

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit yang tidak menunjukkan gejala secara klinis sehingga orang tersebut tidak menyadari sejak awal mula perjalanan penyakit tersebut. Hal tersebut menyebabkan tertundanya penanganan medis bahkan dapat menimbulkan komplikasi dan kematian. Pada tingkat global, 63% penyebab kematian di dunia adalah PTM sekitar 36 juta jiwa setiap tahunnya dan 80% dari jumlah tersebut berada pada negara dengan penghasilan menengah dan rendah. Penyakit tidak menular memiliki durasi yang panjang dalam proses pencegahan, pengendalian, dan penyembuhan (WHO, 2013).

Salah satu PTM yang sulit untuk dikendalikan adalah Hipertensi. Tahun 2019 Hipertensi primer sebanyak 138.702 kasus meningkat dari tahun sebelumnya yaitu 82.592 kasus lalu pada tahun 2020 naik kembali menjadi 364.777 kasus. Di Puskesmas Minggir sendiri hipertensi termasuk dalam kategori 10 besar penyakit terbanyak. Kasus Hipertensi di Puskesmas Minggir pada tahun 2019 sebanyak 247 kasus dan turun sebanyak 62, 34% pada tahun 2020 menjadi 154 kasus. Namun kasus hipertensi naik kembali sebanyak 230 kasus pada tahun 2021. Untuk Puskesmas Minggir sendiri memiliki program pengelolaan penderita penyakit kronis (PROLANIS) dan Hipertensi masuk ke dalam kriteria tersebut.

Upaya pengendalian hipertensi sangat diperlukan untuk mencegah adanya komplikasi bagi penderita sehingga diet pada penderita hipertensi menjadi perhatian yang sangat serius. Mulai dari gizi makro maupun gizi mikro harus diperhatikan sehingga mencapai status gizi normal. Selain peran ahli gizi, hal ini tentu tidak lepas dari peran keluarga untuk membantu pasien taat dalam menjalani masa dietnya. Pemberian edukasi diperlukan untuk mengubah perilaku atau kebiasaan klien, edukasi gizi salah satunya dilakukan dengan konseling. Konseling dilakukan untuk menggali masalah lebih dalam lagi dan bersama-sama mencari solusi. Tujuan dari konseling tersebut adalah untuk merubah sikap pasien sehingga mencapai perubahan dan kesadaran untuk mencegah atau menghadapi hipertensi.

Pemberian edukasi gizi dapat dilakukan dalam berbagai cara, salah satunya adalah dengan cara *journaling*. *Journaling* ataupun menulis jurnal menjadi salah satu tren kegiatan menulis cerita pengalaman serta kegiatan kita tiap hari. Untuk sebagian besar orang, buku harian kerap dianggap sama dengan *diary* yang berisi cerita keseharian seseorang. *Journaling* ataupun menulis jurnal menjadi salah satu tren, kegiatan menulis cerita pengalaman serta kegiatan kita tiap hari. Untuk sebagian besar orang, buku harian kerap dianggap sama dengan *diary* yang berisi cerita keseharian seseorang. Manfaat menulis sebagai alternatif untuk membantu solusi untuk masalah. Alasannya, dengan menulis bisa menyemangati proses integrasi informasi. Seorang penulis dapat menulis dengan lepas tentang masalah yang bersangkutan, itu akan lebih mudah dapatkan solusi karena menulis juga

memaksa seseorang lebih fokus pada topik tertentu daripada hanya ketika memikirkannya (Erford, 2016, p. 297). Puskesmas Minggir sendiri baru melakukan edukasi dengan media *Leaflet*, Berdasarkan uraian tersebut penulis ingin mengkaji mengenai pengaruh penggunaan metode *journaling* dalam konseling gizi terhadap kepatuhan diet bagi pasien hipertensi di Puskesmas Minggir, Sleman.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah pasien patuh dalam menjalani diet sebelum menggunakan metode *Journaling*?
2. Apakah pasien patuh dalam menjalani diet setelah menggunakan metode *Journaling*?
3. Apakah ada pengaruh penggunaan metode *Journaling* dalam konseling gizi terhadap kepatuhan diet hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Untuk mengetahui pengaruh konseling dengan metode *journaling* terhadap kepatuhan diet pasien hipertensi di Puskesmas Minggir, Sleman.

2. Tujuan Khusus :

- a. Mengetahui kepatuhan diet sebelum konseling gizi dengan *journaling* dilakukan,
- b. Mengetahui kepatuhan diet setelah konseling gizi dengan *journaling* dilakukan.

- c. Mengetahui pengaruh konseling sesudah menggunakan metode *journaling* terhadap kepatuhan diet pasien hipertensi.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini adalah gizi masyarakat khususnya untuk mengetahui pengaruh konseling dengan metode *journaling* terhadap kepatuhan diet pasien hipertensi di Puskesmas Minggir, Sleman.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sumber masukan baru yang digunakan sebagai pedoman dalam konseling gizi dan penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak di antaranya :

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah ilmu dan pengalaman bagi peneliti dalam menerapkan Ilmu Gizi Masyarakat. Di antaranya untuk mengetahui manfaat penggunaan media *journaling* dalam kegiatan konseling gizi.

b. Bagi Puskesmas

Dapat mengenalkan tentang metode baru dalam konseling gizi dengan melihat pengaruh konseling gizi dengan menggunakan metode *journaling* terhadap pasien hipertensi.

c. Bagi pasien

Dapat menambah pengetahuan pasien mengenai diet yang dijalannya dan dapat mematuhi diet yang diberikan.

F. Keaslian Skripsi

1. Penelitian Ni Luh Pura Juniati (2020), dengan judul pengaruh konseling gizi terhadap tingkat pengetahuan, kepatuhan diet dan tekanan darah pasien hipertensi. Hasil penelitian ini ialah terdapat pengaruh pemberian pendidikan gizi dengan konseling gizi terhadap tingkat pengetahuan, kepatuhan diet dan tekanan darah pasien hipertensi.. Persamaan penelitian ini adalah pemberian edukasi kepada pasien *hipertensi* terhadap tingkat kepatuhan diet pasien, sedangkan perbedaannya adalah media yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian Susilangsih (2017) tidak menggunakan media, sedangkan pada penelitian ini menggunakan Buku *Journal*.
2. Penelitian Muhammad Khaidar Ali (2018), dengan judul ***Penerapan Teknik Journaling terhadap Peningkatan Aktualisasi Diri Siswa dalam Mata Pelajaran Qur'an Hadits di Kelas XI MA Nurul Ulum Welahan Jepara Tahun 2017/2018***. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktualisasi diri siswa di MA Nurul Ulum Welahan Jepara tahun pelajaran 2017/2018 melalui penerapan teknik *Journaling* pada materi Qur'an Hadits kelas XI. bahwa setiap orang memiliki keinginan yang kuat untuk merealisasikan potensi potensi dalam dirinya, untuk mencapai tingkatan aktualisasi diri. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan, yaitu sebelum melakukan penelitian menunjukkan (*pre-tets*) dikategorikan baik. Yaitu, berdasarkan nilai rata-rata angket 60,5 yang masuk dalam interval (55-64). Dan rata-rata nilai sesudah penerapan

teknik *Journaling* (*Post-test*) dikategorikan baik, yaitu nilai rata-rata angket mencapai 81,25 yang masuk dalam interval (81-85). Kemudian berdasarkan hasil hitung t-test melalui hasil tes sebelum dan sesudah penerapan teknik *journaling* diperoleh angka 6,695. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa ada peningkatan aktualisasi diri siswa dalam materi Qur'an Hadits kelas XI di MA Nurul Ulum Welahan Jepara sebelum dan sesudah menggunakan teknik *journaling*.

G. Produk Yang Dihasilkan

Tabel 1. Produk yang dihasilkan

Nama Produk	<i>Hipertensi Journal Book</i>
Karakteristik	Buku ini berisi dengan pengertian hipertensi, gejala hipertensi, faktor risiko hipertensi, panduan menggunakan buku jurnal dalam keseharian, pencegahan hipertensi, pengaturan menu bagi penderita hipertensi.
Fungsi	Dapat digunakan sebagai panduan dalam melaksanakan konseling gizi dengan metode <i>journaling</i> terhadap kepatuhan diet pasien hipertensi.
Keunggulan	Media konseling gizi mengikut sertakan pasien dalam melakukan proses konseling sehingga pasien berpartisipasi dalam konseling yang dijalannya, karena menggunakan buku jurnal sehingga penggunaan seperti <i>diary</i> sehingga pasien dapat secara rinci menulis apa saja yang dimakan dan dilakukan dalam kesehariannya sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang diet pada hipertensi.
Cara penggunaan	Klien mengisi kolom identitas diri dan riwayat makan selama 24 jam dalam buku.