

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di arteri melebihi batas normal yang dapat menyebabkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Kementerian Kesehatan RI, 2025). Hipertensi merupakan suatu kondisi medis dimana tekanan darah sistolik mencapai ≥ 130 mmHg atau tekanan diastolic ≥ 80 mmHg (American Heart Association dan American College of Cardiology., 2025). Hipertensi disebut juga penyakit *silent killer* atau penyakit yang dapat membunuh secara diam diam.

Hipertensi merupakan Penyakit Tidak Menular (PTM) yang kasusnya hingga saat ini masih tergolong tinggi. Hasil Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi hipertensi pada kelompok umur ≥ 18 tahun berdasarkan pengukuran tekanan darah adalah sebanyak 30,8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Hipertensi menjadi factor resiko tertinggi penyebab kematian nomor 4 di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Hasil Riskesdas Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta 2018, Semua kabupaten atau kota di DIY memiliki distribusi penderita yang merata. Berdasarkan prevalensinya, dari hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk usia ≥ 18 tahun, Kabupaten Sleman menunjukkan angka prevalensi

hipertensi yang tinggi yaitu mencapai 32,01% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Puskesmas Mlati I ialah puskesmas yang memiliki angka hipertensi tinggi yaitu sebesar 2.663 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman, 2025). Tingginya angka prevalensi hipertensi menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian serius dan menjadi dasar penting untuk penelitian lebih lanjut.

Tingginya angka kejadian hipertensi sebagian besar terjadi akibat factor makanan atau dampak dari perilaku yang salah terhadap makanan seperti konsumsi buah dan sayur yang rendah dan konsumsi makanan atau minuman yang tinggi natrium, termasuk makanan asin. Makanan asin adalah makanan yang mengandung natrium atau garam, yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat untuk menambah cita rasa pada makanan, namun sering kali tanpa disadari dapat meningkatkan resiko hipertensi apabila dikonsumsi secara berlebihan (Ikhlasia, Syafarina dan Latifah, 2025).

Upaya pencegahan dan pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan upaya pengobatan nonfarmakologis yaitu dapat dilakukan dengan modifikasi gaya hidup penderitanya yang meliputi, pembatasan asupan makan berlemak, mengurangi asupan garam dan menjaga pola makan sehat dan seimbang. Diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) merupakan diet yang dirancang khusus untuk dapat mencegah dan menangani penyakit hipertensi. Diet DASH menekankan pola makan yang

kaya akan buah buahan, sayuran, biji bijian utuh, protein tanpa lemak (seperti unggas, ikan, dan kacang-kacangan), serta produk susu rendah lemak. Diet ini membatasi asupan lemak jenuh, kolesterol, dan natrium (Onwuzo *dkk.*, 2023). Prinsip dari diet DASH adalah mengonsumsi banyak sayuran dan buah serat pangan (30 gram per hari), mineral (kalium, magnesium, dan kalsium), serta membatasi konsumsi garam (Fatmawati, Suprayitna dan Prihatin, 2023). Banyak masyarakat yang belum mengetahui mengenai diet DASH. Kebanyakan masyarakat hanya mengetahui diet rendah garam yaitu mengurangi konsumsi garam merupakan salah satu cara untuk mengatasi hipertensi. Diperlukan adanya edukasi gizi untuk memperkenalkan diet DASH kepada penderita hipertensi untuk menambah pengetahuan, sikap dan kepatuhan pada penderita hipertensi.

Edukasi gizi adalah upaya strategis dalam bidang Pendidikan Kesehatan yang bertujuan untuk memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah, serta meningkatkan pengetahuan, sikap dan kepatuhan penderita hipertensi dalam diri individu maupun kelompok (Taiyeb dan Pagarra, 2023). Media edukasi berperan penting dalam mempermudah sasaran untuk menerima dan memahami tentang materi yang disampaikan sekaligus dapat mendukung educator dalam proses penyampaian materi kepada sasaran.

Media edukasi diharapkan dapat memiliki kualitas yang tinggi sehingga sasaran dapat memastikan bahwa informasi yang mereka dapatkan adalah akurat dan benar (Safitri dan Fitranti, 2020). Beberapa jenis media

edukasi yang banyak digunakan di masyarakat adalah media sosial, media leaflet, media komik, media audio, dan media audiovisual (Maryam, 2024). Media yang banyak digunakan untuk media edukasi gizi di masyarakat ialah dengan menggunakan media leaflet. Leaflet merupakan sumber informasi yang berbentuk lembaran, dilengkapi dengan gambar – gambar agar pembaca lebih tertarik untuk melihatnya (Wahyuni, Fitri dan Darussyamsu, 2022).

Menurut penelitian (Yahya Kunoli *dkk.*, 2025) Media Leaflet memiliki keterbatasan, terutama dalam hal kedalaman komunikasi karena sifatnya satu arah dan pasif, media ini hanya efektif diberikan kepada sasaran dengan literasi kesehatan yang memadai. Keberhasilan leaflet tergantung pada kemampuan sasaran untuk membaca, memahami dan memaknai informasi yang disampaikan. Selain itu, hasil penelitian Sikin dan Erviana, (2023) Leaflet kurang efektif digunakan dalam media edukasi dibandingkan dengan poster, karena leaflet cenderung cepat rusak dan hilang jika tidak dirawat dengan baik serta memiliki keterbatasan dalam pengetahuan apabila minat baca sasaran rendah sedangkan poster menggunakan gambar dan pesan yang singkat dan mudah dipahami, sehingga masyarakat lebih mudah menangkap pesan dengan cepat.

Poster infografis adalah menggabungkan elemen elemen dengan tujuan untuk menyampaikan data atau informasi penting secara ringkas dan menarik sehingga dapat menjangkau dan dipahami oleh banyak orang secara mudah untuk diterima dan diingat (Rachmawati *dkk.*, 2025). Hasil

penelitian Windayati, (2020) tentang Edukasi Gizi dengan Media Infografis Pola Makan Remaja (PMR) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap setelah diberikan intervensi menggunakan media infografis. Selain itu hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Tasalim dan Hidayat, (2023) Pemberian media poster infografis memiliki dampak dalam meningkatkan kepatuhan pasien minum obat antihipertensi

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Edukasi Dengan Media INFOTENSI Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Kepatuhan Diet DASH Pada Penderita Hipertensi”. Hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap serta kepatuhan tentang diet DASH pada penderita hipertensi.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh edukasi dengan media INFOTENSI terhadap pengetahuan diet DASH pada penderita hipertensi?
2. Apakah terdapat pengaruh edukasi dengan media INFOTENSI terhadap sikap diet DASH pada penderita hipertensi?
3. Apakah terdapat pengaruh edukasi dengan media INFOTENSI terhadap kepatuhan diet DASH pada penderita hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi dengan media INFOTENSI terhadap pengetahuan, sikap, dan kepatuhan diet DASH pada penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh edukasi dengan media INFOTENSI terhadap peningkatan pengetahuan diet DASH penderita hipertensi.
- b. Mengetahui pengaruh edukasi dengan media INFOTENSI terhadap peningkatan sikap diet DASH pada penderita hipertensi.
- c. Mengetahui pengaruh edukasi dengan media INFOTENSI terhadap perubahan kepatuhan diet DASH pada penderita hipertensi.
- d. Mengetahui efektivitas media poster infografis dan leaflet terhadap pengetahuan, sikap dan kepatuhan diet DASH penderita hipertensi.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian yang berjudul Pengaruh Edukasi dengan Media INFOTENSI terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Kepatuhan Diet DASH pada Penderita Hipertensi merupakan termasuk dalam bidang gizi klinik.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan, menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman peneliti maupun penelitian

selanjutnya mengenai pengaruh edukasi menggunakan INFOGRAFIS terhadap pengetahuan, sikap dan kepatuhan diet DASH pada penderita hipertensi.

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 dengan topik penelitian ini.

b. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan menjadi salah satu media edukasi gizi dalam peningkatan pengetahuan, sikap dan kepatuhan diet DASH pada penderita hipertensi.

c. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat melalui media poster infografis, sehingga dapat menjadi pedoman kesehatan yang lebih efektif dan mudah dipahami.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan peneliti sehingga peneliti dapat berpikir secara sistematis.

F. Keaslian Penelitian

No	Penelitian dan Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Risalah Dan Iryanti, (2023), Pengaruh Media Infografis Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gizi Seimbang	Hasil penelitian menunjukkan Terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri karena pengaruh media infografis.	Media Edukasi menggunakan media Infografis, Variable yang diteliti ialah pengetahuan.	Sasaran, lokasi penelitian, variable sikap dan kepatuhan, jenis penelitian <i>pre-eksperimental</i> dengan rancangan <i>one group pretest-posttest without control</i> .
2	Fernanda, Taufiqurrahman dan Sayuningsih, (2023), <i>The Effect of Education Through Power Point Media and Infographic Media on Knowledge, Attitude and Action Improvement on Vegetables and Fruits In School Children at Elementary School Sidosermo 1 Surabaya</i>	Hasil Penelitian menunjukkan bahwa media infografis lebih berpengaruh dibandingkan media <i>powerpoint</i> pada tingkat pengetahuan, sikap dan Tindakan siswa	Media edukasi yaitu infografis, serta metode penelitian yaitu <i>quasi eksperimental</i>	Sasaran, lokasi penelitian, variable kepatuhan, dan jenis penelitian <i>One-Group Pretest Posttest Design</i> .
3	(Nurfiriani dan Kurniasari, 2023) Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja	Hasil penelitian menunjukkan nilai rata rata pengetahuan dengan menggunakan media edukasi poster lebih tinggi dibandingkan menggunakan video animasi.	Media edukasi menggunakan poster, variable yang dinilai yaitu pengetahuan, Jenis penelitian <i>quasi Experimental</i>	Sasaran penelitian, lokasi penelitian dan variable sikap dan kepatuhan.

No	Penelitian dan Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
			<i>Design dengan Pre-Post Test Design</i>	
4	(Tasalim dan Hidayat, 2023a) Efektivitas Media Poster infografis Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi di Puskesmas Rawat Inap Alabio	Pemberian media poster memiliki dampak dalam meningkatkan kepatuhan pasien minum obat antihipertensi.	Media yang digunakan ialah poster, Sasaran penelitian yaitu hipertensi, variable yang digunakan ialah kepatuhan	Lokasi penelitian, variable pengetahuan dan sikap, Jenis penelitian <i>pre-experimental design dengan one group pretest-posttest</i> .
5	(Indriyani dan Sudiyat, 2023), Pengaruh edukasi media poster infografis tentang pengendalian hipertensi terhadap pengetahuan pasien hipertensi	Terdapat peningkatan pengetahuan edukasi dengan media poster dibandingkan dengan media booklet	Media edukasi menggunakan poster, Sasaran penelitian yaitu hipertensi, jenis penelitian menggunakan <i>quasi-experiment dengan rancangan pre test and post test nonequivalent control group design</i> .	Lokasi penelitian, variable sikap dan kepatuhan.

G. Produk yang dihasilkan

Nama Produk	Poster Infografis (INFOTENSI)
Karakteristik	Media poster infografis adalah kombinasi teks, grafik, diagram dan elemen visual lainnya yang dirancang untuk menyajikan informasi secara ringkas, jelas dan mudah

Fungsi	dipahami. Poster infografis tersebut berisi pengertian hipertensi, prevalensi, gejala, factor resiko, serta menjelaskan pengertian diet DASH dan pembatasan natrium melalui makanan yang dianjurkan dan yang perlu dibatasi. Fungsi media poster infografis adalah sebagai sarana edukasi gizi untuk menyampaikan informasi terkait diet DASH pada penderita hipertensi, sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat.
Keunggulan	Poster Infografis memiliki keunggulan dapat meningkatkan daya ingat karena menggabungkan gambar, grafik, dan teks yang mampu membuat informasi lebih mudah melekat di memori dibandingkan dengan teks biasa. Selain itu, penyajian informasi secara ringkas, jelas dan berbasis visual sehingga lebih mudah untuk dimengerti oleh sasaran.
