

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prehipertensi merupakan pengelompokan besarnya tekanan darah yang tidak termasuk normal namun bukan hipertensi, atau dinamakan juga borderline hipertensi . Prehipertensi menurut Joint National Committee (JNC 7) adalah tekanan darah sistolik 120-139 mmHg dan atau tekanan darah diastolik 80-89 mmHg 2 . Dalam 4 tahun, 40% prehipertensi dilaporkan akan menjadi hipertensi yang serius bila tidak dikelola dengan baik. Prehipertensi saat ini menjadi masalah kesehatan yang penting. Sekitar 31-37% populasi di Amerika Serikat dewasa merupakan penyandang prehipertensi dan berhubungan dengan kecenderungan 3 kali lipat untuk mengalami hipertensi dan 2 kali lipat untuk mengalami kejadian kardiovaskular dibanding orang dengan tekanan darah normal(Alatas, 2020)

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Hipertensi juga sering disebut sebagai *the killer disease* dimana penderita tidak mengetahui jika dirinya mengidap hipertensi. *World Health Organization* (WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki

(Kemenkes RI, 2019).

Menurut hasil survei *World Health Organization* (WHO) tahun 2012, jumlah pria penderita hipertensi pada populasi dunia adalah sekitar 26,6%, betina sekitar 26,1% dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlah ini akan meningkat menjadi 29,2%. Hasil Riset Kesehatan Daerah (Kemenkes RI, 2018) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat dari 25,8% (2013) menjadi 34,1% pada tahun 2018. Prevalensi hipertensi di DIY menurut Riskesdas 2018 adalah 11,01% atau lebih tinggi jika dibandingkan dengan angka nasional (8,8%). Prevalensi ini menempatkan DIY pada urutan ke-4 sebagai provinsi dengan kasus hipertensi yang tinggi. Hipertensi selalu masuk dalam 10 besar penyakit sekaligus 10 besar penyebab kematian di DIY selama beberapa tahun terakhir berdasarkan STP Puskesmas maupun STP RS. Pada tahun 2020 berdasarkan Laporan Surveilans Terpadu Penyakit Rumah sakit di D.I. Yogyakarta tercatat kasus baru hipertensi 6.171 (ranap) dan 33.507 (rajal). Jumlah estimasi keseluruhan penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun 210.112 kasus. Dan pengukuran pada usia >18 tahun sebesar 32,86%.

Menurut data dari Dinkes Sleman tahun 2021, Puskesmas Gamping II memiliki jumlah kasus penderita hipertensi No.5 terbanyak dengan jumlah 4259 kasus dan hasil survei di dusun Modinan hipertensi merupakan masalah utama dari 6 ptm yang lain pada dusun tersebut dengan presentase 56% yaitu 116 mengidap penyakit hipertensi dari 207 lansia di dusun Modinan. Kasus hipertensi ini selalu ada dari tahun ketahun dan belum berhasil dikontrol.

Beberapa penelitian juga mengungkapkan Sebagian besar penderita

hipertensi (85,45%) mempunyai pengetahuan yang kurang tentang makanan sumber natrium sebagai faktor resiko hipertensi, walaupun Sebagian responden (67%) mempunyai pengetahuan yang cukup/sedang tentang hipertensi.(Amri, 2019) . dari survei di Amerika serikat didapati hasil yang kemudian disebut sebagai hukum separuh bahwa dari 100 orang, hanya 50 orang yang tahu kalau dirinya menderita hipertensi kemudian, dari 50 orang yang tahu itu hanya 25 orang yang berbobot. Dan dari 25 orang yang berbobot, hanya 12 orang yang berhasil sembuh (Agustiana, 2017)

Menurut survei Masyarakat di dusun modinanan juga menganggap remeh hipertensi dan memiliki pengetahuan yang rendah terkait cara mengontrol tekanan darah yang tinggi. Kurangnya pengetahuan akan mempengaruhi pasien hipertensi untuk dapat mengatasi kekambuhan. Sehingga pengetahuan serta sikap tentang hipertensi merupakan suatu hal yang sangat penting untuk dimiliki, agar bisa mnecegah kekambuhan penyakit hipertensi(Purwati, Bidjuni and Babakal, 2014).

Metode penyuluhan Kesehatan merupakan salah satu pendekatan yang sering digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi sehingga informasi yang diberikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh masyarakat. (Hanifa, 2015) Penelitian sebelumnya yang dilakukan menunjukkan adanya perubahan pengetahuan dan sikap tentang penyakit hipertensi sebelum dan sesudah diberi penyuluhan (Hepilita *et al.*, 2019) media yang digunakan sebagai penunjang dan alat bantu untuk metode penyuluhan salah satunya dengan pemberian contoh minuman tinggi kalium berupa jus

gamaberry dan leaflet.

Pola makan yang salah akan mempengaruhi asupan zat gizi yang dikonsumsi. Zat gizi yang berperan dalam tekanan darah salah satunya adalah kalium. *World Health Organisation (WHO)* dan *International Society of Hypertension* (2003) memberikan rekomendasi untuk melakukan diet tinggi buah dan sayur karena mengandung beberapa unsur mineral seperti kalium, magnesium dan kalsium alami yang dapat membantu menurunkan insiden hipertensi Houston & Harper, 2008 dalam (Fitriyanti, 2019).

Peningkatan asupan kalium dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic dikarenakan adanya penurunan resistensi vascular. Resistensi vaskular diakibatkan oleh dilatasi pembuluh darah dan adanya peningkatan kehilangan air dan natrium dari tubuh, hasil aktivitas pompa natrium dan kalium. Asupan kalium idealnya adalah 4,7g/hari dan dapat diperoleh dari buah dan sayur yang mengandung kalium tinggi.

Makanan sumber kalium mempunyai potensi yang sangat baik untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Tomat kaya akan kalium (235 mg/100 gr tomat), sedikit natrium, dan lemak. Buah naga merah mengandung kalium dan flavonoid yang tinggi sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Siswoyo, 2013). Kandungan kalium, kalsium dan magnesium (per 100 gram berat dapat dimakan) dalam buah naga merah adalah (56,96 ,g), kalsium (5,7 mg), magnesium (28,3 mg) (Khalili, et al., 2006) Setiap 100 gram stroberi mengandung kalium sebanyak 153 mg, vitamin C 60 mg, magnesium 15 mg, air 89,9 g, bagian 96% bisa dimakan.

Buah yang diolah menjadi juice memiliki proses penyerapan yang lebih cepat yaitu 20 menit dibandingkan dengan buah utuh yaitu 18 jam (Noormindhawati and Ningtyias, 2016) Penelitian ini menggunakan formulasi 90 gram tomat, 80 gram buah naga, dan 30 gram buah strawberry. Pemberian buah strawberry pada penelitian ini berdasarkan hasil study pendahuluan karena banyaknya responden yang lebih suka dengan rasanya dan adanya penambahan air sebanyak 30 cc untuk perbaikan produk. dari uraian diatas dan banyaknya penelitian yang mendukung tentang manfaat buah naga merah, tomat, dan strawberry dalam menambah asupan kalium untuk menurunkan tekanan darah menjadi alasan peneliti ingin mengkaji lebih lanjut mengenai “Pengaruh Penyuluhan Dengan Jus ‘Gamaberry’ (Buah Naga, Tomat, dan Strawberry) Terhadap asupan kalium dan natrium Pada kondisi Prehipertensi”.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat perubahan asupan kalium dan natrium sebelum dan setelah diberikan penyuluhan dengan media Jus ‘Gamaberry’ (Buah Naga, Tomat, dan Strawberry)?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh penyuluhan dengan media Jus ‘Gamaberry’ (Buah Naga, Tomat, dan Strawberry) terhadap asupan kalium dan natrium pada kondisi prehipertensi.

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui asupan kalium dan natrium sebelum diberikan

penyuluhan dengan media Jus ‘Gamaberry’ (Buah Naga, Tomat, dan Strawberry)

- b. Mengetahui asupan kalium dan natrium setelah diberikan penyuluhan dengan media Jus ‘Gamaberry’ (Buah Naga, Tomat, dan Strawberry)
- c. Mengetahui pengaruh pemberian penyuluhan dengan media Jus ‘Gamaberry’ (Buah Naga, Tomat, dan Strawberry) terhadap asupan kalium dan natrium pada kondisi prehipertensi.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian bidang gizi klinik.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat menambah informasi pengetahuan terkait hipertensi dan alternatif cara untuk mengatasi hipertensi

2. Manfaat Praktik

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dan acuan masyarakat dalam mengonsumsi minuman alternatif dalam peningkatan asupan kalium dan natrium seperti Jus ‘Gamaberry’ (Buah Naga, Tomat, dan Strawberry) untuk membantu menurunkan tekanan darah.

F. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dibuat untuk membuktikan bahwa penelitian ini adalah orisinal dan hasil dari penelitian terdahulu dapat menjadi pedoman dalam pelaksanaan penelitian. Keaslian penelitian ini diambil berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang relatif sama dalam hal tema kajian, meskipun berbeda dalam hal lokasi, subjek penelitian, metode analisis, dan variabel penelitian.

1. Anggreni Makarawung, dkk (2016) dengan judul "*Konseling Gizi Terhadap Asupan Natrium Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rujukan Kota Tomohon*" Design Penelitian adalah pre eksperimen design dengan menggunakan desain one group pretest. Pada penelitian ini variabel terikat berupa Konseling gizi. Sampel yang digunakan sebanyak 40 orang. Data yang dikumpulkan berupa data tekanan darah dan data asupan natrium. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan asupan natrium sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi dengan nilai $p=0,00$
2. Nurannisa Fitria, dkk (2021) dengan judul "*Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah (Hylocereus polyrhizus) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Usia Subur di Desa Barebali Wilayah Kerja Puskesmas Mantang.*" Design Penelitian adalah pre eksperimen design dengan menggunakan desain one group pretest. Pada penelitian ini variabel terikat berupa tekanan darah, penggunaan bahan penelitian berupa daging buah naga merah .Kelompok penelitian terdiri dari 35 orang

dengan pengambilan sampel menggunakan total sampling. Komposisi dan bahan dasar pembuatan jus terbuat dari daging buah naga sebanyak 100 gram diberikan 1 kali per hari selama 3 hari. Hasil penelitian menunjukkan nilai signficancy 0,000. Oleh karena nilai $P = 0,000 < \alpha = 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian jus buah naga merah terhadap penurunan tekanan darah.

3. Dina Dwi Aprilia (2020) dengan judul “*Pengaruh Konseling Gizi Menggunakan Media Leaflet Modifikasi Terhadap Pengetahuan, Asupan Natrium dan Kalium Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu Tahun 2020*” design penelitian ini menggunakan *one group pretest posttest design* . pada penelitian ini variable terikat berupa konseling gizi dengan media leaflet modifikasi dan variabel bebas adalah pengetahuan, asupan kalium, dan asupan natrium . sampel yang digunakan sebanyak 25 orang data yang dikumpulkan meliputi data pengetahuan dengan kuesioner dan asupan kalium dan natrium menggunakan form *recall*. Hasil penelian menunjukkan adanya pengaruh konseling gizi terhadap asupan kalium dan natrium pada penderita hipertensi dengan nilai $p=0,00$