

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi (tekanan darah tinggi) ialah kondisi yang diketahui melalui penyempitan pembuluh darah nadi, penyempitan ini menghambat aliran darah dan meningkatkan tekanan pada dinding arteri. Tekanan darah tinggi sering disebut sebagai "pembunuh diam-diam" (silent killer). karena kondisi ini kerap tidak menunjukkan gejala, dan saat gejala akhirnya muncul, penyakit tersebut telah berkembang ke tahap yang memerlukan pengobatan seumur hidup (Alya Anshari, 2022).

Tekanan darah tinggi merupakan kondisi yang bersifat progresif. Pada umumnya, tekanan darah meningkat secara bertahap seiring bertambahnya usia; di kalangan orang berumur >60 tahun yang mempunyai tekanan darah normal, risiko seumur hidup untuk mengalami hipertensi adalah sebesar 90 persen. Sebagian besar pasien mengalami tahap "pra-hipertensi" sebelum diagnosis pasti ditegakkan, dan kondisi ini paling sering didiagnosis pada rentang usia 30 hingga 50 tahun (dekade ketiga hingga kelima kehidupan) (Murni Teguh, 2021).

Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (2019), sekitar 972 juta orang di seluruh dunia (kira-kira 26,4% dari populasi dunia) menderita tekanan darah tinggi. Di Indonesia, prevalensi tekanan darah tinggi pada orang dewasa dan lanjut usia sangat tinggi, dengan angka tertinggi tercatat di kalangan usia 31-34 tahun (31,6%), 45-54 tahun (54,3%), 55-64 tahun (55,2%) dan 60 tahun ke atas (63,2%) (SKI 2023). Data dari Dinas Kesehatan Sumatera Utara (2023) menunjukkan bahwa prevalensi tekanan darah tinggi di wilayah tersebut mencapai 5,52% dari total populasi. Selain itu, prevalensi di Kabupaten Deli Serdang tercatat sebesar 4,97%. dan Angka kejadian tekanan darah tinggi di wilayah "Palu-Kemeri" mencapai 6.027 persen. Data ini menunjukkan bahwa masih banyak penderita tekanan darah tinggi yang kondisinya belum terdeteksi oleh penyedia layanan kesehatan atau yang tidak menjalani pengobatan sesuai dengan rekomendasi medis (Hidayatullah et al., 2023).

Komplikasi hipertensi merupakan konsekuensi dari tekanan darah yang tidak terkontrol dan dapat mempengaruhi berbagai organ vital. Kondisi ini tidak hanya meningkatkan resiko penyakit kardiovaskular, tetapi juga berdampak pada fungsi organ lain seperti ginjal, mata, dan sistem perifer. Kerusakan pada dinding pembuluh darah akibat hipertensi kronis menjadi faktor utama dalam perkembangan komplikasi tersebut. Studi terbaru menekankan bahwa identifikasi dan pengendalian tekanan darah sejak dini sangat penting untuk mencegah kerusakan organ yang lebih luas (Kusuma et al., 2024).

Lansia adalah proses alami, tak terelakkan, dan berkelanjutan yang mengakibatkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimiawi pada tubuh, sehingga memengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. (Nurdin et al. 2024). Lanjut usia adalah orang yang telah mencapai usia 60 tahun. Lansia dapat diklasifikasikan menjadi usia pertengahan, Yaitu kelompok usia 45–54 tahun, kelompok usia 55–59 tahun, kelompok lansia muda (usia 60–90 tahun), dan kelompok lansia tertua (usia di atas 90 tahun) (Indriyani et al., 2025).

Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO 2020), terdapat satu miliar orang di seluruh dunia yang berusia 60 tahun ke atas angka yang diproyeksikan akan meningkat menjadi 1,4 miliar (mencakup 12,8 persen dari populasi) pada tahun 2030. Persentase penduduk lanjut usia di Indonesia adalah 6,7 persen; di Sumatera Utara, angka ini diperkirakan mencapai 10 hingga 12 persen dari total populasi; dan proporsi penduduk lanjut usia di Deli Serdang terdapat sekitar 7,9%, Prevalensi lansia di Lubuk Pakam terdapat 0,73% dan Prevalensi lansia di Paluh Kemiri tedapat sekitar $\leq 1,2\%$ Dinkes Sumut (2023).

Pengetahuan muncul dari proses belajar dan pemahaman melalui pengamatan, pengalaman, akal dan interaksi dengan lingkungan sekitar. Pengetahuan merupakan hasil dari proses kognisi dan muncul setelah seseorang mengamati objek tertentu. Pengamatan dapat dilakukan melalui indra manusia, seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, dan perabaan. Sebagian besar orang memperoleh pengetahuan melalui mata dan telinga mereka (Afrinis & Verawati, 2023).

Sikap adalah proses tanggapan internal seseorang terhadap stimulus atau subjek tertentu. Hal ini mencerminkan kesiapan untuk merespons stimulus lingkungan dengan cara yang dapat memicu atau mengarahkan perilaku seseorang. Secara definisi, sikap merupakan keadaan kesiapan mental atau intelektual untuk merespons suatu subjek sebuah keadaan terdiri dari pengalaman-pengalaman yang secara langsung maupun tidak langsung memengaruhi tindakan atau perilaku seseorang (Rachmawati et al., 2020).

Perilaku mencakup segala tindakan, aktivitas, atau respons yang ditunjukkan seseorang sebagai reaksi terhadap isyarat lingkungan atau stimulus tertentu. Konsep ini meliputi seluruh kegiatan individu baik yang dapat terlihat selaku spontan atau yang tak terlihat. Melalui perspektif Skinner, perilaku didefinisikan sebagai respons atau reaksi individu terhadap stimulus eksternal. Perilaku dapat mencakup aspek fisik, emosional, dan sosial, serta dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan, pengalaman pribadi, dan konteks sosial (Rachmawati et al., 2020).

Pencegahan tekanan darah tinggi dapat dilakukan melalui berbagai langkah yang mencakup upaya promosi kesehatan maupun pencegahan penyakit. Pasien perlu mengelola kondisi mereka secara aktif guna mencegah kekambuhan dan menjaga tekanan darah tetap dalam kisaran optimal, sehingga terhindar dari lonjakan mendadak yang berbahaya. Namun, tidak semua pasien berhasil mengelola kondisi ini secara efektif, mengingat adanya perbedaan sikap dan tingkat pengetahuan individu terkait pengendalian tekanan darah. Kurangnya kesadaran baik di kalangan pasien, masyarakat umum, maupun tenaga Kesehatan dianggap sebagai penyebab utama kegagalan dalam mengendalikan tekanan darah (Ashari et al., 2021).

Edukasi gizi adalah suatu proses atau Pendekatan pendidikan yang dirancang untuk mewujudkan perubahan perilaku individu dan sosial guna memperbaiki atau mempertahankan status gizi optimal. Edukasi gizi tidak hanya sekadar menyampaikan informasi, tetapi juga berfokus pada pembentukan pengetahuan, sikap, dan perilaku yang sehat serta motivasi untuk terus meningkatkan pemahaman tentang gizi. Pendidikan merupakan proses luas yang bertujuan mengubah perilaku agar masyarakat menerapkan pola makan sehat dalam

kehidupan sehari-hari. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), tujuan menyeluruh dari pendidikan gizi adalah melakukan perubahan yang tepat pada kebiasaan makan dan pola makan (Yasira Rusdi, 2021).

Posyandu merupakan Sebuah pusat layanan terpadu bagi warga di wilayah tertentu yang telah disepakati yang didirikan atas inisiatif dan kepemimpinan masyarakat setempat itu sendiri tempat warga dapat mengakses layanan kesehatan dan medis. (Latumahina et al., 2022). Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan lansia adalah dengan meningkatkan kesadaran mereka melalui penyediaan informasi terkait obat-obatan khususnya lewat berbagai media seperti brosur; dengan memadukan gambar dan teks, media ini menyajikan beragam informasi mengenai cara mencegah tekanan darah tinggi, sehingga isinya lebih mudah dipahami oleh para lansia (Ariani et al., 2023).

Media leaflet atau brosur menyampaikan pesannya dengan langsung pada inti pembahasan serta menguraikan tindakan yang diperlukan secara singkat dan lugas. Seperti halnya poster, brosur sangat efektif untuk menyampaikan pesan yang singkat namun berdampak kuat; akan tetapi, ukurannya yang kecil dan sifatnya yang mudah dibawa menjadikannya lebih praktis untuk diangkut dan disebarluaskan dalam jumlah besar. Keunggulan brosur antara lain membantu karyawan dalam proses pembelajaran, memberikan dampak visual yang kuat, serta berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi dan penjelasan kepada khalayak luas; brosur juga mendukung pengulangan pesan, mudah dikelola dan didistribusikan, relatif cepat dan murah untuk diproduksi, serta efektif dalam menyampaikan pesan yang ringkas dan berdampak melalui desain yang sederhana (Suryanti, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti akan melakukan penelitian berjudul "Pengaruh edukasi gizi melalui media leaflet terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku pencegahan hipertensi pada lansia di Posyandu Tunas Baru 1 Kelurahan Paluh Kemiri”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh edukasi gizi menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku terkait pencegahan hipertensi pada lansia di Posyandu Tunas Baru 1 Kelurahan Paluh Kemiri?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media leaflet terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku pencegahan hipertensi pada lansia di Posyandu Tunas Baru 1 Kelurahan Paluh Kemiri.

2. Tujuan Khusus

- a) Evaluasi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan leaflet pencegahan hipertensi pada lansia di posyandu Tunas Baru 1 Kelurahan Paluh Kemiri.
- b) Evaluasi tingkat sikap sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan leaflet pencegahan hipertensi pada lansia di posyandu Tunas Baru 1 Kelurahan Paluh Kemiri.
- c) Evaluasi tingkat perilaku sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan leaflet pencegahan hipertensi pada lansia di posyandu Tunas Baru 1 Kelurahan Paluh Kemiri.
- d) Analisis dampak edukasi gizi melalui leaflet terhadap peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan hipertensi pada lansia di posyandu Tunas Baru 1 Kelurahan Paluh Kemiri.
- e) Analisis dampak edukasi gizi melalui leaflet terhadap peningkatan sikap mengenai pencegahan hipertensi pada lansia di posyandu Tunas Baru 1 Kelurahan Paluh Kemiri.
- f) Analisis dampak edukasi gizi melalui leaflet terhadap peningkatan perilaku mengenai pencegahan hipertensi pada lansia di posyandu Tunas Baru 1 Kelurahan Paluh Kemiri.

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti dan Akademisi

Menambah wawasan tentang efektivitas media leaflet dalam edukasi kesehatan khususnya pada lansia dan penderita hipertensi.

2. Lansia

Memberikan informasi dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait pengelolaan tekanan darah tinggi melalui pola makan sehat.

3. Posyandu Tunas Baru 1 Kelurahan Paluh Kemiri

Menjadi bahan evaluasi dan pengembangan metode edukasi gizi yang efektif untuk lansia tentang pencegahan Kejadian dan pengolahan hipertensi.