

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang persisten disebut dengan hipertensi. Menurut WHO, dikatakan hipertensi apabila tekanan darah di atas 140/90 mmHg. Batasan ini adalah untuk orang dewasa usia di atas 18 tahun. Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena dalam beberapa tahun pasien hipertensi belum merasakan gejala. Setelah beberapa kali melakukan pengukuran tekanan darah pasien baru menyadari dan ternyata tekanan darah tingginya menetap¹. Tekanan darah tinggi mengakibatkan risiko kematian dan semakin besar risikonya jika tekanan darah tidak terkontrol dengan baik².

Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun di Indonesia menurut Riskesdas 2018 sebesar 34,11%³. Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah sebesar 37,57% berdasarkan Riskesdas 2018 yang artinya lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional. Salah satu kabupaten yang terletak di Provinsi Jawa Tengah yaitu Kabupaten Kebumen dengan prevalensi hipertensi 31,61%⁴. Berdasarkan profil kesehatan Kabupaten Kebumen 2020 diketahui terdapat 108.945 kasus hipertensi⁵.

Puskesmas Kebumen I adalah salah satu Puskesmas yang terletak di Kabupaten Kebumen. Pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kebumen I mengalami kenaikan pada tiga tahun terakhir. Pada tahun 2019 pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kebumen I berjumlah 11.464 kasus, meningkat menjadi 11.478 kasus pada tahun 2020⁵. Berdasarkan survei pendahuluan ke Puskesmas Kebumen I didapatkan data terbaru pasien hipertensi meningkat menjadi 11.549 kasus pada tahun 2021.

Diet menjaga pola makan pada pasien hipertensi sangat bermanfaat untuk terus berada dalam keadaan sehat, karena obat saja tidak cukup mengontrol tekanan darah. Diet yang sehat diperlukan agar tidak menimbulkan penyakit penyerta lain yang lebih berbahaya². Penelitian yang dilakukan (Hamzah dkk, 2021) menyebutkan bahwa ada hubungan antara pola makan dan kejadian hipertensi dengan $p\text{-value} = 0,014$ ⁶. Penelitian lain yang dilakukan (Wijaya, Kurniawan, dan Haris, 2020) menunjukkan terdapat hubungan kebiasaan mengonsumsi garam dapur dengan kejadian hipertensi ($p\text{-value} = 0,006$) dan terdapat hubungan kebiasaan mengonsumsi lemak dengan kejadian hipertensi ($p\text{-value} = 0,000$)⁷. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Manik dan Wulandari, 2020) yang menunjukkan beberapa jenis makanan yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah yaitu karbohidrat C (tinggi natrium dan lemak), lauk hewani A (tinggi natrium), lauk hewani C (tinggi natrium dan lemak), susu, dan penyedap rasa dengan $p\text{-value} < 0,05$ ⁸.

Kepatuhan diet dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya sikap individu yang ingin sembuh dan pengetahuan⁹. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Purba, 2021) dengan metode literature review didapatkan hasil mayoritas responden memiliki pola makan tidak baik yang dipengaruhi oleh kesadaran, pengetahuan, dan pemahaman yang kurang tentang mengatur pola makan yang baik¹⁰. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Hidayanti, 2021) untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan diet dengan kepatuhan diet hipertensi didapatkan hasil terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet pada lansia hipertensi ($p\text{-value} = 0,000$)¹¹. Penelitian lain juga dilakukan oleh (Martini, Maria, dan Mawaddah, 2019) tentang hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi diperoleh hasil ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada pasien dengan masalah hipertensi di Puskesmas Astambul ($p\text{-value} = 0,000$)¹². Penelitian yang dilakukan Lolo dan Sumiati (2019) tentang pengetahuan pasien hipertensi menunjukkan hasil yaitu sebanyak 31 dari 36 total sampel memiliki pengetahuan yang rendah sebelum diberikan edukasi hipertensi¹³.

Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan melalui edukasi gizi berupa konseling gizi¹⁴. Pada proses edukasi gizi media digunakan sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan supaya lebih mudah diterima. Beberapa jenis media antara lain *leaflet*, *booklet*, *flayer*, video, dan televisi¹⁵. Media yang banyak digunakan untuk konseling gizi adalah media *leaflet*. *Leaflet* adalah selembarnya kertas yang berisi tulisan mengenai sesuatu

masalah untuk suatu saran dan tujuan tertentu yang penggunaannya dapat dikombinasikan dengan media lain sebagai pelengkap¹⁶. Media yang dapat digunakan untuk melengkapi *leaflet* yaitu *Traffic Light Card* (TLC). *Traffic Light Card* adalah modifikasi dari sistem pelabelan makanan (*traffic light*) yang diterapkan menjadi berbentuk kartu. Dalam TLC akan mengelompokkan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah-buahan, makanan ringan, dan minuman ke dalam tabel warna hijau, amber/oranye, dan merah. Pemilihan produk dengan keterangan warna hijau dan amber/oranye untuk memastikan pilihan yang lebih sehat¹⁷. Hal tersebut menjadi keistimewaan dari media TLC yang dapat membantu orang membandingkan dan memilih makanan yang lebih sehat dengan cepat¹⁸. Hasil penelitian (Hidayati, 2021) tentang pengaruh media *Traffic Light Card* (TLC) terhadap pengetahuan pada pasien hipertensi menunjukkan hasil terdapat peningkatan pengetahuan pada pasien hipertensi yang diberikan perlakuan pendidikan gizi menggunakan media *leaflet* ditambah *Traffic Light Card* dengan *p*-value 0,000¹⁹.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh pemberian media *Traffic Light Card* (TLC) tentang pengaturan makan terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet pada pasien hipertensi dibandingkan pendidikan gizi yang hanya menggunakan media *leaflet* di wilayah kerja Puskesmas Kebumen I, Kebumen, Jawa Tengah. Diberikannya media *Traffic Light Card* diharapkan dapat membantu pasien dalam memahami dan memudahkan untuk mengingat pesan-pesan dalam

mematuhi diet yang disarankan tenaga kesehatan dibandingkan pendidikan gizi yang hanya diberikan media *leaflet* saja.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi dengan media *leaflet*?
2. Apakah ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi dengan media *traffic light card* ditambah *leaflet*?
3. Apakah ada perbedaan perubahan pengetahuan antara pasien hipertensi yang mendapatkan edukasi gizi dengan media *leaflet* dibandingkan dengan media *traffic light card* ditambah *leaflet*?
4. Apakah ada perbedaan kepatuhan diet pasien hipertensi sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi dengan media *leaflet*?
5. Apakah ada perbedaan kepatuhan diet pasien hipertensi sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi dengan media *traffic light card* ditambah *leaflet*?
6. Apakah ada perbedaan perubahan kepatuhan diet antara pasien hipertensi yang mendapatkan edukasi gizi dengan media *leaflet* dibandingkan dengan media *traffic light card* ditambah *leaflet*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Tujuan Umum

Mengetahui perubahan pengetahuan dan kepatuhan diet antara kelompok edukasi gizi menggunakan media *Traffic Light Card*

ditambah *leaflet* dan kelompok edukasi gizi menggunakan media *leaflet* pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kebumen I, Kebumen, Jawa Tengah .

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi dengan media *leaflet*.
- b. Mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi dengan media *traffic light card* ditambah *leaflet*.
- c. Mengetahui perbedaan perubahan pengetahuan antara pasien hipertensi yang mendapatkan edukasi gizi dengan media *leaflet* dibandingkan media *traffic light card* ditambah *leaflet*.
- d. Mengetahui perbedaan kepatuhan diet pasien hipertensi sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi dengan media *leaflet*.
- e. Mengetahui perbedaan kepatuhan diet pasien hipertensi sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi dengan media *traffic light card* ditambah *leaflet*.
- f. Mengetahui perbedaan perubahan kepatuhan diet antara pasien hipertensi yang mendapatkan edukasi gizi dengan media *leaflet* dibandingkan media *traffic light card* ditambah *leaflet*.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian yang berjudul pengaruh pemberian media *Traffic Light Card* tentang pengaturan makan terhadap pengetahuan

dan kepatuhan diet pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kebumen I, Kebumen, Jawa Tengah ini adalah bidang gizi klinik.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

a. Bagi Peneliti

Bagi peneliti, dapat meningkatkan wawasan dan menambah pengalaman dalam melakukan penelitian serta menambah teori dan inovasi media dalam pengembangan media pendidikan gizi.

b. Bagi Jurusan Gizi

Sebagai bahan referensi mengenai penggunaan *Traffic Light Card* terhadap cara pemilihan makanan pada pasien hipertensi. Juga dapat dijadikan sebagai media pendidikan gizi pada mata kuliah Pendidikan dan Pelatihan, dan Konseling Gizi.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan untuk Puskesmas Kebumen I dalam melaksanakan pendidikan gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan diet pada pasien hipertensi.

b. Bagi Pasien Hipertensi

Sebagai pedoman dan bahan pertimbangan pasien hipertensi agar lebih bijak dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi sesuai dengan anjuran diet dari petugas kesehatan.

F. Keaslian Penelitian

Pengaruh pemberian media *Traffic Light Card* tentang pengaturan makan terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kebumen I, diajukan karena belum ada penelitian yang serupa. Adapun penelitian yang memiliki kesamaan dengan penelitian anantara lain adalah:

1. Monica Theresia Sibarani (2019) dengan judul Pengaruh penggunaan *Traffic Light Card* (TLC) terhadap cara pemilihan produk pangan berkemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media media *Traffic Light Card* (TLC) terhadap cara pemilihan produk pangan berkemasan. Metode penelitian ini yaitu eksperimen semu dengan desain penelitian dua grup dengan *pre test* dan *post test*. Hasil dari penelitian ini, terdapat peningkatan skor rata-rata sebesar 25,02 pada pengetahuan pemilihan produk pangan berkemasan dengan media *Traffic Light Card*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA 1 Gamping dan SMAN 1 Mlati, dengan sampel siswa/i SMAN 1 Gamping dan SMAN 1 Mlati¹⁷.

Adapun perbedaan dengan penelitian ini terdapat pada sampel dan variabel penelitian, yaitu sampelnya adalah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kebumen I dan variabel penelitian pengetahuan dan kepatuhan diet.

2. Fathin Alfarizka Suhaima (2020) dengan judul Pengaruh Pemberian Media “*Traffic Light Card Hypertension Reminder / TLC–HR*”

Terhadap Perubahan Pengetahuan Hipertensi Pada Karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian media *Traffic Light Card Hypertension Reminder/ TLC–HR* terhadap perubahan pengetahuan hipertensi pada karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Metode penelitian ini yaitu pra eksperimental dengan desain penelitian *one grup pre and post – test*. Hasil dari penelitian ini, terdapat peningkatan skor rata-rata sebesar 18,871 pada pengetahuan hipertensi dengan media *Traffic Light Card Hypertension Reminder/ TLC–HR*. Penelitian ini dilaksanakan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, dengan sampel karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta²⁰.

Adapun perbedaan dengan penelitian ini terdapat pada variabel penelitian dan desain penelitian. Variabel yang akan diteliti pengetahuan dan kepatuhan diet. Desain penelitian yaitu *Pre-test and Pots-test with Control Group*.

3. Septiana Dewi (2018) dengan judul *Motivasi Gizi Melalui Pemberian Short Message Service (SMS) Reminder Terhadap Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di Puskesmas Godean I*. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian motivasi gizi dengan *SMS Reminder* terhadap kepatuhan diet pasien hipertensi di Puskesmas Godean I. Metode penelitian ini yaitu *Pre-test and Pots-test with Control Group* dengan jenis penelitian *quasy eksperimental*. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh motivasi gizi melalui *Short*

Message Service (SMS) Reminder terhadap kepatuhan diet pasien hipertensi dengan *p value* ($p < 0,05$)²¹.

Adapun perbedaan dengan penelitian ini terdapat pada variabel penelitian. Variabel terikat yang akan diteliti yaitu pengetahuan dan kepatuhan diet dan variabel bebas yaitu *leaflet* dan *leaflet* ditambah *Traffic Light Card*.

4. Annisa Nur Hidayati (2021) dengan judul Pengaruh Media *Traffic Light Card* (TLC) Terhadap Pengetahuan Pemilihan Makanan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Gamping 2. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh penggunaan media *traffic light card* dalam pendidikan gizi terhadap pengetahuan pemilihan makanan dibandingkan dengan pendidikan gizi yang hanya menggunakan media *leaflet* pada pasien Hipertensi di Puskesmas Gamping 2. Metode penelitian ini yaitu *Pre-test and Pots-test with Control Group* dengan jenis penelitian *quasy eksperimental*. Lokasi penelitian yaitu di Puskesmas Gamping 2. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh penggunaan media *traffic light card* terhadap pengetahuan pemilihan makanan dengan *p value* ($p < 0,05$).

Adapun perbedaan dengan penelitian ini terdapat pada variabel penelitian dan lokasi penelitian, yaitu variabel yang akan diteliti pengetahuan dan kepatuhan diet. Lokasi penelitian di wilayah kerja Puskesmas Kebumen I.

G. Spesifikasi Produk Penelitian

Produk yang akan dihasilkan dalam penelitian ini adalah media untuk membantu proses konseling gizi berupa *Traffic Light Card* (TLC). Spesifikasi produk yang diharapkan adalah sebagai berikut.

1. Materi dalam media TLC berisi tentang penjelasan hipertensi dan anjuran pemilihan makanan pasien hipertensi
2. Sasaran yang dituju yaitu pasien hipertensi
3. Bahan produk yang digunakan yaitu kertas ivory 230 gram dan tinta
4. Ukuran produk 11 x 15 cm
5. Unsur yang terkandung dalam media yaitu tulisan, tabel, gambar
6. Cara penggunaan media yaitu responden dapat membaca dalam tabel berwarna merah (makanan yang tidak dianjurkan), berwarna kuning (makanan yang dapat dikonsumsi sesekali), dan berwarna hijau (makanan yang dianjurkan)