

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg yang diukur dalam dua kali pemeriksaan dengan jeda lima menit saat seseorang sedang beristirahat dikategorikan sebagai hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hipertensi terkadang disebut sebagai “pembunuh senyap” karena kebanyakan orang tidak menyadari bahwa mereka mengidapnya sampai mereka memeriksakan tekanan darah mereka., hipertensi dikenal sebagai penyakit pembunuh diam (Astuti et al., 2021). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), tingkat tekanan darah normal adalah 140/90 mmHg. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah yang sama dengan atau lebih tinggi dari 160/95 mmHg (Fitriyana & Wirawati, 2022)

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Sebanyak 22% penduduk dunia menderita hipertensi, dengan Asia Tenggara menyumbang 36% dari kasus tersebut. Selain itu, menurut data Riskesdas tahun 2018, 34,1% penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas menderita hipertensi; angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 8,3 poin persentase, dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Fitriyana & Wirawati, 2022). Berdasarkan data Riskesdas 2019, 34,11% penduduk Indonesia menderita hipertensi. Di Provinsi Sumatera Utara, Kabupaten Deli Serdang, dengan populasi 484.684 jiwa, memiliki prevalensi 29,19% (Islamy et al., 2023).

Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, genetika, dan riwayat keluarga yang tidak dapat diubah atau dikendalikan serta kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan minyak goreng bekas, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, stres, dan penggunaan estrogen merupakan faktor risiko hipertensi. Sebagian besar risiko ini berkaitan dengan masalah pola makan dan dampak kebiasaan makan yang buruk. Oleh karena itu, terapi harus mencakup modifikasi pola makan dan gaya hidup di samping pemberian obat antihipertensi (Astuti et al., 2021).

Memahami pola makan yang diperlukan bagi penderita tekanan darah tinggi disebut sebagai pengetahuan mengenai diet hipertensi, yang penting dalam pengendalian hipertensi karena membantu pasien mematuhi pengobatan dan mengubah gaya hidup mereka. Meskipun mengubah kebiasaan makan menjadi proses yang sulit, Melalui intervensi keperawatan mandiri, edukasi keperawatan dapat membantu individu, kelompok, dan masyarakat dalam mengelola masalah kesehatan terkait hipertensi melalui pengaturan pola makan (Oktaviana & Rispawati, 2023).

Dietary Approaches to Stop Hypertension (*DASH*), Belakangan ini, muncul alternatif berupa diet rendah garam (RG). Penelitian mengenai diet *DASH* yang bertujuan mengendalikan tekanan darah tinggi telah dilakukan lebih banyak dibandingkan penelitian terhadap diet-diet populer untuk penurunan berat badan. Diet *DASH* berbeda dari diet rendah garam karena diet ini membatasi makanan dan produk yang tinggi lemak jenuh, sembari menekankan konsumsi buah-buahan, sayuran, dan makanan rendah lemak. Di sisi lain, diet rendah garam hanya berfokus pada pengurangan asupan garam harian khususnya natrium hingga mencapai 100 mmol (setara dengan 2,4 gram natrium atau 6 gram garam dapur). Penelitian mengenai penerapan diet *DASH* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi telah menghasilkan temuan yang saling bertentangan. (Astuti et al., 2021).

Meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pengelolaan faktor risiko penyakit serta penerapan pola hidup bersih dan sehat merupakan tujuan pendidikan kesehatan, yang dapat berujung pada peningkatan status kesehatan, pencegahan penyakit, dan pemulihan dari sakit. Proses pembelajaran tersebut sangat terbantu oleh penggunaan media pendidikan kesehatan, karena alat-alat tersebut dirancang untuk mempermudah penyampaian informasi kesehatan. Berbagai jenis media, seperti *leaflet*, *booklet*, lembar balik, *flip chart*, dan video, sering digunakan dalam konteks pendidikan kesehatan untuk menyampaikan pesan-pesan yang berkaitan dengan kesehatan menurut Apriana, (2023) dalam (Delta et al., 2024)

Seperti album foto, buku flip adalah alat bantu visual. Biasanya terdiri dari halaman-halaman yang diikat di bagian atas, disusun dalam urutan tertentu, dan berukuran sekitar 50 cm x 75 cm atau 38 cm x 50 cm. Selain itu, ada juga yang

lebih kecil dengan ukuran sekitar 21 cm x 28 cm (Supariasa, 2012). Pertemuan hingga tiga puluh orang dapat menggunakan buku flip. Untuk kunjungan rumah, buku flip digunakan. Kelompok kecil yang terdiri dari empat hingga lima orang juga dapat menggunakannya.

Studi sebelumnya yang dilakukan oleh (Sigit et al., 2024) Hasil penelitian menunjukkan bahwa memberikan edukasi mengenai diet DASH kepada pasien hipertensi usia produktif menggunakan lembar balik (flip chart) secara signifikan meningkatkan penerapan diet DASH mereka. Disimpulkan bahwa penggunaan lembar balik untuk edukasi kesehatan dapat meningkatkan praktik diet DASH dan dapat dipertimbangkan sebagai intervensi alternatif bagi penderita hipertensi dewasa

Puskesmas Lubuk Pakam pada bulan Agustus 2025 sebanyak 56 orang penderita hipertensi dengan berbagai komplikasi maupun tanpa komplikasi. Penelitian sudah dilakukan dengan judul Pengaruh Edukasi Diet DASH dengan Media Lembar balik Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Pola Makan Penderita Hipertensi di Puskesmas Lubuk Pakam.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah Pengaruh Edukasi Diet DASH dengan Media Lembar Balik Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Pola Makan Penderita Hipertensi di Puskesmas Lubuk Pakam ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi diet DASH dengan media lembar balik terhadap pengetahuan, Sikap, dan pola makan penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Pakam

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi
- b. Menilai sikap penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi
- c. Menilai pola makan penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi

- d. Menilai tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi
- e. Menganalisis pengaruh edukasi diet DASH dengan media lembar balik terhadap pengetahuan penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Pakam
- f. Menganalisis pengaruh edukasi diet DASH dengan media lembar balik terhadap sikap penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Pakam
- g. Menganalisis pengaruh edukasi diet DASH dengan media lembar balik terhadap pola makan penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Pakam
- h. Menganalisis pengaruh edukasi diet DASH dengan media lembar balik terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Pakam

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Memberikan informasi kepada penderita hipertensi mengenai diet DASH dan meningkatkan sikap positif dan kesadaran akan perubahan pola makan untuk mengendalikan hipertensi

2. Bagi Puskesmas

Menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan dalam pengembangan program edukasi gizi bagi penderita hipertensi.

3. Bagi Peneliti

Sebagai salah satu sarana dalam menambah wawasan dalam melakukan penelitian