

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi. Hipertensi atau juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi adalah meningkatnya tekanan darah atau kekuatan menekan darah pada dinding rongga di mana darah itu berada. Seseorang dikatakan terkena hipertensi jika mempunyai tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg, berdasarkan 2 kali atau lebih pada waktu yang berbeda (Anam, 2016). Hipertensi sering disebut sebagai "*the silent killer*" karena penyakit ini sering tanpa gejala, sehingga penderita tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi sebelum akhirnya menemukan bahwa mereka memiliki penyakit penyerta atau komplikasi dari hipertensi (Kemenkes RI, 2018).

World Health Organization (WHO) memperkirakan angka kejadian hipertensi di dunia pada orang dewasa yang berusia 30-79 tahun sebanyak 1,28 miliar, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. WHO juga menyebutkan bahwa 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, dan kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah yang dimiliki. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia (WHO, 2023).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk umur 18 tahun keatas sebesar 34,1%. Ini mengalami kenaikan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 yaitu sebesar 25,8%. Tiga provinsi prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia terdapat di Kalimantan Selatan (44,1%),

Jawa Barat (39,6%), dan Kalimantan Timur (39,3%). Kenaikan prevalensi ini berhubungan dengan pola hidup, antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktifitas fisik, serta tidak konsumsi buah dan sayur. (Riskesdas, 2018)

Upaya yang dapat dilakukan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan dua jenis yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan obat anti hipertensi, sedangkan terapi non farmakologis dapat dilakukan melalui modifikasi gaya hidup, salah satunya dengan menerapkan perencanaan makan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH). DASH direkomendasikan oleh JNHC 7 (2004) dan AHA (2006) untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi dengan prinsip mengkonsumsi banyak buah dan sayuran, susu rendah lemak dan hasil olahannya serta kacang-kacangan yang mengandung zat gizi yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah salah satunya kalium. (Lisiswanti *et al.*, 2016). Kalium memiliki sifat yang berlawanan dengan natrium, yang merupakan ion utama didalam cairan intraselular. Konsumsi kalium yang tinggi akan meningkatkan konsentrasi cairan di dalam intraselular, sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah. Kalium meningkatkan produksi urin sehingga menyebabkan peningkatan pengeluaran cairan natrium (Amran & Irawanti, 2010).

Beberapa buah-buahan seperti buah naga dan pisang uli bermanfaat bagi kesehatan yang besar. Buah naga merupakan salah satu buah-buahan yang memiliki kandungan mineral yaitu kalium. Pada 100 gram berat dapat dimakan (BDD) buah naga memiliki kandungan kalium sebesar 128 mg (TKPI, 2019). Berdasarkan penelitian (Mufida, 2019) mengenai efektifitas pemberian jus buah naga merah terhadap penderita hipertensi pada menopause di Posyandu Banjaran Wilayah Kerja Puskesmas Wilayah Utara Kota Kediri membuktikan bahwa setelah pemberian jus buah naga merah sebanyak 400 ml/ hari selama 3 hari efektif menurunkan hipertensi

karena kandungan kalium yang terdapat pada jus buah naga merah dapat melenturkan pembuluh darah, sehingga aliran darah lebih lancar dan juga meringankan kerja jantung sehingga menormalkan kembali tekanan darah. Sejalan dengan itu, penelitian (Wulan, 2018) menunjukkan ada pengaruh pemberian buah naga merah sebanyak 200 gram selama 5 hari dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 18 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 6 mmHg.

Jenis buah-buahan lain yang mengandung kalium tinggi adalah pisang. Satu buah pisang berukuran sedang mengandung kalium sebanyak ± 400 mg. Rasanya yang lezat, harganya yang terjangkau, mudah didapat, dan memiliki beragam manfaat kesehatan menjadikan pisang salah satu buah yang banyak disukai oleh semua kalangan (Junaidi, 2021). Pisang uli memiliki kandungan kalium yang lebih tinggi dibandingkan dengan jenis pisang lain, berdasarkan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) 2019 dalam 100 gram berat dapat dimakan (BDD) pisang uli memiliki kandungan kalium sebesar 650,3 gram. Hasil Penelitian (Lathifah & Ismiyeni, 2017) diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sebelum pemberian pisang adalah 158. Rata-rata tekanan darah sesudah pemberian pisang adalah 127. Ada pengaruh konsumsi pisang terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Sinar Banten Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus tahun 2017.

Snack atau yang sering disebut dengan makanan selingan adalah suatu produk yang biasanya dikonsumsi diantara waktu makan utama. Snack sangat digemari oleh semua kalangan, baik anak-anak maupun orang dewasa. Bentuk-bentuk cemilan yang biasa dimakan adalah seperti aneka kue-kue, gorengan, dan mie (Astawan, 2009). Tambahan zat gizi yang diperoleh dari makanan selingan diharapkan mampu mengurangi ketidakseimbangan kebutuhan zat gizi pada tubuh yang dapat mengakibatkan masalah gizi (Cristianto, 2020). Konsumsi buah dan sayur yang kaya akan kandungan kalium berhubungan dengan kejadian hipertensi. Bahwa mengkonsumsi banyak kalium dapat melindungi

seseorang dari hipertensi. Konsumsi kalium yang meningkat akan menurunkan tekanan darah (Anwar, 2014).

Pancake merupakan makanan populer yang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia baik anak-anak maupun orang dewasa dan biasanya dinikmati sebagai alternatif sarapan atau dessert (Alfirochah, 2014). Pancake merupakan kue basah yang memiliki rasa manis dan gurih yang terbuat dari tepung terigu, telur, margarin, bahan cair (susu), yang diaduk sehingga teremulsi lalu setelah itu dimatangkan dengan teknik memanggang diatas pan (Amarilia, 2011). Pada umumnya kue basah memiliki tekstur empuk, lembut dan pengolahannya dengan cara dikukus, direbus ataupun digoreng. Berdasarkan data statistik konsumsi pangan 2018 terbitan Kementerian Pertanian menunjukkan bahwa presentase konsumsi kue basah di Indonesia cukup tinggi sebanyak 23% pada tahun 2014-2018. Hal ini dikarenakan di era modern ini Masyarakat lebih memilih makanan siap saji di setiap aktifitas. Terutama untuk sarapan (Sembiring, 2019).

Penambahan buah naga dan pisang uli pada pembuatan pancake ini mempengaruhi nilai zat gizi kalium dan sifat organoleptik pada pancake. Pembuatan pancake berbahan dasar buah naga dan pisang uli diharapkan dapat disukai oleh masyarakat dari segi organoleptik dan dapat meningkatkan nilai gizi produk yang membantu dalam penurunan tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Gambaran Sifat Organoleptik Pancake Buah Naga dan Pisang Uli Sebagai Alternatif Makanan Selingan Tinggi Kalium Untuk Penderita Hipertensi”.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran sifat organoleptik pancake buah naga dan pisang uli sebagai alternatif makanan selingan tinggi kalium untuk penderita hipertensi?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran sifat organoleptik pancake buah naga dan pisang uli sebagai alternatif makanan selingan tinggi kalium untuk penderita hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendapatkan formulasi buah naga dan pisang uli yang sesuai untuk pembuatan *pancake* sebagai alternatif makanan selingan tinggi kalium untuk penderita hipertensi.
- b. Mengetahui sifat organoleptik meliputi warna, aroma, rasa, dan tekstur, *overall pancake* formulasi buah naga dan pisang uli sebagai alternatif makanan selingan tinggi kalium untuk penderita hipertensi.
- c. Menganalisis kandungan nilai gizi *pancake* formulasi buah naga dan pisang uli sebagai alternatif makanan selingan tinggi kalium untuk penderita hipertensi.

1.4. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran sifat organoleptik (warna, aroma, rasa, tekstur, dan overall) dan nilai gizi pancake buah naga dan pisang uli sebagai alternatif makanan selingan untuk penderita hipertensi.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang gizi pangan, khususnya mengenai sifat organoleptik pancake buah naga dan pisang uli sebagai alternatif makanan selingan tinggi kalium untuk penderita hipertensi.

1.5.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Memberikan informasi baru tentang pembuatan *pancake* yang terbuat dari formulasi buah naga dan pisang uli terhadap kualitas (sifat organoleptik) yang mengandung zat gizi sebagai makanan selingan sehat dan bergizi bagi masyarakat terutama pada penderita hipertensi.

1.5.3 Manfaat Bagi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung

Diharapkan dapat dijadikan sebuah referensi untuk penelitian selanjutnya khususnya dalam pengembangan produk berbahan dasar buah naga merah dan pisang uli.

1.6. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang dihadapi penulis dalam membuat produk ini adalah banyaknya varietas buah naga dan pisang uli. Untuk mengatasinya peneliti membeli buah naga merah dan pisang uli di satu produsen untuk mendapatkan kualitas yang sama. Produk ini dibuat dengan Analisa nilai gizi, tidak menggunakan analisis laboratorium tetapi dengan pendekatan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI). Penelitian ini merupakan tahap uji coba terkait pengembangan produk tinggi kalium, sehingga faktor komponen pangan lain yang turut berperan dalam proses ini tidak dapat dihindarkan.