

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi dikenal dengan tekanan darah tinggi dan sering disebut sebagai “*silent killer*” karena terjadi tanpa tanda dan gejala, sehingga penderita tidak mengetahui jika dirinya terkena hipertensi, dari hasil penelitian mengungkapkan bahwa sebanyak 76,1% tidak mengetahui bahwa dirinya terkena hipertensi (Kemenkes, 2013). Hipertensi merupakan suatu keadaan di mana tekanan darah menjadi naik yaitu tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg karena gangguan pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Hastuti, et al., 2019).

Dari hasil Riset Kesehatan Dasar prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada usia 18 tahun ke atas sebesar 34,1%. Angka ini meningkat cukup tinggi dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013 yang mencapai 25,8%. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) termasuk kelompok provinsi di Indonesia dengan jumlah penderita hipertensi yang cukup tinggi yaitu sebesar 32,86% pada tahun 2018 (Riskesdas DIY, 2019). Adapun data prevalensi hipertensi di Kabupaten Sleman mencapai 60,83% (Profil Kesehatan Kabupaten Sleman, 2021). Puskesmas Mlati I merupakan puskesmas

yang memiliki penderita hipertensi cukup tinggi yaitu sebesar 1688 orang (Data Sekunder Puskesmas Mlati I, 2021). Tingginya prevalensi disebabkan karena perubahan gaya hidup masyarakat secara global, seperti semakin mudah mendapatkan makanan siap saji membuat konsumsi sayuran berkurang, serta konsumsi garam, lemak, gula dan kalori yang terus meningkat berperan besar dalam meningkatnya angka kejadian hipertensi (Kurniawati, et al., 2016). Penyakit hipertensi tidak dapat disembuhkan tapi dapat dikendalikan. Pengendalian hipertensi salah satunya dilakukan dengan cara merubah gaya hidup dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin tujuannya untuk mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut dan juga pemeliharaan tekanan darah <140/90 mmHg (Smeltzer, et al., 2001). Penderita hipertensi juga dipengaruhi oleh makanan apa saja yang boleh dan tidak boleh untuk dimakan. satu cara untuk mengendalikan hipertensi yaitu dengan melakukan pengaturan pola makan dengan metode diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*).

Diet DASH menekankan pola makan yang rendah natrium (<2300 mg/hari), tinggi kalium (4700 mg/hari), magnesium (>420 mg/hari), kalsium (>1000 mg/hari), dan serat (25-30 mg/hari) yang terdapat pada buah-buahan, sayuran segar, produk susu rendah lemak, rendah asupan lemak dan rendah lemak jenuh, kolesterol, serat pangan (*whole grain*), ikan, unggas, dan kacang-kacangan, mengurangi daging merah, gula, serta minuman manis (Vollmer, et al., 2001).

Diet DASH ini tidak hanya mengontrol tekanan darah agar mencapai kisaran normal atau terkontrol, namun berperan juga dalam pencegahan hipertensi (Apriana, 2017). Tetapi pada kenyataannya banyak pasien yang belum mengetahui mengenai diet DASH. Kebanyakan pasien mengetahui bahwa pengurangan garam adalah salah satu cara untuk mengatasi hipertensi. Oleh karena itu perlu adanya pengenalan diet DASH pada pasien hipertensi salah satunya melalui konseling gizi.

Konseling gizi merupakan salah satu cara agar lebih memahami masalah kesehatan yang terjadi pada seseorang. Konseling gizi biasanya dilakukan dengan tatap muka, kini seiring dengan perkembangan zaman konseling bisa dilakukan dari jarak jauh dengan bantuan media sosial seperti *Whatsapp*, *instagram*, *line*, *facebook*, dan *telegram*. Efektifitas promosi kesehatan melalui media online telah terbukti efektif. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian promosi kesehatan melalui media sosial *Whatsapp* terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku ibu nifas (Ratnaeni., et al, 2021). *Whatsapp* merupakan salah satu media sosial yang banyak digunakan untuk kepentingan bersosialisasi maupun sebagai penyampaian pesan baik oleh individu maupun kelompok. Di Indonesia, hampir 40% penduduknya menggunakan *Whatsapp* sebagai sarana komunikasi. *Whatsapp* menjadi aplikasi yang banyak didownload oleh semua kalangan baik anak-anak, remaja, sampai dengan orang tua memilih menggunakan *Whatsapp* sebagai media untuk berkomunikasi dengan keluarga

dan teman-teman. Pengguna *Whatsapp* saat ini telah mencapai 1,5 miliar pengguna aktif di 180 negara (Aldo, et al., 2020).

Adanya intervensi konsultasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, karena pada hakekatnya konsultasi gizi merupakan serangkaian proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap positif terhadap makanan agar penderita dapat membentuk dan memiliki kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari (Pratami, 2016). Tingkat pengetahuan yang baik mengenai diet DASH diharapkan dapat mempermudah terjadinya perubahan sikap. Berdasarkan hasil penelitian Maretno (2017) menunjukkan ada pengaruh pemberian konseling gizi terhadap pengetahuan dan sikap pasien hipertensi untuk diet hipertensi. Hasil penelitian yang lain yang dilakukan oleh Dewifanita (2017) terdapat perbedaan pengetahuan dan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin mengetahui apakah penggunaan media sosial *Whatsapp* untuk konseling gizi dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap pasien hipertensi di Puskesmas.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh pemberian konseling dengan media sosial *Whatsapp* dan *e-leaflet* terhadap pengetahuan dan sikap pasien hipertensi di Puskesmas?

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian konseling dengan media sosial *Whatsapp* dan *e-leaflet* terhadap pengetahuan dan sikap pasien hipertensi di Puskesmas.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya pengaruh pemberian konseling dengan media sosial *Whatsapp* terhadap pengetahuan pasien hipertensi sebelum dan sesudah konseling.
- b. Diketuainya pengaruh pemberian konseling dengan media sosial *Whatsapp* terhadap sikap pasien hipertensi sebelum dan sesudah konseling.
- c. Diketuainya pengaruh pemberian konseling dengan media *e-leaflet* terhadap pengetahuan pasien hipertensi sebelum dan sesudah konseling.
- d. Diketuainya pengaruh pemberian konseling dengan media *e-leaflet* terhadap sikap pasien hipertensi sebelum dan sesudah konseling.
- e. Diketuainya perbedaan pengaruh konseling dengan media sosial *Whatsapp* dengan *e-leaflet* terhadap pengetahuan pasien hipertensi.
- f. Diketuainya perbedaan pengaruh konseling dengan media sosial *Whatsapp* dengan *e-leaflet* terhadap sikap pasien hipertensi.

#### **D. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup dari penelitian ini di bidang gizi klinik, khususnya dalam hal komunikasi, informasi, dan edukasi gizi.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan sehubungan dengan pemberian konseling dengan media *Whatsapp* terhadap pengetahuan dan sikap pasien hipertensi.

##### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak diantaranya :

###### a. Bagi Pasien Hipertensi

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan pasien hipertensi dalam mematuhi diet yang diberikan dan mengetahui makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan sehingga patuh terhadap diet yang sedang dijalankan.

###### b. Bagi Ahli Gizi Puskesmas

Dapat memberikan gambaran tentang pengaruh konseling gizi dengan menggunakan media *Whatsapp*.

## F. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini diambil berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang relatif sama dalam hal tema kajian, meskipun berbeda dalam hal kriteria subjek, jumlah dan posisi variabel penelitian atau metode analisis yang digunakan. Beberapa penelitian sebelumnya diantaranya:

1. Ratnaeni, et al., 2021. Pengaruh Edukasi Media *Whatsapp* Tentang Gizi Laktasi, Involusi, dan Lochea terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Ibu nifas. Persamaan penelitian ini terletak pada jenis penelitian yaitu *Quasi experiment* dan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sedangkan perbedaannya terletak pada rancangan percobaan menggunakan *one group pre-test* dan *post-test design*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu nifas di wilayah kerja RSIA Sitti Khadijah 1 Cabang Muhammadiyah Makassar.
2. Wardhani, et al., 2021. Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Edukasi Gizi Menggunakan Media *Whatsapp Group*. Persamaan penelitian ini terletak di jenis penelitian yaitu *quasi-experimental*. Sedangkan perbedaannya terletak pada rancangan percobaan menggunakan *the group pretest-posttest*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh edukasi gizi akan KEK menggunakan media *Whatsapp group* terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri di SMPN 21 Panajam Paser Utara Kalimantan

Timur, tetapi tidak ada pengaruh edukasi gizi akan KEK menggunakan media *Whatsapp* group terhadap peningkatan sikap remaja putri di SMPN 21 Penajam Paser Utara Kalimantan Timur.

3. Zaki dan Hesti, 2019. Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan dan Asupan Energi-Protein Remaja Putri dengan Kurang Energi Kronik (KEK). Persamaan dari penelitian ini terletak pada jenis penelitian yaitu kuasi eksperimental dan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sedangkan perbedaannya terletak pada rancangan percobaan menggunakan *one group pre-test* dan *post-test design*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan gizi, asupan energi, dan protein sebelum dan sesudah edukasi gizi berbasis sosial media di perdesaan maupun perkotaan. Akan tetapi jumlah peningkatan skor pengetahuan gizi, asupan energi, dan protein tidak berbeda antara perdesaan dan perkotaan.