

Penyuluhan Program Diet Untuk Meminimalisir Risiko Hipertensi di Kelurahan Poris Plawad, Kecamatan Cipondoh

Sarah Rahmania¹, Eriyono Budi Wijoyo¹

¹ Program Studi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Tangerang

Email: sarahrahmania05@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit yang seringkali tidak terlihat namun dapat memicu penyakit lain seperti gangguan jantung dan stroke sehingga menjadi salah satu prioritas dalam kesehatan global. Di Indonesia, banyak masyarakat yang menderita hipertensi dan masih banyak juga masyarakat yang tidak menyadarinya akibat gelajanya yang kadang tidak terlihat sehingga untuk meminimalisir dampaknya maka diet hipertensi perlu dilakukan. Penyuluhan dilakukan agar masyarakat mengetahui bagaimana implementasi diet hipertensi tersebut. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa masyarakat menyadari pentingnya diet hipertensi mengingat penyakit ini dapat memicu penyakit lain. Diet rendah garam natrium serta menghindari makanan pemicu hipertensi perlu dilakukan diiringi dengan olahraga teratur. Penyuluhan menunjukkan bahwa sebanyak 70% peserta penyuluhan telah memahami diet hipertensi sehingga penyuluhan dapat dikatakan telah maksimal. Namun, kedepannya penyuluhan sejenis perlu dilakukan pada cakupan yang lebih luas agar manfaat yang dirasakan lebih besar.

Kata Kunci: *Hipertensi, Diet Hipertensi, Penyuluhan*

Counseling on Diet Programs to Minimize the Risk of Hypertension in Poris Plawad Village, Cipondoh Sub-District

Abstract

Hypertension is a serious medical condition that may increase the risk of heart disease and stroke, and is one of the global health priorities. In Indonesia, many people suffer from hypertension, and they are unaware of the problem because it may have no warning symptoms. So to minimize the impact, a hypertension diet needs to be done. Counseling really needs to be conducted to help increase public knowledge regarding the implementation of the hypertension diet. The results of the counseling showed that people were aware of the importance of a hypertension diet, because this disease may trigger other diseases. Undergoing a low-sodium diet and avoiding foods that trigger hypertension need to be accompanied by regular exercise. The results of the counseling

showed that 70% of the counseling participants had knowledge of the hypertension diet, so that the counseling could be said to have been maximized. However, similar counseling needs to be further carried out on a wider scope to generate greater benefits.

Keywords: *Hypertension, Hypertension Diet, Counseling*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang seringkali dijuluki dengan '*silent disease*' dan tidak dapat dianggap remeh. Individu yang mengalami hipertensi akan memiliki tekanan darah berada di atas 140/90 mmHg dengan gejala yang seringkali tidak terlihat. Namun, sekalipun tidak terlihat gejalanya, penyakit ini dapat memberikan gejala berlanjut pada organ lain dalam tubuh dan penyakit ini juga tidak secara langsung membunuh penderitanya, melainkan akan menimbulkan atau memicu penyakit-penyakit lainnya. Penyakit ini sering disebut masyarakat sebagai tekanan darah tinggi dengan faktor risiko utama dari berkembangnya penyakit stroke dan jantung (Palimbong et al., 2018). Keadaan demikian menjadikan penyakit hipertensi menjadi salah satu prioritas dalam kesehatan secara global mengingat penyakit ini menjadi risiko utama penyakit kardiovaskuler (Ansar et al., 2019).

Berdasarkan data dari *World Health Organization*, pada tahun 2014 penyakit ini bertanggungjawab atas 40% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke serta menjadi salah satu penyakit yang paling banyak diderita masyarakat Indonesia sekitar 57,6% (Ansar et al., 2019). Pada tahun 2019 lebih dari 1,3 milyar orang di dunia mengalami kejadian hipertensi (Siswanto et al., 2020). Kemudian pada tahun 2025 diperkirakan akan mencapai 1,5 Miliar kasus hipertensi, angka kematian dan komplikasinya diperkirakan mencapai 9,4 juta orang setiap tahunnya (Astuti et al., 2021).

Prevalensi hipertensi tinggi, mayoritas terjadi pada usia tua namun, potensi beban penyakit akan lebih besar pada penduduk usia muda karena tidak menyadari bahwa mengalami hipertensi sehingga dapat berdampak pada penyakit jantung, ginjal, dan sebagainya. Tahun 2017 terdapat 4,1 juta penduduk Australia pada yang menderita

hipertensi dimana 25,9% diantaranya adalah usia produktif (Faisal et al., 2022). Pada kawasan Afrika, penderita hipertensi mencapai 46% dan pada Asia Tenggara 36% dengan usia produktif (Hamria et al., 2020).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada tahun 2018 mengalami peningkatan mencapai 34,1%. Total kejadian hipertensi tersebut terbagi dengan kelompok umur 18-24 tahun sebesar 13,22%, umur 25-34 tahun sebesar 20,13%, dan umur 35-44 tahun sebesar 31,61% (Astuti et al., 2021). Diperkirakan jumlah hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620 orang dengan angka kematian akibat hipertensi mencapai 427.218 (Permata et al., 2021). Penyebab hipertensi dapat disebabkan oleh hipertensi primer atau sekunder. Hipertensi primer atau esensial merupakan hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya, walaupun dikaitkan dengan faktor gaya hidup seperti kurang bergerak (jarang melakukan aktivitas fisik) dan pola makan. Penyebab hipertensi primer terjadi pada sekitar 90% penderita hipertensi. Hipertensi sekunder/ hipertensi non esensial merupakan hipertensi yang diketahui penyebabnya, sebanyak 5-10% penderita hipertensi disebabkan oleh penyakit ginjal, sedangkan pada 1-2% penyebabnya adalah kelainan hormonal atau pemakaian obat tertentu (Hikmawati et al., 2022).

Hipertensi telah lama diketahui sebagai penyakit yang melibatkan banyak faktor baik faktor internal seperti jenis kelamin, umur, genetik dan faktor eksternal seperti pola makan, kebiasaan olahraga dan lain-lain (Oktaviani et al., 2019). Untuk terjadinya hipertensi perlu peran faktor risiko tersebut secara bersama-sama (*common underlying risk factor*) dengan kata lain satu faktor risiko saja belum cukup menyebabkan timbulnya hipertensi. Oleh karena itu seberapa besar angka prevalensi penyakit ini akan sangat dipengaruhi oleh gambaran faktor-faktor tersebut di suatu populasi masyarakat. Selain itu, penyebab lain dari hipertensi terkait dengan stres, obesitas (kegemukan), kurangnya olahraga, merokok, alkohol, dan makan makanan yang tinggi kadar lemaknya (Sartik et al., 2017).

Berbagai faktor risiko penyebab hipertensi menjadikan masyarakat untuk meminimalisir dengan mencegah kekambuhannya seperti mengatur pola makan atau diet.

Diet merupakan upaya pengelolaan kebiasaan makan, pola konsumsi dan jenis makanan, serta pembatasan jumlahnya untuk tujuan terapi penyakit, kesehatan, atau penurunan berat badan (Hikmawati et al., 2022). Salah satu diet yang dianggap cukup efektif untuk menurunkan tekanan darah dan mempertahankan tekanan darah yaitu diet hipertensi rendah garam, karena natrium dalam garam akan meningkatkan kekentalan darah yang akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah.

Pada wilayah RW 04 Kelurahan Poris Plawad, Kecamatan Tangerang, Kota Tangerang sebanyak 97 kepala keluarga didapatkan hasil penyakit tertinggi yaitu penyakit hipertensi sebanyak 57,1%, pengetahuan mengenai hipertensi kurang baik sebanyak 42,9%, sikap hipertensi kurang baik sebanyak 45,7%, dan perilaku hipertensi kurang baik sebanyak 37,1 %. Beberapa masyarakat dalam wawancara mengatakan senang makan makanan yang asin dan gurih seperti ikan asin sehingga melihat keadaan demikian diperlukan pola pencegahan untuk kekambuhannya dan mencegah agar tidak menjadi pemicu penyakit lain.

BAHAN DAN METODE

Metode dilakukannya pengabdian kepada masyarakat yaitu dengan memberikan penyuluhan dengan ceramah dan diskusi tanya jawab dengan topik edukasi diet hipertensi kepada masyarakat di RT 04 RW 04, Kelurahan Poris Plawadm Kecamatan Cipondoh. Dalam hal ini, media sebagai penunjang kegiatan yaitu *infocus*, *speaker*, *microphone*, *leaflet*, dan *powerpoint teks* serta ruang pertemuan.



Gambar 1. Leaflet muka 1 untuk edukasi



Gambar 2. Leaflet muka 2 untuk edukasi

Tahapan dilakukannya penyuluhan mulai dari persiapan, proses, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, dipersiapkan alat-alat penunjang kegiatan serta membuat suasana dalam ruangan kondusif agar penyuluhan dapat tepat sasaran dan dipahami. Kemudian tahap proses yaitu penyuluhan diberikan dengan memberikan pemaparan dalam bentuk *powerpoint teks* diikuti sesi tanya jawab. Pada akhir penyuluhan, adanya evaluasi dengan memberikan lembar kuisisioner mengenai paham atau tidaknya atas pemaparan yang diberikan pemateri pada saat penyuluhan diberikan.

HASIL DAN BAHASAN

Penderita hipertensi memiliki tekanan darah diatas normal dimana selain pemberian obat-obatan anti hipertensi, diperlukan juga perubahan gaya hidup seperti diet. Tujuan diet pada penderita hipertensi yaitu membantu menurunkan tekanan darah dan mempertahankan tekanan darah menuju normal. Selain itu, dengan adanya diet dapat menurunkan faktor risiko lain selain hipertensi. Pada prinsip diet untuk penderita hipertensi yaitu dengan konsumsi makanan beraneka ragam dan gisi seimbang namun jenis maupun komposisi makanan disesuaikan dengan kondisi penderita hipertenti. Terlebih, diet rendah garam diperlukan dimana perlu adanya pembatasan jumlah garan sesuai dengan kesehatan penderita dan jenis makanan. Hal ini dikarenakan garam seperti garam natrium terdapat pada hampir semua bahan makanan yang berasal dari hewan ataupun tumbuhan serta garam dapur. Keadaan ini membuat konsumsi garam dapur sebaiknya tidak lebih dari $\frac{1}{4}$ atau $\frac{1}{2}$ sendok teh per hari atau dapat menggunakan garam jenis lain diluar natrium.

Pada penyuluhan yang dilakukan, diet dilakukan dengan mengatur menu makanan dengan cara menghindari dan membatasi makanan yang dapat menyebabkan kadar hipertensi sehingga penderita tidak mengalami stroke ataupun gangguan jantung. Pada diet ini, makanan yang harus dihindari yaitu makanan berkadar lemak jenuh tinggi seperti minyak kelapa, isi dalaman perut unggas, paru hewan, dan sejenisnya. Kemudian, mengurangi makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium seperti *creker*,

keripik, makanan kering, dan biskuit. Bahkan, makanan kaleng sebaiknya menjadi salah satu hal yang dihindari dalam program diet hipertensi seperti sosis kalengan, korned, sarden, sayuran kaleng, buah kaleng, dan *soft drink*. Penderita hipertensi juga sebaiknya menghindari makanan yang diawetkan (dendeng, asinan, abon, ikan asin, pindang, telur asin), susu full cream mentega, margarin, daging merah, kulit ayam, kecap, terasi, saus, bumbu instan, alkohol, dan makanan yang mengandung alkohol (durian, tape).

Penyuluhan yang dilakukan berusaha untuk memotivasi masyarakat untuk melakukan diet hipertensi agar tidak terjadi komplikasi atau menjadi penyebab penyakit lain. Komunikasi dan koordinasi dilakukan dengan baik kepada masyarakat pada lokasi penyuluhan sehingga memungkinkan edukasi terkait diet hipertensi dapat terlaksana dengan maksimal. Pada kegiatan tersebut, masyarakat dibebaskan untuk mengekspresikan perasaannya, mengajukan pendapat, dan memberikan umpan balik terkait materi selama penyuluhan dilakukan.

Hasil penyuluhan memperlihatkan bahwa hampir 70% masyarakat di lokasi penyuluhan yang menderita hipertensi mengetahui dan memahami apa yang dimaksud dengan diet hipertensi. Keadaan demikian membuat masyarakat paham bahwa tujuan diet hipertensi bukan saja untuk menekan kekambuhan hipertensi namun agar mencegah hipertensi tidak menjadi penyebab penyakit lain. Masyarakat juga memahami berbagai jenis diet hipertensi terutama dalam jenis-jenis makanan dan minuman yang harus dihindari seperti bahan pangan mengandung natrium.

Penyuluhan telah dilaksanakan dengan maksimal dengan pemahaman masyarakat bahwa terdapat beragam makanan yang dianjurkan dalam diet hipertensi dan masyarakat memahami bahwa hipertensi tidak selalu menunjukkan gejala yang begitu terasa. Maksimalnya penyuluhan ini diperlihatkan bahwa hampir keseluruhan masyarakat yang hadir mampu memahami bagaimana pola diet hipertensi seperti menggunakan margarin namun tanpa garam, sayur dan buah segar, kacang-kacangan (kacau hijau, kolo, tempe, tahu tawar, oncom), dan bumbu-bumbuan alami (bawang merah, jahe, kunyit, dll). Masyarakat juga memahami bahwa cara memasak yang dianjurkan yaitu menumis,

menggunakan bumbu alami, menggoreng, memanggang namun dengan mengurangi garam dapur dengan bahan dasar natrium kecuali memiliki garam jenis lain yang tidak mengandung natrium. Dilakukannya diet hipertensi dapat menurunkan tekanan darah tinggi dengan cara yang alami. Manfaat dari diet hipertensi ini yaitu membantu menghilangkan retensi garam dan menjaga pola makan dengan menghindari tingginya kadar garam sehingga penderita hipertensi dapat hidup sehat diiringi dengan olahraga teratur.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian menunjukkan bahwa diet hipertensi sangat penting dilakukan bagi penderita hipertensi terutama dalam pengendalian hipertensi. Diet rendah garam, mengurangi makananan asin, dan diiringi olahraga dapat mengurangi risiko hipertensi menyebabkan penyakit lain seperti gangguan jantung dan stroke.

Disarankan pada penderita hipertensi agar dapat menjaga pola makan serta rutin melakukan olahraga. Selain itu, diharapkan agar penyuluhan ini dilakukan pada cakupan yang lebih luas lagi agar penderita hipertensi pada wilayah-wilayah lain dapat melakukan diet hipertensi yang telah diberikan.

RUJUKAN

- Ansar, J., Dwinata, I., & Apriani. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 28–35.
- Astuti, V. W., Tasman, & Amri, L. F. (2021). Prevalensi dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1), 1–9.
- Faisal, D. R., Lazwana, T., Ichwansyah, F., & Fitria, E. (2022). Faktor Risiko Hipertensi Pada Usia Produktif di Indonesia dan Upaya Penanggulangannya. *Jurnal Pusat Riset Kesehatan Masyarakat Dan Gizi, Badan Riset Dan Inovasi Nasional*, 1(1), 31–42.
- Hamria, Mien, & Saranani, M. (2020). Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi

- Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *Jurnal Keperawatan*, 04(01), 17–21.
- Hikmawati, Baharia Marasabessy, N., & Debby Pelu, A. (2022). Tingkat Pengetahuan Mempengaruhi Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur (East Indonesian Nursing Journal)*, 45.
- Oktaviani, E., Hadisaputro, S., Chasani, S., Suwondo, A., & Setyawan, H. (2019). Faktor yang Berisiko Terhadap Hipertensi pada Pegawai di Wilayah Perimeter Pelabuhan (Studi di Kantor Kesehatan Pelabuhan Kelas II Semarang). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 4(1), 35–44.
- Palimbong, S., Kurniasari, M. D., & Kiha, R. R. (2018). Keefektifan Diet Rendah Garam I pada Makanan Biasa dan Lunak terhadap Lama Kesembuhan Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1), 74–89.
- Permata, F., Andri, J., Padila, & Andrianto, M. B. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 3(2), 60–69.
- Sartik, Tjekyan, S., & Zulkarnain, M. (2017). Faktor-Faktor Risiko dan Angka Kejadian Hipertensi Pada Penduduk Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 180–191.
- Siswanto, Y., Widyawari, S. A., Wijaya, A. A., Salfana, B. D., & Karlina. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1), 11–17.