensi.
 2. Menilai tingkat pengetahuan gizi pada pasien hipertensi setelah diberikan konseling gizi menggunakan media buku saku tentang hipertensi.
 3. Menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan gizi pasien hipertensi sebelum dan sesudah pemberian konseling gizi menggunakan media buku saku tentang hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian bagi :

1. Masyarakat

Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan informasi untuk masyarakat agar mampu menerapkan pada penderita hipertensi.

2. Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk tambahan referensi atau sumber literature perpustakaan Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang dapat dijadikan bahan bacaan oleh mahasiswa mengenai dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.

3. Peneliti

Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan sebagai pengalaman dalam menambah wawasan dan pembelajaran mengenai kepatuhan diet dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.