

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi ialah satu di antara persoalan kesehatan yang kerap dijumpai di lingkungan masyarakat serta menjadi pemicu utama terjadinya penyakit jantung, stroke, dan gangguan pada ginjal. Keadaan ini tidak semata dipengaruhi faktor genetik, melainkan juga terikat pada pola hidup, asupan diet, tingkat aktivitas fisik, serta dinamika hormonal.

Berdasarkan Data Riskesdas 2019, prevalensi hipertensi pada perempuan tercatat sebesar 36,85%, lebih tinggi dibanding laki-laki dengan angka 31,34%. Hipertensi ialah satu di antara determinan utama morbiditas secara global dan kerap dijuluki silent killer atau pembunuh yang bekerja tanpa gejala nyata. Hipertensi adalah keadaan ketika tekanan darah sistolik berada pada angka  $\geq 130$  mmHg atau tekanan diastolik mencapai  $\geq 80$  mmHg. Sebagian besar kejadian hipertensi 80–95% termasuk kategori hipertensi esensial, yaitu tipe hipertensi yang penyebab pastinya tidak dapat diidentifikasi secara spesifik.

Perkiraan jumlah individu berusia di atas 15 tahun yang mengalami hipertensi di provinsi tersebut mencapai kurang lebih 11.686.430 orang, dengan komposisi laki-laki sekitar 48,38% dan perempuan 51,62%. Dinkes Ponorogo melaporkan kasus hipertensi di Kabupaten Ponorogo pada tahun 2023 sebesar 29.1738 kasus dan jumlah pasien yang sudah mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 126.668 atau 43.41841%. Data jumlah pasien

hipertensi di puskesmas Sukorejo pada tahun 2023 terdapat 17.037 penderita dan jumlah pasien yang sudah mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 9.268 atau 54.399249 penderita hipertensi ( Dinkes Kabupaten Ponorogo 2023).

Kepatuhan terapi bisa didefinisikan sebagai perilaku pasien dalam mengikuti instruksi serta anjuran yang *sudah* disampaikan tenaga kesehatan selama fase pengobatan (Massa & Manafe, 2022). Hipertensi yang tidak dikendalikan dengan baik dapat memicu berbagai komplikasi berat, antara lain gagal jantung kongestif, pembesaran ventrikel kiri, stroke, gagal ginjal tahap akhir, hingga meningkatkan risiko kematian (Adrian, 2019). Hipertensi berpotensi dicegah melalui pengendalian kebiasaan merokok, pengaturan aktivitas fisik, pembatasan alkohol, penanganan stres, serta perbaikan pola makan yang cenderung tidak sehat, misalnya rendah konsumsi sayur dan buah serta asupan gula, garam, dan lemak yang berlebihan (Kemenkes, 2019). Perilaku yang berpijak pada pengetahuan biasanya tampak lebih terarah dibanding perilaku tanpa landasan pengetahuan (Yohana, & Kamilus A. 2019). Dengan pemahaman yang memadai terkait pola hidup sehat, manusia mampu menjaga kebugaran diri sebagai bentuk rasa syukur atas nikmat yang sudah *diberi* Allah SWT. Lebih lanjut, dalam ajaran Islam, upaya memelihara kesehatan dipandang sebagai bagian dari ibadah. Rasulullah SAW bersabda:

اَمَلَّ اَدَمُ يَوْعَا "ءَشْرًا مَّ ه° ب° طِه°، بِح° سَبِ ا° بِه° اَدَمُ اَكْلَتْ اُيُق°  
مَه°

صُ لَبُهُ، فَاِنْ كَانَ لَمْ مَحَالَةً قَتْلُ ث° لَطْعَامِهِ، وَتُلُ ث° لَشْرَابِهِ، وَتُلُ ث° لِنَفْسِهِ

*"Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suap makanan untuk menegakkan punggungnya. Namun, jika ia harus (melebihinya), maka hendaknya sepertiga perutnya diisi untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk bernafas."* (HR. Ibnu Majah)

Hadits ini menekankan bahwasanya kesehatan sangat bergantung pada pola makan yang benar, dimana juga kita diperintahkan untuk menjaga pola makan menjadi awal dari pengobatan. Dalam konteks hipertensi, metode ceramah dan metode demonstrasi dalam pendidikan kesehatan dapat membantu lansia memahami makanan yang sehat serta cara mengolahnya agar tetap bergizi dan sesuai dengan kebutuhan diet hipertensi. Pendidikan kesehatan bisa dipilah menjadi dua pendekatan, yakni metode ceramah dan demonstrasi (Angelia, 2024). Metode ceramah dimaknai sebagai penyampaian materi kesehatan secara lisan pada sasaran. Adapun metode demonstrasi ialah teknik penyaluran gagasan atau konsep yang dirancang dengan saksama guna mempertontonkan tahapan melakukan suatu tindakan, adegan, juga pengaplikasian prosedur tertentu. Sebuah riset terkait pembelajaran cuci tangan memakai sabun melalui metode ceramah serta demonstrasi terbukti mampu memberi peningkatan pengetahuan pada peserta didik (Julianti & Septiawan, 2021). Studi lain menyampaikan bahwasanya pendidikan kesehatan lewat metode demonstrasi berhasil menaikkan kecakapan ibu dalam praktik pijat bayi dari rerata 54,67 menjadi 70,81, sehingga tampak adanya lonjakan yang bermakna secara statistik (Sari & Madinah, 2021). Temuan tersebut selaras dengan riset seputar penyuluhan terkait bahaya rokok elektrik yang memperlihatkan adanya peningkatan

pengetahuan serta pemahaman pada kelompok remaja, terbukti dengan 18 responden (60%) yang awalnya memiliki pengetahuan kurang baik, menjadi 100% memiliki pengetahuan yang baik setelah penyuluhan (Kusumastuti & Haeriyah, 2021). Metode pendidikan kesehatan misal dengan berceramah diikuti demonstrasi terbukti efektif mengotimalkan wawasan juga kecakapan peserta. Penggunaan metode ceramah dapat membantu menyampaikan materi secara lisan, sementara metode demonstrasi efektif dalam memperlihatkan cara praktis atau prosedur tertentu, seperti mencuci tangan, pijat bayi, atau bahaya rokok elektrik.

Studi ini krusial mengingat tingginya prevalensi hipertensi, khususnya pada lansia, yang ialah kelompok rentan terhadap berbagai komplikasi serius misall stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal. Satu di antara kunci utama dalam pengelolaan hipertensi ialah kepatuhan terhadap diet yang tepat, yang dapat mengurangi risiko penyakit lebih lanjut. Namun, rendahnya pengetahuan dan kesadaran lansia terkait krusialnya pola makan sehat menjadi hambatan besar penanganan hipertensi. Kendati demikian, penting untuk mengeksplorasi metode pendidikan yang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kecakapan mereka terkait pengaturan diet, guna meningkatkan kepatuhan dan kualitas hidup lansia. Melalui pendekatan pendidikan yang tepat, seperti ceramah dan demonstrasi, harapannya bisa memberi efel positif pada para lansia pada upaya kelola hipertensi juga mencegah komplikasi yang lebih parah. Sebagaimana latar belakang serta fenomena terjabarkan, penulis melaksanakan studi yang bertajuk “**Studi**

**Komperatif Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Ceramah dan Metode Demonstrasi Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorejo Kabupaten Ponorogo”.**

**1.2 Rumusan Masalah**

Sebagaimana latar belakang, dibuat rumusan masalah adalah bagaimana “Studi Komperatif Pendidikan Kesehatan Memanfaatkan Metode Ceramah dan Metode Demonstrasi Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorejo Kabupaten Ponorogo”?.

**1.3 Tujuan Penelitian**

**1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis studi komperatif pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah serta metode demonstrasi bagi kepatuhan diet hipertensi pada lansia.

**1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode ceramah bagi kepatuhan diet hipertensi.
2. Menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi bagi kepatuhan diet hipertensi.
3. Menganalisis perbedaan pengaruh antara pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan demonstrasi bagi kepatuhan diet hipertensi

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini harapannya bisa memberi kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam ranah pendidikan kesehatan dan manajemen hipertensi bagi lansia. Temuan studi ini akan memperbanyak teori terkait pengaruh metode pendidikan kesehatan terhadap perilaku kesehatan lansia, khususnya terkait dengan kepatuhan diet hipertensi. Lain dari itu, capaian studi ini bisa menjadi referensi studi lanjutan yang berfokus pada metodologi pendidikan kesehatan, baik ceramah juga demonstrasi, dalam meningkatkan kepatuhan pasien pada perawatan berkepanjangan.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi Responden**

Memberi pemahaman lebih baik terkait krusialnya kepatuhan diet hipertensi dan bagaimana mengaplikasikannya di keseharian, yang bisa meningkatkan kualitas hidup mereka.

#### **2. Bagi Perguruan Tinggi**

Menyediakan data dan hasil penelitian yang bisa dimanfaatkan sebagai referensi membentuk kurikulum dan pembelajaran,

utamanya di mata kuliah kesehatan masyarakat dan pendidikan kesehatan.

### 3. Bagi Tempat Penelitian

Memberi informasi yang berguna untuk evaluasi dan pengembangan program edukasi kesehatan, khususnya dalam meningkatkan ketertiban diet lansia guna meningkatkan layanan kesehatan di puskesmas.

### 4. Bagi Peneliti Lalu

Menjadi rujukan serta bahan telaah yang bernilai guna bagi studi-studi lalu yang hendak mengkaji secara lebih mendalam perihal metode pendidikan kesehatan beserta pengaruhnya terhadap ketaatan diet pada populasi lanjut usia juga kelompok lain.

## 1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian terkait efek pendidikan kesehatan bagi kepatuhan diet hipertensi lansia telah banyak dilaksanakan berbagai peneliti sebelumnya. Namun, penelitian yang akan dilaksanakan ini memiliki keaslian yang jelas, baik dalam aspek variabel yang diteliti juga dalam metodologi yang dimanfaatkan.

1. (Fitriani & Sudiyani, 2024) melaksanakan studi dengan judul "Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Metode Ceramah dan Demonstrasi terhadap Manajemen Diri Lansia dengan

Hipertensi." Studi ini memanfaatkan desain eksperimental semu melalui purposive sampling, melibatkan 66 responden, dan memanfaatkan metode ceramah serta demonstrasi. Persamaan dengan studi ini terletak pada penggunaan pendidikan kesehatan melalui berceramah dan berdemonstrasi. Namun, perbedaannya terletak pada variabel yang diteliti, yakni manajemen diri lansia dengan hipertensi, sementara studi yang akan dilaksanakan berfokus pada kepatuhan diet hipertensi pada lansia.

2. (Fitriany, 2023) pada studinya "Pengaruh Edukasi Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) dengan Metode Ceramah dan Media Leaflet terhadap Kepatuhan Diet Penderita Hipertensi" memanfaatkan desain quasi-eksperimen. Fokus *studi ini* ialah pada taraf pengetahuan serta ketaatan diet penderita hipertensi yang diberi edukasi melalui media leaflet. Pembeda dengan riset yang hendak dilaksanakan terletak pada pemanfaatan leaflet sebagai sarana intervensi edukatif, sedangkan kajian yang direncanakan hanya memanfaatkan metode ceramah serta demonstrasi.
3. (Kunaryanti & Eny, 2023) melakukan penelitian berjudul "Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan tentang Hipertensi pada Lansia di Dukuh Cepoko Kecamatan Ngrambe." Studi ini memanfaatkan desain deskriptif dan

melibatkan pengkajian asuhan keperawatan. Fokus studi ini ialah pada penurunan tekanan darah melalui pendidikan kesehatan diet DASH, sementara penelitian yang akan dilangsungkan tidak melibatkan proses asuhan keperawatan.

4. (Fitriani et al., 2023) dalam penelitiannya berjudul «Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Diet Hipertensi» Hasil kajian tersebut memperlihatkan adanya relasi yang signifikan pada pengetahuan serta perilaku diet hipertensi. *Studi ini* menerapkan metode korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* yang memusatkan perhatian pada relasi pengetahuan serta perilaku diet hipertensi. *Studi ini bersenjangan* dengan riset yang akan dilaksanakan, mengingat fokus utamanya tertuju pada relasi pengetahuan dan perilaku diet, sedangkan penelitian yang direncanakan lebih memusatkan perhatian pada ketaatan diet hipertensi pasca *diberi* pendidikan kesehatan melalui ceramah serta demonstrasi.

Penelitian yang akan dilangsungkan ini memiliki keaslian dalam hal fokus variabel yang lebih spesifik pada kepatuhan diet hipertensi lansia melalui teknik pendidikan kesehatan yakni ceramah dan demonstrasi. Meskipun ada kesamaan dalam penggunaan metode pendidikan kesehatan, studi ini bersenjangan dalam aspek target, lokasi, dan variabel yang diteliti, serta memberi

kontribusi baru untuk meningkatkan kepatuhan diet hipertensi di kalangan lansia melalui pendekatan edukasi yang lebih langsung.

