

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah salah satu penyakit yang dikenal sebagai *silent killer* atau penyakit yang dapat membunuh secara tidak terduga. Hipertensi biasa dikenal dengan penyakit darah tinggi. Hal ini disebabkan oleh penderita hipertensi memiliki tekanan darah yang sangat tinggi atau abnormal apabila diukur menggunakan tensi meter. Jika tekanan darah sistol mencapai 140 mmHg atau lebih ketika diukur sedang duduk dan tekanan darah diastol mencapai 90 mmHg atau lebih, maka orang tersebut memiliki tekanan darah tinggi atau di atas rata-rata yang disebut sebagai hipertensi (Ridwan, 2017).

Berdasarkan data hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 18 tahun di Indonesia sebanyak 8,6%. Prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 18 tahun di Provinsi DI Yogyakarta sebanyak 13% yang artinya prevalensi hipertensi di DI Yogyakarta lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional. Prevalensi ini menempatkan Provinsi DI Yogyakarta pada urutan ke-2 sebagai provinsi dengan kasus hipertensi tertinggi dari seluruh Indonesia setelah DKI Jakarta (SKI, 2023). Berdasarkan studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Lendah I pada tahun 2024, total penderita hipertensi berusia ≥ 18 tahun yang diperiksa di Puskesmas Lendah I sebanyak 483 orang.

Hipertensi dapat disebabkan oleh kebiasaan asupan natrium yang tinggi dan kurangnya aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Melini and Tanuwijaya, 2021) dengan metode *cross sectional study* didapatkan hasil bahwa hipertensi memiliki keterkaitan yang erat dengan asupan natrium. Penelitian lain yang dilakukan (Fitri, Ihsan and Ananda, 2022) dengan metode *cross sectional study* didapatkan hasil bahwa ada hubungan konsumsi natrium dengan kejadian Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Lingkungan Lemo-Lemo dengan nilai *p value* 0,014 dan ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Lingkungan Lemo-Lemo Kabupaten Bombana dengan nilai *p value* 0,018. Penelitian lain yang dilakukan (Sangadah, 2022) dengan metode *case control* didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara asupan natrium (OR = 3.044), asupan kalium (OR = 2.680), dan aktivitas fisik (OR = 2.569) dengan kejadian hipertensi.

Edukasi gizi menurut adalah proses yang berkesinambungan untuk menambah pengetahuan tentang gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan melihat pola makan sehari-hari dan faktor lain yang mempengaruhi makanan, serta dan membuat komitmen untuk selalu meningkatkan kesehatan dan gizi seseorang atau masyarakat secara keseluruhan. Tujuan dari pemberian edukasi gizi adalah mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi (Supariasa., 2015).

Media merupakan salah satu sarana penting dalam proses edukasi gizi. Peran media sangat strategis untuk memperjelas pesan dan meningkatkan efektivitas proses edukasi gizi. Media edukasi gizi adalah semua alat, bahan, atau apa pun yang dapat digunakan sebagai media berisi pesan-pesan gizi yang akan disampaikan dengan tujuan agar lebih mudah dalam memperjelas pesan atau memperluas jangkauan pesan. Beberapa jenis media antara lain *leaflet*, lembar balik, *flashcard* (Supariasa., 2015). Media yang banyak digunakan untuk edukasi gizi yaitu media *leaflet*. *Leaflet* merupakan alat komunikasi publikasi singkat berupa selebaran (Maria Fitria, 2016). *Flashcard* adalah kartu yang memuat gambar, teks, atau simbol yang berfungsi untuk mengingatkan atau mengarahkan pada sesuatu yang berkaitan dengan gambar tersebut. Umumnya, ukuran *flashcard* adalah 8 x 12 cm, namun dapat menyesuaikannya dengan jumlah kelompok yang akan diajarkan (Arsyad, 2016). Hasil penelitian (Antini, T., 2020) tentang Pengaruh Konseling Gizi DiDaHi Media Flashcard Terhadap Pengetahuan, Asupan Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2020 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan asupan natrium pada penderita hipertensi yang diberikan perlakuan konseling gizi menggunakan media *flashcard* dengan *p*-value 0,000. Hasil penelitian (Intan Pratami, 2024) tentang Pengaruh Media Edukasi Buku Saku Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Diet DASH pada Anggota Prolanis Hipertensi di Puskesmas Ngaglik I Sleman Yogyakarta menunjukkan bahwa ada perbedaan peningkatan yang signifikan terhadap

pengetahuan dan kepatuhan diet DASH pada anggota prolanis hipertensi antara kelompok yang diberikan media edukasi buku saku dengan kelompok yang diberikan *leaflet*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengembangan Media *Flashcard Nutrivity* dalam Edukasi Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan, Asupan Natrium, dan Aktivitas Fisik pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Lendah I”. Hasil penelitian diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan memberikan perubahan perilaku terhadap asupan natrium dan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lendah I.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *flashcard nutrivity* terhadap tingkat pengetahuan, asupan natrium, dan aktivitas fisik pada pasien hipertensi di puskesmas Lendah I?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Tujuan Umum

Mengetahui perubahan pengetahuan, asupan natrium, dan aktivitas fisik antara kelompok edukasi gizi menggunakan media *flashcard nutrivity* dan kelompok edukasi gizi menggunakan media *leaflet* pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lendah I, Kulon Progo, Yogyakarta.

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 *flashcard nutrivity*.
- c. Mengetahui perbedaan perubahan pengetahuan antara pasien hipertensi yang mendapatkan edukasi gizi dengan media *leaflet* dibandingkan media *flashcard nutrivity*.
- d. Mengetahui perbedaan asupan natrium pasien hipertensi sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi dengan media *leaflet*.
- e. Mengetahui perbedaan asupan natrium pasien hipertensi sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi dengan media *flashcard nutrivity*.
- f. Mengetahui perbedaan perubahan asupan natrium antara pasien hipertensi yang mendapatkan edukasi gizi dengan media *leaflet* dibandingkan *flashcard nutrivity*.
- g. Mengetahui perbedaan aktivitas fisik pasien hipertensi sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi dengan media *leaflet*.
- h. Mengetahui perbedaan aktivitas fisik pasien hipertensi sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi dengan media *flashcard nutrivity*.
- i. Mengetahui perbedaan perubahan aktivitas fisik antara pasien hipertensi yang mendapatkan edukasi gizi dengan media *leaflet* dibandingkan *flashcard nutrivity*.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian yang berjudul Pengembangan Media *Flashcard Nutrivity* dalam Edukasi Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan, Asupan Natrium, dan Aktivitas fisik pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Lendah I ini adalah bidang gizi klinik.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan kesehatan khususnya di bidang gizi klinik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan untuk menambah pengetahuan pembaca dan menjadi sumber referensi bagi mahasiswa yang kiranya akan melakukan penelitian lanjutan berkaitan dengan topik penelitian ini khususnya bagi mahasiswa gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

b. Bagi Puskesmas

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu media edukasi gizi terutama dalam meningkatkan pengetahuan, membatasi asupan natrium, dan meningkatkan aktivitas fisik pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lendah I.

c. Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada masyarakat tentang gizi dan aktivitas fisik melalui pengembangan *flashcard* sehingga dapat menjadi pedoman kesehatan yang lebih efektif dan mudah dalam mencegah atau mengobati hipertensi.

d. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan peneliti sehingga peneliti dapat berpikir secara sistematis dan empiris serta dapat menuangkannya dalam bentuk skripsi.

F. Keaslian Penelitian

Pengembangan Media *Flashcard Nutrivity* dalam Edukasi Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan, Asupan Natrium, dan Aktivitas Fisik pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Lendah I diajukan karena belum ada penelitian yang serupa. Adapun penelitian yang memiliki kesamaan dengan penelitian antara lain:

1. Tri Antini (2020) dengan judul “Pengaruh Konseling Gizi *DiDaHi* Media *Flashcard* Terhadap Pengetahuan, Asupan Diet DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) pada Penderita Hipertensi Di wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2020”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Konseling Gizi *DiDaHi* Media *Flashcard* Terhadap Pengetahuan, Asupan Diet DASH (Natrium, Serat, dan Kalium) pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu. Metode penelitian ini yaitu *quasy eksperimental*

dengan rancangan *non randomized control group pre-test – post test*. Hasil dari penelitian ini adalah sebelum dan sesudah diberikan intervensi pengetahuan, asupan natrium dan kalium nilai p -value $<0,05$ sedangkan pada kelompok kontrol pengetahuan, asupan natrium, serat, dan kalium nilai p -value $<0,05$.

Persamaan dengan penelitian ini terletak pada penggunaan media yaitu *flashcard*, variabel yang digunakan yaitu pengetahuan, metode penelitian yaitu *quasy eksperimental*. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel yang digunakan yaitu asupan Diet DASH (Natrium, Serat, dan Kalium) sedangkan variabel yang peneliti gunakan hanya asupan natrium dan perbedaan lokasi penelitian. Lokasi penelitian di wilayah kerja Puskesmas Lendah I Kulon Progo, DI Yogyakarta.

2. Arga Pratiwi Dwi Utami (2020) dengan judul “Boodidash (*Booklet* Diet DASH) Dapat Memperbaiki Pengetahuan, Asupan Serat, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Gamping I”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan Boodidash dalam konseling gizi terhadap pengetahuan, asupan serat, asupan natrium dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Gamping I. Metode penelitian ini yaitu eksperimental semu (*quasy experiment*) dengan rancangan penelitian *one group pretest, posttest design*. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan skor pengetahuan (p value = 0,002) dan perbedaan asupan serat (p value = 0,001). Tidak terdapat perbedaan asupan natrium setelah diberikan konseling gizi (p value = 0,399). Terdapat perbedaan tekanan

sistolik sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi ($p = 0.003$). Terdapat perbedaan tekanan diastolik sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi ($p = 0.016$).

Persamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel yang digunakan yaitu pengetahuan dan asupan natrium.

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada media yang digunakan yaitu *booklet* sedangkan peneliti menggunakan *flashcard* dan lokasi penelitian.

3. Irenia Dita Nareswari (2023) dengan judul “Pengaruh Aplikasi *Nutri DASH* dalam Konseling Gizi terhadap Pengetahuan, Aktivitas Fisik, Asupan Natrium Dan Serat Pasien Hipertensi di Puskesmas Gamping II”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan penggunaan aplikasi *Nutri-DASH* dalam konseling gizi terhadap pengetahuan, aktivitas fisik, asupan natrium dan serat pasien hipertensi di Puskesmas Gamping II. Metode penelitian ini yaitu eksperimental semu (*quasi experiment*). Hasil dari penelitian ini diperoleh dari 30 responden. Sebagian besar responden berusia 51-70 tahun, berjenis kelamin perempuan dan tingkat pendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas (SMA). Terdapat perbedaan skor pengetahuan dengan p value = 0,001 ($p < 0,05$). Terdapat perbedaan aktivitas fisik dengan p value = 0,003 ($p < 0,05$). Terdapat perbedaan asupan natrium dengan p value = 0,032 ($p < 0,05$). Terdapat perbedaan asupan serat dengan p value = 0,001 ($p < 0,05$).

Persamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel yang digunakan yaitu pengetahuan, asupan natrium, dan aktivitas fisik.

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada media yang digunakan yaitu aplikasi *Nutri DASH* sedangkan peneliti menggunakan *flashcard* dan lokasi penelitian.

4. Alfita Sekar Candra (2022) dengan judul “Pengaruh Penggunaan Metode *Journaling* dalam Konseling Gizi terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan DASH Diet pada Pasien Program Rujuk Balik Prolanis Hipertensi Puskesmas Minggir Sleman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling dengan metode *journaling* terhadap kepatuhan diet pasien hipertensi di Puskesmas Minggir, Sleman. Metode penelitian ini yaitu menggunakan jenis penelitian kuasi eksperimental, dengan rancangan penelitian *one group pretes-postest*. Hasil dari penelitian ini adalah Peningkatan perilaku responden setelah diberikan konseling dengan rata rata skor sebelum dilakukan konseling 26,58 dengan SD \pm 2,76 menjadi 26,6 dengan SD \pm 2,97. Pengetahuan sesudah diberikan konseling gizi dengan media *Buku Journaling Hipertensi* meningkat dengan nilai p-value 0.001 ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling gizi dengan media *Buku Journaling Hipertensi* terhadap pengetahuan pasien hipertensi. Perilaku sesudah diberikan konseling gizi dengan media *Buku Journaling Hipertensi* meningkat dengan nilai p-value 0.001 ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling gizi dengan media *Buku Journaling Hipertensi* terhadap perilaku pasien hipertensi.

Persamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel yang digunakan yaitu pengetahuan.

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada media yang digunakan yaitu Buku *Journaling* Hipertensi sedangkan peneliti menggunakan *flashcard* dan lokasi penelitian.

G. Spesifikasi Produk

Spesifikasi produk meliputi deskripsi produk, karakteristik, fungsi, keunggulan, dan cara penggunaan yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Spesifikasi Produk

| Keterangan | Deskripsi |
|-------------------|---|
| Produk | <i>Flashcard Nutrivity</i> |
| Karakteristik | Pengetahuan mengenai pengertian hipertensi, faktor penyebab hipertensi, gejala klinis hipertensi, pengertian diet DASH, tujuan diet DASH, prinsip diet DASH, anjuran diet DASH, makanan yang dianjurkan dan dibatasi pada diet DASH, pengertian aktivitas fisik, komponen latihan fisik, anjuran latihan fisik pada pasien hipertensi |
| Fungsi | Digunakan untuk memberikan edukasi gizi terkait diet DASH dan aktivitas fisik pada pasien hipertensi |
| Keunggulan | <i>Flashcard</i> memiliki keunggulan sebagai media belajar yang praktis dan efektif. Media ini mudah dibawa, tahan lama, dapat digunakan secara individu maupun kelompok, serta memungkinkan pengguna yang sudah paham untuk mengedukasi orang lain. |
| Cara Penggunaan | Memperlihatkan kartu satu per satu kepada sasaran, dimulai dari gambar di bagian depan. Pendidik kemudian menjelaskan isi atau pesan yang ada di balik gambar tersebut. Setelah dijelaskan, kartu disusun kembali di bagian belakang, dan setelah semua kartu digunakan, urutannya dicek dan disimpan untuk digunakan kembali. |