

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan keadaan dimana pengukuran tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan arterial  $\geq 90$  mmHg terjadi dua kali seminggu pada pasien dengan hipotensi jangka pendek (Taiso dkk, 2021). Penderita hipertensi dapat hidup tanpa gejala apa pun, sehingga penyakit ini dikenal sebagai "*silent killer*". (Herwanti dkk, 2021). Pasien mengalami masalah pada organ-organ penting termasuk jantung, ginjal, atau otak tanpa disadari. Sakit kepala, pusing, dan gangguan penglihatan adalah komplikasi umum dari hipertensi setelah kondisi telah berkembang dan darah tekanan telah mencapai tingkat yang berbahaya tinggi. (Dewi dkk, 2022).

Di Indonesia, 31,7% dari populasi yang berusia diatas 18 tahun menderita hipertensi. Dari total ini, 60% dari pasien hipertensi mengalami stroke, dan sisanya menderita penyakit jantung, kebutaan dan gagal ginjal. (Iswahyuni dkk, 2023). Dengan 6,8% kematian pada semua kelompok usia, hipertensi menjadi penyebab kematian ketiga terbanyak di Indonesia, setelah tuberkulosis dan stroke. (Casmuti and Fibriana, 2023).

Diperkirakan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia akan meningkat setiap tahunnya. Hal ini sesuai dengan hasil Riskesdas 2013 "pada umur  $\geq 18$  tahun yang menunjukkan kenaikan sebesar 25.8% meningkat menjadi 34.1% pada Riskesdas 2018. Demikian juga di Sumatera Utara prevalensi hipertensi pada umur  $\geq 18$  tahun juga terjadi peningkatan dari 25,1% pada Riskesdas 2013 menjadi 29.19% pada hasil Riskesdas 2018. Jika dilihat dari kelompok umur, maka kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,32%), umur 55-64 tahun (55,2%). Berdasarkan jenis kelamin, perempuan (36,85%) 1 lebih tinggi dari laki-laki (31,34%)". Sedangkan prevalensi hipertensi di kota Medan dan sekitarnya masih tinggi (Riskesdas 2018, 2019). Hal ini dapat dilihat dari

penelitian Evelyn (2022) di Kota Medan Tuntungan prevalensi kategori tinggi sebesar 25,21% .

Namun, makanan yang dikonsumsi masyarakat umum sangat berkontribusi pada prevalensi hipertensi. Menjaga makanan dan gaya cara terbaik untuk mencegah hipertensi adalah dengan hidup yang seimbang. Setiap tindakan bersifat berkelanjutan dan tidak boleh bersifat jangka pendek (Leatemia dkk, 2024).

Ada beberapa faktor risiko yang terkait dengan penyakit tidak menular dalam kasus hipertensi. Faktor-faktor ini terbagi pada dua kelompok: faktor risiko yang bisa dimodifikasi dan faktor genetik yang tidak bisa dimodifikasi. Misalnya, merokok, mengonsumsi makanan yang mengandung zat adiktif, makan makanan yang tidak seimbang, tidak berolahraga, dan tinggal di lingkungan yang tidak sehat (Hafiah, 2022).

Hipertensi dapat disebabkan oleh sejumlah faktor risiko, termasuk usia, jenis kelamin, genetika, riwayat keluarga, merokok, pola makan yang buruk seperti makan terlalu banyak garam atau lemak jenuh, kurang makan buah dan sayuran, obesitas, stres, minum-minuman keras, dan tidak berolahraga (Fadillah dkk, 2023). Gaya hidup saat ini telah berubah, meliputi hal-hal seperti merokok, dan mengonsumsi makanan berlemak, kalori, garam, serta kurang serat. Tubuh akan mengalami kelebihan atau kekurangan gizi akibat pola makan yang buruk (Zalita Azwalika Octaviani and Indah Safitriani, 2022).

Hal-hal yang mempengaruhi hipertensi termasuk genetika, ras, geografi, dan masyarakat agama, yang juga mempengaruhi pilihan gaya hidup yang bervariasi, mengakibatkan berbagai tingkat hipertensi (Nursakinah and Handayani, 2021). Ada beberapa alasan yang menyebabkan munculnya masalah tersebut, oleh karena itu nakes harus memberikan pengarahan pada pasien hipertensi. Mencegah hipertensi dapat dilakukan melalui pola diet, melibatkan mengurangi pengonsumsi lemak, mengikuti dash diet, mengonsumsi sayur dan buah, menghindari daging, organ, hidangan berbasis susu kelapa tebal, kulit ayam, dan meningkatkan asupan air (Akbar and Tumiwa, 2020).

Salah satu cara untuk mempengaruhi atau membimbing seseorang untuk menjalani gaya hidup sehat adalah melalui edukasi gizi. Oleh karena itu, memberikan konseling dan edukasi kepada ibu premenopause, ibu lansia, dan keluarganya tentang gizi seimbang dan gaya hidup sehat sebagai salah satu usaha guna meningkatnya pemahaman lansia mengenai gizi seimbang dalam kaitannya dengan hipertensi (Fitriyaningsih dkk, 2021). Diharapkan edukasi gizi yang intensif akan meningkatkan kesadaran responden akan gizi, memotivasi mereka untuk hidup sehat, dan membantu mereka mencapai tingkat gizi dan kesehatan yang ideal (Kaluku, 2021).

Pengetahuan dan sikap seseorang dapat terpengaruh oleh media. Masyarakat dapat lebih memahami materi yang dianggap rumit dengan bantuan media. Selain berfungsi sebagai alat bantu, booklet merupakan media yang digunakan dalam kegiatan edukasi yang mengkomunikasikan informasi atau pesan. Ukuran pertama adalah kegunaan media, pamflet dibuat di atas kertas HVS. Menurut Abidin (2016) Pamflet ini dianggap praktis dalam penggunaannya, yang merupakan salah satu kriteria yang dipertimbangkan ketika memilih media untuk membantu proses pembelajaran. (Panjaitan\*, Titin and Wahyuni, 2021). Penggunaan booklet tentang hipertensi dapat memberikan pemahaman yang lebih jelas tentang pentingnya pencegahan dan penanggulangan, karena responden melihat materi yang sedang disampaikan. Manfaat buklet sudah terbukti dan mencakup presentasi yang lebih menyeluruh, penyimpanan jangka panjang, mudah dibawa-bawa, dan kemampuan untuk menyampaikan informasi yang lebih luas dibandingkan dengan penyampaian secara lisan (Ndapaole, Tahu and Gerontini, 2020).

Pada tahun 2024, terdapat 105 kasus hipertensi pada orang dewasa berusia 20 hingga 55 tahun di Puskesmas Simalingkar di Desa Mangga, menempatkannya di urutan ketiga dari sepuluh besar penyakit. Menurut pernyataan tersebut, hipertensi menimbulkan risiko serius bagi rentang usia 20-55 tahun. Rentang usia 20-55 tahun adalah usia produktif, dimana padatnya aktivitas yang diperlukan untuk memenuhi kewajiban. Jika

penyakit muncul di sepanjang tahap kehidupan ini, ada kemungkinan produksi akan terganggu, yang akan mempengaruhi kualitas hidup seiring bertambahnya usia. Oleh karena itu, deteksi faktor risiko sejak dini sangat diperlukan untuk mencapai hari tua yang bahagia, pelayanan kesehatan dapat ditingkatkan untuk mencapai kualitas hidup yang baik, produktivitas dapat ditingkatkan sehingga bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat, dan ancaman kehilangan generasi penerus dapat dihilangkan (Dariyo (2003) dalam Wau, 2021).

Berdasarkan pengamatan di Puskesmas Simalingkar di kota Medan terlihat masih rendahnya pengetahuan tentang hipertensi dan mereka membutuhkan edukasi atau konseling diet terkait kondisi tersebut. Wawancara peneliti mengungkapkan bahwa buklet sangat menarik bagi mereka yang memiliki tekanan darah tinggi. Oleh karenanya, dalam penelitian ini, edukasi gizi tentang hipertensi pada orang dewasa dilakukan dengan konseling gizi. dengan strategi pengumpulan data yang akan dilaksanakan pada bulan Maret 2025.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Pengaruh Edukasi Gizi dengan Penggunaan Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Simalingkar Kota Medan”.

## **B. Rumusan Masalah**

Adakah Pengaruh Edukasi Gizi dengan Penggunaan Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Simalingkar Kota Medan ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan penggunaan media booklet, terhadap pengetahuan dan sikap pada penderita hipertensi di Puskesmas Simalingkar Kota Medan.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Menilai tingkat pengetahuan tentang hipertensi di Puskesmas Simalingkar Kota Medan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media booklet.
- b. Menilai sikap tentang hipertensi di Puskesmas Simalingkar Kota Medan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media booklet.
- c. Menganalisis pengaruh penyuluhan hipertensi dengan media booklet terhadap pengetahuan di Puskesmas Simalingkar Kota Medan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media booklet.
- d. Menganalisis pengaruh penyuluhan hipertensi dengan media booklet terhadap sikap di Puskesmas Simalingkar Kota Medan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media booklet.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Temuan dari penelitian ini dapat membantu para peneliti untuk lebih memahami profesi, mengaplikasikan ilmu pengetahuan, dan secara aktif berpartisipasi dalam promosi kesehatan terkait gizi melalui media booklet.

### **2. Bagi Remaja**

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan di Puskesmas Simalingkar Kota Medan tentang hipertensi, penyebab hipertensi, pencegahan hipertensi, serta sikap agar lebih dapat memperhatikan Kesehatan.

### **3. Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tindakan pencegahan hipertensi dini dengan pengaplikasiannya pada keseharian.