

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular. Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami kenaikan yang melebihi normal, yaitu tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg (WHO, 2013). Hipertensi tidak menampilkan tanda dan gejala yang jelas sehingga sering disebut sebagai “*silent killer*”. Siapapun baik laki – laki maupun perempuan dapat terserang penyakit ini, namun terdapat faktor risiko yang menyebabkan individu dapat lebih rentan terkena hipertensi. (Prasetyorini, H.T., & Prawesti, D., 2011)

Prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter di Indonesia menurut Riskesdas pada tahun 2018 yaitu 8,8% dan di Provinsi DIY adalah 11,01% atau lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional. Sementara di Kabupaten Sleman hipertensi menjadi urutan pertama dalam 10 besar penyakit sekaligus 10 besar penyebab kematian tahun 2018 dengan total 82.592 kasus, meningkat dari tahun sebelumnya yaitu 66.618 kasus. Di Puskesmas Gamping 2 jumlah penderita hipertensi pada tahun 2018 yaitu 4.743 laki-laki dan 4.786 perempuan (Dinkes Sleman, 2019)

Faktor risiko hipertensi dibagi menjadi dua yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah antara lain jenis kelamin, umur, dan genetik. Sedangkan faktor risiko

yang dapat diubah antara lain, merokok, obesitas, konsumsi alkohol, konsumsi garam dan kopi berlebih, kurangnya aktifitas fisik, pola makan dan stress. Untuk dapat terjadi hipertensi diperlukan peran faktor risiko bersama-sama atau satu faktor risiko saja belum tentu dapat menyebabkan hipertensi. (Kemenkes RI, 2018)

Apabila telah terjadi hipertensi sangat penting untuk berhati-hati dalam mengkonsumsi makanan. Terlalu banyak mengkonsumsi garam dapat meningkatkan tekanan darah hingga ke tingkat yang membahayakan. Konsumsi garam di seluruh dunia memiliki asupan garam harian rata-rata lebih dari 6 gram per hari meskipun rekomendasi internasional menganjurkan konsumsi garam penduduk harus kurang dari 5-6 gram perhari. Menurut panduan diet garam dari *British Hypertension Society* menganjurkan asupan natrium dibatasi hingga kurang dari 2,4 gram sehari. Melakukan hal tersebut dapat menurunkan tekanan darah 2-8 mmHg (Triyanto, 2014)

Penatalaksanaan diet pada pasien hipertensi harus menjadi perhatian serius. Jenis makanan dan kandungan gizi yang diberikan harus sangat diperhatikan untuk mempertahankan atau mencapai status gizi normal dan mengurangi risiko komplikasi. Perubahan perilaku menjadi salah satu faktor keberhasilan penatalaksanaan diet hipertensi. Perubahan perilaku tersebut dapat dilakukan melalui edukasi gizi dengan meningkatkan pengetahuan. Pada proses edukasi gizi, media digunakan sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan agar lebih mudah diterima. Hasil penelitian Rahmayati tahun 2018 menunjukkan bahwa edukasi gizi yang dilakukan menggunakan media

leaflet hanya dapat menaikkan pengetahuan dari pengetahuan kurang menjadi cukup pada pasien hipertensi.

Pada penelitian ini, peneliti ingin melakukan penelitian pengaruh media edukasi gizi terhadap pengetahuan pasien hipertensi di Puskesmas Gamping 2. Media yang digunakan yaitu *Traffic Light Card* sebagai media pendamping atau tambahan media *leaflet* dalam edukasi gizi. Selama ini edukasi pada pasien hipertensi yang dilakukan Puskesmas Gamping 2 umumnya dilakukan menggunakan media *leaflet*. Media *Traffic Light Card* merupakan media yang berisi pelabelan pada makanan. Diberikannya media *Traffic Light Card* diharapkan dapat membantu pasien dalam memahami dan memudahkan untuk mengingat pesan-pesan dalam pemilihan makanan dibandingkan pendidikan gizi yang hanya diberikan media *leaflet* saja.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh penggunaan media *Traffic Light Card* terhadap pengetahuan pemilihan makanan pada pasien hipertensi dibandingkan pendidikan gizi yang hanya menggunakan media *leaflet* di Puskesmas Gamping 2. Sebelumnya belum pernah dilakukan penelitian pengaruh media *Traffic Light Card* terhadap pengetahuan pasien hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media *Traffic Light Card* dalam pendidikan gizi terhadap pengetahuan pemilihan makanan pada pasien hipertensi dibandingkan dengan hanya menggunakan media *leaflet* di Puskesmas Gamping 2.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh penggunaan Media *Traffic Light Card* dalam pendidikan gizi terhadap pengetahuan pemilihan makanan pada Pasien Hipertensi dibandingkan dengan hanya menggunakan media *leaflet*?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Tujuan Umum

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.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengetahuan pemilihan makanan sebelum dan sesudah pendidikan gizi menggunakan media *leaflet*.
- b. Mengetahui pengetahuan pemilihan makanan sebelum dan sesudah pendidikan gizi menggunakan media *leaflet* ditambah *Traffic Light Card*.
- c. Mengetahui perbedaan peningkatan pengetahuan pemilihan makanan pada kelompok pendidikan gizi menggunakan media *leaflet* dan media *leaflet* ditambah *Traffic Light Card*.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian yang berjudul pengaruh media *Traffic Light Card* terhadap pengetahuan pemilihan makanan pada Pasien Hipertensi ini adalah bidang gizi klinik.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis :

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

2. Manfaat Praktis :

a. 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

b. Bagi pasien hipertensi

Sebagai bahan pertimbangan pasien hipertensi agar lebih bijak dalam pemilihan makanan yang akan dikonsumsi.

G. Keaslian Penelitian

Pengaruh media *Traffic Light Card* terhadap pengetahuan pemilihan makanan pada Pasien Hipertensi, diajukan karena belum ada penelitian yang serupa. Adapun penelitian yang memiliki kesamaan dengan penelitian antara lain adalah:

1. Monica Theresia Sibarani (2019) dengan judul “Pengaruh penggunaan *Traffic Light Card* (TLC) terhadap cara pemilihan produk pangan berkemasan”. Metode penelitian ini bersifat eksperimen semu dengan desain penelitian dua grup dengan *pre test* dan *post test*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan media *Traffic Light Card* (TLC) terhadap cara pemilihan produk pangan berkemasan. 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 SMAN 1 Gamping dan SMAN 1 Mlati, dengan sampel siswa/i SMAN 1 Gamping dan SMAN 1 Mlati.

Adapun perbedaan dengan penelitian ini terdapat pada sampel penelitian, yaitu sampelnya adalah pasien hipertensi yang datang ke puskesmas Gamping 2.

2. Martha Puspita Sari (2016) dengan judul “Persepsi dan sikap konsumen terhadap penerapan *Traffic Light Card* pada produk pangan kemasan”. Penelitian ini menggunakan metode *mixed researchs* yaitu survei yang bersifat eksploratif didukung data wawancara yang mendalam. Tujuannya adalah untuk mengetahui persepsi dan sikap konsumen terhadap penerapan *Traffic Light Card* pada produk pangan kemasan. Hasil dari penelitian ini adalah sebesar 86,3% dan 70,5% konsumen memiliki persepsi baik dan sikap baik terhadap penerapan *Traffic Light*

Card. Penelitian ini dilakukan di sebuah pusat perbelanjaan di Yogyakarta dengan sampel konsumen pusat perbelanjaan tersebut.

Adapun perbedaan dengan penelitian ini terdapat pada metode penelitian, variabel penelitian dan sampel, yaitu menggunakan desain penelitian *Pre-test and Pots-test with Control Group*. Variabel penelitian yang akan diteliti yaitu pengetahuan pemilihan makanan. Sedangkan sampelnya adalah pasien hipertensi yang datang ke puskesmas Gamping 2.