

BAB I

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi di mana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg, yang terdeteksi melalui dua kali pengukuran dengan interval lima menit dalam keadaan tubuh yang cukup beristirahat (Al Rasyid et., 2023). Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis dengan angka prevalensi tertinggi di dunia. Penyakit kronis yang bersifat multifaktorial, dipengaruhi oleh faktor lingkungan, kebiasaan, dan genetik (Aditya & Mustofa, 2023).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2023 melaporkan bahwa 1,13 miliar orang didunia menderita tekanan darah tinggi, dimana angka ini bertambah setiap tahunnya. Di tahun 2025, diprediksi sebanyak 1,5 miliar orang akan mengalami hipertensi serta 10,44 juta orang akan mengalami dampak hipertensi dan komplikasinya (Anastasya et al., 2023).

Penderita hipertensi di Indonesia mencapai 29,2% pada penduduk berusia ≥ 15 tahun. Provinsi Kalimantan Tengah menempati peringkat pertama dengan angka kejadian hipertensi sebesar 38,7%, sementara Papua pengunungan berada di peringkat terakhir dengan angka kejadian hipertensi sebanyak 19,4% (Kemenkes, 2023). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan angka kejadian tertinggi di Indonesia dan berpotensi menimbulkan komplikasi (Anastasya, et al., 2023).

Penderita hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2023 mencapai 8.554.672 orang atau sebesar 38,2 % dari seluruh penduduk yang berusia ≥ 15 tahun (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2023). Sedangkan jumlah penderita hipertensi di kota surakarta pada tahun 2024 mencapai 67.623 orang. Puskesmas Gambirsari menempati peringkat pertama dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 6810 orang, sementara Puskesmas Setabelan berada di peringkat terakhir dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 1563 orang (Dinas Kesehatan Surakarta, 2024).

Penyakit hipertensi tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dikendalikan. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan cara mengubah gaya hidup, melakukan pemeriksaan rutin tekanan darah, serta menjaga tekanan darah tetap di bawah 140/90 mmHg untuk mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut (Utami et al., 2020). Upaya menurunkan tekanan darah dilakukan melalui dua cara, yaitu melalui tatalaksana farmakologis dengan penggunaan obat-obatan dan tatalaksana nonfarmakologis dengan perubahan gaya hidup (Sani dan Agestika, 2022).

Penderita hipertensi dapat melakukan modifikasi gaya hidup dengan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) yang berfokus pada pola makan (Anastasya et al., 2023). Pola makan yang tidak sehat dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah (Putra & Susilawati, 2022). Faktor-faktor yang memengaruhi pola makan tersebut antara lain konsumsi makanan siap saji, makanan yang mengandung bahan pengawet, asupan tinggi garam atau natrium, serta makanan yang tinggi lemak (Siregar Emi, 2022). Diet DASH bertujuan untuk menjaga kestabilan tekanan darah agar penderita hipertensi dapat terhindar dari penyakit tersebut beserta komplikasinya (Nopriani et al., 2024).

Penerapan diet DASH diharapkan dapat membantu mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Salah satu upaya untuk menurunkan tekanan darah adalah peningkatan pengetahuan mengenai penerapan diet DASH melalui edukasi (Kafi et al., 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Moonti et al., (2024) edukasi diet DASH memberikan pengaruh yang signifikan pada tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet DASH. Dalam penelitian Rahman et al.,(2024) video edukasi tentang diet DASH terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi, yang ditunjukkan oleh peningkatan signifikan dalam pemahaman mereka mengenai manfaat diet DASH dalam pencegahan hipertensi.

Penderita hipertensi mengalami perbedaan pengetahuan dan sikap yang signifikan sebelum dan sesudah menerima edukasi diet DASH melalui media audiovisual (Sani & Agestika, 2022). Dalam penelitian Supriatun et al., (2024) edukasi Kesehatan diet DASH memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kepatuhan diet. Edukasi menggunakan media video mengenai diet DASH

memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan pengetahuan (Paulin Febriani, 2024). Penggunaan media dalam edukasi dianjurkan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Salah satu media yang digunakan adalah media audiovisual mendorong rasa ingin tahu, mempercepat pemahaman, dan meningkatkan daya ingat. Selain itu, media ini mempermudah penyampaian serta penerimaan informasi, sehingga mengurangi risiko kesalahpahaman (Desyani et al., 2024).

Media audiovisual lebih interaktif dibandingkan media visual seperti leaflet dan slide presentasi, karena media ini menampilkan gambar dan suara dalam durasi singkat yang disajikan dalam bentuk video sehingga mudah dipahami. Media audiovisual terbukti efektif sebagai sarana edukasi bagi semua kelompok usia. (Kafi et al., 2023). Selain itu, media video memberikan pendekatan yang lebih inklusif, khususnya bagi lanjut usia yang mungkin memiliki keterbatasan dalam membaca atau memahami informasi tertulis (Asy'ari et al., 2025).

Tujuan dari luaran video adalah sebagai informasi untuk meningkatkan pengetahuan Masyarakat mengenai diet DASH, yang diharapkan konten atau materi yang dimuat dalam video memudahkan Masyarakat menangkap suatu informasi atau pengetahuan. Manfaat dari edukasi diet DASH yaitu untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi mengenai gaya hidup sehat yang berfokus pada pola makan. Hasil dari karya ini diharapkan memberikan manfaat pada Masyarakat terutama pada penderita hipertensi tentang diet DASH.