

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya masih tinggi. Menurut WHO, hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di dunia. 1 dari 5 orang dewasa mengalami hipertensi. Hingga September 2023, *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa 41 juta orang di dunia atau setara dengan 74% dari angka total kematian terjadi karena penyakit tidak menular. 17 juta orang diantaranya merupakan orang-orang yang berumur tidak lebih dari 70 tahun. Kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi alkohol, kurangnya aktivitas fisik, kualitas hidup yang kurang sehat, dan pola makan tidak sesuai merupakan beberapa hal yang menjadi faktor penyebab penyakit tidak menular.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi masih tinggi. Sudah menjadi salah satu target global dalam penanganan penyakit tidak menular untuk mengurangi Prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030. Tercatat berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, terdapat 34,1% penduduk pada usia ≥ 18 tahun mengalami hipertensi. Dengan angka tertinggi yaitu di Provinsi Kalimantan Selatan 44,1%, diikuti Jawa Barat 39,6%. Banyak terjadi pada perempuan dengan rentang umur 25-34 tahun.

Penyakit hipertensi disebut sebagai "*Silent Killer*" (Pembunuh Siluman) karena timbul dengan gejala yang tidak terlalu signifikan sehingga tidak terlalu dapat dirasakan dan disadari. Tekanan darah terus bertambah tinggi tanpa disadari hingga dapat mengancam hidup penderitanya (Carlson, 2016 dalam Marlina & Mujahid, 2020). Hipertensi juga menjadi

salah satu penyebab utama terjadinya penyakit kardiovaskuler lainnya. Tekanan darah tinggi tanpa perawatan atau penanganan dapat berdampak buruk bagi ginjal, jantung, dan otak (Depkes RI. 2016).

Perawatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi hanya mencakup untuk menurunkan tekanan darahnya saja. Terapi non-farmakologi selain dapat menurunkan tekanan darah dapat pula mengendalikan faktor resiko penyakit lainnya (Wang S, *et al.*, 2018 dalam Maulina Putri & Nofia, 2020). Salah satu bentuk terapi non-farmakologi yaitu terapi nutrisi dengan manajemen diet yang sesuai bagi penderita hipertensi. *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) menganjurkan penderita hipertensi untuk membatasi asupan garam, lemak jenuh berlebih, meningkatkan asupan kalium serta sumber lemak tidak jenuh. Salah satu upayanya yaitu dengan konsumsi buah buahan (Marlina and Mujahid, 2020)

Kalium berperan dalam mengendalikan tekanan darah karena merupakan elektrolit utama dalam mengatur cairan intraseluler. Kalium dapat menurunkan tekanan darah dengan khasiat diuretik yang membuat pengeluaran natrium dan cairan meningkat (Amran, *et al.*, 2010). Sehingga, untuk terciptanya tekanan darah yang normal, memerlukan perbandingan antara natrium dan kalium yang sesuai di dalam tubuh (Almatsier, 2009). Asupan kalium yang baik dapat diperoleh dari buah-buahan, sayuran, makanan lainnya yang mengandung kalium yang cukup (Tulungnen et al., 2016).

Jeruk manis merupakan salah satu buah yang dikenal kaya akan zat gizi seperti kalium, vitamin C, antioksidan, serta mengandung sedikit natrium (Dwi Puspitasari and Sumantri, 2019). Menurut Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) 2017, jeruk manis mengandung kalium 472,1 mg per 100 g.

Menurut TKPI 2017, alpukat mengandung kalium 278 mg per 100 g. Alpukat merupakan bahan makanan kaya akan lemak tak jenuh yang baik bagi penderita hipertensi karena dapat mencegah terjadinya penumpukan

lemak pada dinding pembuluh darah. Ritonga (2019) telah melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian jus alpukat kepada penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian jus alpukat terhadap tekanan darah.

Selain makanan utama, masyarakat juga suka mengonsumsi makanan ringan sebagai selingan, khususnya makanan yang berasa manis atau disebut sebagai *dessert*. Hal ini dapat dilihat dari data jumlah penjualan es krim dan *frozen dessert* di Indonesia yang mengalami peningkatan. Pada tahun 2022, nilai penjualan mencapai 1,014 miliar dolar AS, meningkat 7,13% dari tahun sebelumnya (Statista, 2023). Sherbet merupakan salah satu hidangan penutup sejenis beku es krim namun lebih sederhana dan kaya akan zat gizi karena menggunakan buah-buahan sebagai bahan utamanya. Sherbet juga dikenal sebagai dessert yang mengandung rendah lemak. Dengan penyesuaian bahan yang digunakan, sherbet dapat dijadikan sebagai makanan selingan yang cocok bagi penderita hipertensi.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Gambaran Sifat Organoleptik Sherbet Berbahan Dasar Jeruk Manis dan Alpukat sebagai Makanan Selingan Sumber kalium bagi Penderita Hipertensi"**. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan informasi mengenai zat gizi yang perlu diperhatikan bagi penderita hipertensi. Peneliti juga ingin mengembangkan produk sherbet yang dikombinasikan dari jeruk manis dan alpukat yang kemudian akan diketahui sifat organoleptiknya dari hasil uji hedonik.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi sherbet berbahan dasar jeruk manis dan alpukat sebagai makanan selingan sumber kalium bagi penderita hipertensi?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi sherbet berbahan dasar jeruk manis dan alpukat sebagai makanan selingan sumber kalium bagi penderita hipertensi.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mendapatkan formula sherbet yang terbaik dari formulasi jeruk manis dan alpukat.
- b. Mengetahui data hasil uji organoleptik yang meliputi warna, rasa, aroma, tekstur dan nilai *overall* dari sherbet berbahan dasar jeruk manis dan alpukat.
- c. Mengetahui nilai gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat, kalium) dari sherbet berbahan dasar jeruk manis dan alpukat.

1.4. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam bidang Produk Gizi Pangan dan Dietetika untuk makanan selingan bagi penderita hipertensi yang dibatasi untuk mengetahui gambaran sifat organoleptik, tingkat kesukaan dan nilai gizi sherbet dengan berbahan dasar jeruk manis dan alpukat.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti dalam bidang pangan khususnya pada pembuatan sherbet berbahan dasar jeruk manis dan alpukat sebagai makanan selingan bagi penderita hipertensi yang dapat diterima secara umum. Selain itu, penelitian ini juga menjadi pengalaman bagi peneliti dalam melakukan penelitian dan dapat menjadi pembelajaran jika melakukan penelitian lanjutan.

1.5.2. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi atau referensi baru yang berkaitan dengan bidang Ilmu Teknologi Pangan khususnya dalam pengembangan produk. Juga dapat menjadi sumber informasi bagi mahasiswa/i jurusan gizi dalam hal melakukan pengembangan produk yang serupa.

1.5.3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai bahan pangan yang dapat dimanfaatkan menjadi produk yang dapat mengendalikan tekanan darah. Serta memberikan inspirasi dalam pengolahan produk tersebut agar menjadi produk yang fungsional.

1.6. Keterbatasan Penelitian

Terdapat beberapa faktor yang menjadi keterbatasan penelitian ini :

- a. Jeruk manis dan alpukat memiliki banyak varietas. Untuk menghindari perbedaan varietas pada setiap percobaan, maka jeruk manis dan alpukat harus dibeli di tempat yang sama. Keduanya dibeli di toko buah yang berada di Jalan Rancabali.
- b. Zat gizi tidak dianalisis secara langsung melalui penelitian namun dianalisis kandungan zat gizinya dengan menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2017.