



## Pendidikan Kesehatan Pencegahan dan Perawatan dengan Pengaturan Diet pada Pasien Hipertensi

Uswatun Hasanah<sup>1\*</sup>, Senja Kartika Sari<sup>2\*</sup>, Ludiana<sup>3</sup>, Anik Inayati<sup>4</sup>, Supardi<sup>5</sup>

### **Keywords :**

Diet;  
Hipertensi;  
Penyuluhan.

### **\*Corresponding Author:**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Akademi Keperawatan Dharma

Wacana

\*Jl. Kenanga No 3, Kota Metro, Indonesia

\*Email: [emailnyauus@gmail.com](mailto:emailnyauus@gmail.com)

### **History Artikel:**

**Received:** 09-02-2022

**Reviewed:** 12-02-2021

**Revised:** 10-06-2022

**Accepted:** 13-06-2022

**Published:** 14-06-2022

### **Abstrak**

*Hipertensi termasuk penyakit seumur hidup yang harus senantiasa dijaga tekanan darahnya, maka dibutuhkan penatalaksanaan yang tepat karena angka kejadian hipertensi yang tinggi hanya dapat dicegah dengan penanganan yang tepat. Salah satunya yaitu dengan pengaturan diet dan modifikasi gaya hidup. Metode dalam penyuluhan ini yaitu dengan penyuluhan kesehatan dan simulasi pengaturan diet. Mengonsumsi gizi yang seimbang dengan diet rendah garam dan rendah lemak sangat dianjurkan bagi penderita hipertensi untuk dapat mengendalikan tekanan darahnya. Tujuan pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat ttg hipertensi terutama tentang pengaturan diet dan modifikasi gaya hidup. Hasil dari kegiatan ini yaitu terdapat 86,8% masyarakat pengetahuannya meningkat setelah dilakukan penyuluhan kesehatan sehingga diharapkan dapat menurunkan resiko terjadinya komplikasi hipertensi.*



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

## Pendahuluan

Hipertensi adalah keadaan di mana tekanan darah mengalami peningkatan yang memberikan gejala berlanjut pada suatu organ target di tubuh. Hal ini dapat menimbulkan kerusakan yang lebih berat, misalnya stroke (terjadi pada otak dan menyebabkan kematian yang cukup tinggi), penyakit jantung koroner (terjadi kerusakan pembuluh darah jantung), dan hipertrofi ventrikel kiri (terjadi pada otot jantung). Hipertensi juga dapat menyebabkan penyakit gagal ginjal, penyakit pembuluh lain dan penyakit lainnya (Syahrini et al 2012).

Ditemukan bahwa dari tahun 2013 hingga 2015, kategori penyakit sistem pembuluh darah menempati peringkat

pertama, kategori penyakit sistem muskuloskeletal dan jaringan ikat menempati peringkat kedua, dan kategori penyakit kulit dan jaringan subkutan menempati peringkat ketiga. Kategori penyakit sistem pembuluh darah meliputi penyakit hipertensi, angina pektoris, infark miokard akut, penyakit jantung iskemik lainnya, emboli paru, penyakit gagal jantung, infark serebral, stroke, penyakit pembuluh darah lain non infeksi, hemoroid, hipotensi spesifik, dan penyakit serebrovaskular tidak spesifik (Adhania, 2018). Adapun prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11% dan Provinsi Lampung sebesar 29,94% (Kemenkes RI, 2018).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu gaya hidup dengan pola makan yang salah, jenis kelamin, latihan fisik, makanan, stimulan (zat-zat yang mempercepat fungsi tubuh) serta stres. Bo Hu et al., (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa stres psikologis dikaitkan dengan risiko yang lebih besar terjadi hipertensi dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami stress psikologis yang bisa mencapai sekitar 9 %.

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan sebagai upaya pengurangan resiko naiknya tekanan darah dan pengobatannya. Dalam penatalaksanaan hipertensi upaya yang dilakukan berupa upaya nonfarmakologis (memodifikasi gaya hidup melalui pendidikan kesehatan) dan farmakologis (obat-obatan). Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan oleh banyak *guidelines* (pedoman) adalah dengan penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olah raga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok (Damayantie, dkk, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Setyaningrum (2021) menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai kepatuhan sedang (91,7%) terhadap diet hipertensi. Berdasarkan hal tersebut dibutuhkan selalu pengingatn kepada masyarakat untuk pengatuiran diet sehingga hipertensi dapat terkontrol.

## Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Yosomulyo pada hari Senin, 29 November 2021. Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dan demonstrasi. Media yang di gunakan yaitu leaflet, proyektor dan pengeras suara. Monitoring dan evaluasi diperoleh dari lembar kehadiran peserta serta kemampuan masyarakat untuk mengikuti penyuluhan dan pengaturan diet hipertensi. Kegiatan monitoring dilakukan dengan observasi langsung pada saat penyuluhan dan demonstrasi dengan melihat interaksi antara peserta dengan pemateri penyuluhan dan keaktifan masyarakat dalam

kegiatan demonstrasi pengaturan diet. Evaluasi dilakukan dengan menilai peningkatan pengetahuan melalui evaluasi posttest terkait materi dan demonstrasi pengaturan diet yang dilakukan.

## Pelaksanaan dan Hasil

Pelaksanaan program pengabdian di wilayah Puskesmas Yosomulyo dilaksanakan pada hari Senin, 29 November 2021 berjalan dengan baik dan lancar. Pengabdian ini ditujukan kepada masyarakat yang mempunyai riwayat hipertensi. Pendidikan masyarakat yang ikut dalam penyuluhan hampir seluruhnya tamatan SD. Program pengabdian berupa sosialisasi mengenai pencegahan hipertensi dengan simulasi diet hipertensi pada tahap pelaksanaan digunakan dua metode atau tehnik yaitu metode ceramah dan demonstrasi langsung.

**Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Pencegahan dan Perawatan Hipertensi dan Simulasi Diet Hipertensi**

No	Tingkat Pengetahuan	Post test	
		n	%
1	Baik	29	86,8%
2	Cukup	5	13,2%

Sumber: Hasil pengabdian, 2021

Materi-materi yang disampaikan ternyata dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dibuktikan dengan respon yang cepat dalam menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan benar serta dapat langsung mempraktikkan bagaimana cara diet hipertensi. Sebagai tolak ukur peningkatan pengetahuan masyarakat adalah mereka dapat mempraktikkan kembali cara menyiapkan diet hipertensi serta mereka paham bahwa sangat penting mencegah hipertensi dengan melakukan diet yang tepat dan menjaga pantangan makanan karena dapat menghindarkan diri dan keluarga dari penyakit hipertensi dan komplikasi yang ditimbulkan dari hipertensi.

Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang adalah informasi yang diterima oleh seseorang dengan

sumber informasi yang didapatkan dari beberapa sumber yang salah satunya adalah dari penyuluhan kesehatan. Penelitian Wawan (2010) menyebutkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang berawal dari informasi yang diperoleh dan sumber informasi yang lebih banyak.

Menurut penelitian Daryanto (2013) bahwa pemilihan media presentasi dapat disajikan berupa teks, gambar serta animasi yang dikombinasikan. Sehingga menggunakan media presentasi ini mampu menarik perhatian dari responden dalam melaksanakan penyuluhan kesehatan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan responden. Media pembelajaran mampu mempengaruhi efektifitas pembelajaran sehingga mampu meningkatkan peserta didik dalam belajar dan mampu membantu meningkatkan penyerapan materi dan memfokuskan informasi pengetahuan (Arsyad, 2006).



**Gambar 1. Penyampaian materi**  
Sumber: Dok. Pengabdian, 2021

## Penutup

Penyuluhan dengan penjelasan materi hipertensi dan pengaturan diet hipertensi dapat terlaksana sesuai target. Kegiatan ini terlaksana dengan tertib dan lancar di Puskesmas Yosomulyo pada hari Senin, 29 November 2021. Hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan ini lebih dari 80 % peserta dapat menyerap informasi dengan baik. Diharapkan pelaksanaan penyuluhan dapat

dilakukan secara rutin dan berkesinambungan kepada masyarakat untuk menambah pengetahuan tentang pencegahan hipertensi serta penanganannya.

## Acknowledgment

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, Guru-guru SMP Negeri 42 Pekanbaru, dan guru-guru matematika MGMP SMP Kota Pekanbaru/MTs. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Rektor Insititut Bisnis dan Teknologi Pelita Indonesia dan LPM Insititut Bisnis dan Teknologi Pelita Indonesia atas dukungan moril dan motivasi yang diberikan. Terimakasih juga kepada Dekan Fakultas Bisnis dan Dekan Fakultas Ilmu Komputer Insititut Bisnis dan Teknologi Pelita Indonesia atas dukungan dan motivasi yang diberikan kepada team pelaksana kegiatan ini.

## Daftar Rujukan

- Adhania, C. C., Wiwaha, G., Fianza, P. I. (2018). Prevelenso Penyakit Tidak Menular pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama di Kota Bandung Tahun 2013-2015. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(4), 204-211.
- Arsyad, A. (2006). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Grasindo.
- Damayantie N, Heryani E, Muazir. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi oleh Penderita di Wilayah Kerja Puskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2018. Jambi.
- Daryanto, (2013). *Inovasi Pembelajaran Efektif*. Bandung: Yrma Widya.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Syahrini, E. N. (2012). *Faktor-faktor Risiko Hipertensi Primer di Puskesmas Tlogosari Kulon Kota Semarang*. Semarang: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro.

Wawan & Dewi, A. (2010). *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Numed.