



## EDUCATION THE IMPORTANCE OF KEEPING A DIET TO PREVENT THE EVENT OF ENCREASED BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION)

### *Edukasi Pentingnya Menjaga Pola Makan Untuk Mencegah Terjadinya Peningkatan Tekanan Darah (Hipertensi)*

Imran Pashar, Husnaeni, Firda Azizah

Pendidikan Profesi Ners, Universitas Megarezky

\*Email korespondensi/No. Hp korespondensi: imranpashar7@gmail.com

#### **History Article**

**Received:** 7 Mei 2022

**Accepted:** 15 Mei 2022

**Published:** 31 Mei 2022

Published by : Program Studi Gizi

#### **Abstract**

*The pattern of disease in Indonesia has undergone an epidemiological transition over the last two decades, from infectious diseases which were originally the main burden to non-communicable diseases. This tendency increases and begins to threaten at a young age. The main non-communicable diseases include hypertension. Hypertension is a disease defined as a persistent increase in blood pressure. Some of the recommended healthy lifestyles include weight loss, reducing salt intake, reducing alcohol consumption. Public ignorance as a result of lack of correct information about a disease is a major problem. The purpose of this activity is to increase public knowledge about hypertension which is carried out through educational counseling on the importance of maintaining a diet to prevent an increase in blood pressure and checking blood pressure. The method used is lectures, discussions and blood pressure checks held in Balangnipa Village, Sinjai Regency on 18-11-2021 with a sample of 20 residents. The results of this activity are expected for all citizens to pay more attention to their daily diet with the aim of preventing the emergence of various types of life-threatening diseases such as hypertension.*

**Keywords:** Education, Hypertension. Keeping a diet

#### **Abstrak**

Pola penyakit di Indonesia mengalami transisi epidemiologi selama dua dekade terakhir, yakni dari penyakit menular yang semula menjadi beban utama kemudian mulai beralih menjadi penyakit tidak menular. Kecenderungan ini meningkat dan mulai mengancam sejak masih usia muda. Penyakit tidak menular yang utama di antaranya hipertensi. Hipertensi adalah penyakit yang didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah secara menetap. Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan di antaranya penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, mengurangi konsumsi alkoho. Ketidaktahuan masyarakat sebagai akibat dari kurangnya informasi yang benar mengenai suatu penyakit menjadi masalah utama. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi yang dilakukan melalui penyuluhan edukasi pentingnya menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah dan pemeriksaan tekanan darah. Metode yang digunakan dengan ceramah, diskusi dan pemeriksaan tekanan darah yang dilaksanakan di Kelurahan Balangnipa, Kabupaten Sinjai tanggal 18-11-2021 dengan sampel 20 warga. Hasil kegiatan ini

---

diharapkan untuk semua warga masyarakat agar dapat lebih memperhatikan pola makan sehari-hari dengan tujuan untuk mencegah munculnya berbagai jenis penyakit yang mengancam jiwa seperti penyakit Hipertensi.

**Kata Kunci : Edukasi, Pola Makan, Hipertensi**

---



*This work is licensed under a Creative Commons Attribution*

*4.0 International License*

## **Pendahuluan**

Pola penyakit di Indonesia mengalami transisi epidemiologi selama dua dekade terakhir, yakni dari penyakit menular yang semula menjadi beban utama kemudian mulai beralih menjadi penyakit tidak menular. Kecenderungan ini meningkat dan mulai mengancam sejak masih usia muda. Penyakit tidak menular yang utama di antaranya hipertensi, diabetes melitus, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronik (Kemenkes RI 2015).

Hipertensi adalah penyakit yang didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah secara menetap. Umumnya, seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah berada di atas 140/90 mmHg. Hipertensi dibedakan menjadi dua macam, yakni hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Hipertensi dipicu oleh beberapa faktor risiko, seperti faktor genetik, obesitas, kelebihan asupan natrium, dislipidemia, kurangnya aktivitas fisik, dan defisiensi vitamin D. Prevalensi hipertensi yang terdiagnosis dokter di Indonesia mencapai 25,8% dan Yogyakarta menduduki peringkat ketiga prevalensi hipertensi terbesar di Indonesia. Tingkat prevalensi hipertensi diketahui meningkat seiring dengan peningkatan usia dan prevalensi tersebut cenderung lebih tinggi pada masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah atau masyarakat yang tidak bekerja (Diah Dhianawaty D, Anisah Dahlan 2017).

Penyakit hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular. Setiap peningkatan 20 mmHg tekanan darah sistolik atau 10 mmHg tekanan darah diastolik dapat meningkatkan risiko kematian akibat penyakit jantung iskemik dan strok (Sudarsono et al. 2017). Terkontrolnya tekanan darah sistolik dapat menurunkan risiko kematian, penyakit kardiovaskular, strok, dan gagal jantung. Menjalankan pola hidup sehat setidaknya selama 4–6 bulan terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan secara umum dapat menurunkan risiko permasalahan kardiovaskular. Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan di antaranya penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olahraga, mengurangi konsumsi alkohol, dan berhenti merokok. Munculnya masalah kesehatan tidak hanya disebabkan oleh kelalaian individu, namun dapat pula disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat sebagai akibat dari kurangnya informasi yang benar mengenai suatu penyakit. Rendahnya pengetahuan tenaga kesehatan pasien, dan masyarakat tentang hipertensi merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi di Asia (Diah Dhianawaty D, Anisah Dahlan 2017)

Hal-hal yang dapat dilakukan sebagai upaya perbaikan kesehatan bukan sekadar memperbaiki kerusakan atau kelainan fisik, tetapi melibatkan kompleksitas kebutuhan, motivasi, dan prioritas individu yang dapat dilakukan melalui komunikasi intrapersonal yang melibatkan jiwa, kemauan, kesadaran, dan pikiran. Masih kurangnya informasi mengenai perbaikan pola makan bagi penderita hipertensi juga membuat pengetahuan

masyarakat tentang perbaikan pola makan masih rendah. Komunikasi merupakan pengalihan suatu pesan/informasi dari sumber ke penerima yang disampaikan dengan sebaik-baiknya agar dapat dipahami dengan baik. Komunikasi kesehatan diperlukan, terutama untuk menyampaikan pesan dan pengambilan keputusan yang dapat berpengaruh pada pengelolaan kesehatan dengan cara memberikan informasi, menciptakan kesadaran, mengubah sikap, dan memberikan motivasi kepada masyarakat untuk menjalankan pola hidup sehat. Pemberian informasi kesehatan diharapkan dapat mencegah dan mengurangi angka kejadian suatu penyakit dan sebagai sarana promosi kesehatan. Pemberian edukasi mengenai hipertensi terbukti lebih efektif pada kelompok usia yang lebih muda (Sofiana et al. 2018).

Kegiatan pengabdian ini memilih generasi muda karena mereka lebih terbuka terhadap perubahan dan perkembangan ilmu pengetahuan sehingga diharapkan pemberian edukasi akan lebih efektif dan dapat disebarluaskan. Terinspirasi dari program "Indonesia Sehat" yang dijalankan oleh pemerintah, penulis berupaya melakukan pemberdayaan kepada masyarakat, khususnya di Kelurahan Balangnipa, Kec. Sinjai Utara, Kab. Sinjai. Hal ini dilakukan sebagai upaya pengentasan dan pencegahan kejadian hipertensi dan komplikasi akibat hipertensi. Lokasi ini dipilih karena berdasarkan data dari Puskesmas Balangnipa tahun 2021 diketahui bahwa hipertensi esensial (primer) termasuk dalam sepuluh besar penyakit yang ditemukan di puskesmas tersebut. Berdasarkan hal tersebut, pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepedulian masyarakat tentang penyakit hipertensi yang dilakukan melalui penyuluhan yang memuat materi edukasi pentingnya menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah dan pemeriksaan tekanan darah.

## **Metode**

Jenis pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk ceramah, dan tanya jawab (diskusi) mengenai pentingnya menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah, selain itu dilakukan proses pemeriksaan tekanan darah para peserta. Lokasi Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di Jalan K.H. Agus Salim, Kelurahan Balangnipa, Kecamatan Sinjai Utara, Kabupaten Sinjai yang dilaksanakan pada Tanggal 18 November 2021 dengan jumlah sampel sebanyak 20 warga. Pada prosesnya menggunakan LCD dan pembesar suara (TOA), materi dalam bentuk power point, dan alat pemeriksaan tekanan darah.

## **Hasil dan Pembahasan**

Adapun faktor pendorong dan penghambat pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu:

Faktor pendorong :

- a. Adanya respon yang baik dari masyarakat mengenai kegiatan pengabdian yang dilakukan di Kelurahan Balangnipa, Kecamatan Sinjai Utara, Kabupaten Sinjai
- b. Umumnya masyarakat ikut aktif dalam mendengarkan kegiatan penyuluhan dan saat melakukan pemeriksaan kesehatan.
- c. Adanya bantuan dari Pihak masyarakat setempat yang membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dengan memfasilitasi tempat pelaksanaan.
- d. Kehadiran sebagian besar masyarakat Kelurahan Balangnipa, Kecamatan Sinjai Utara,

Kabupaten Sinjai dan keaktifan bertanya tentang topik kegiatan penyuluhan.

- e. Kegiatan penyuluhan di dukung dengan rangkaian kegiatan pemeriksaan kesehatan dasar bagi masyarakat.

Faktor Penghambat:

- a. Kurangnya pengetahuan tentang Pola Makan yang sesuai agar terhindar dengan Hipertensi serta penyebabnya serta dampaknya.
- b. Kesulitan mengumpulkan banyak masyarakat karena ada sebagian besar masyarakat yang sibuk dengan pekerjaan masing-masing.

Setelah melakukan penyuluhan dilakukan terlihat terjadi peningkatan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi khususnya dikatkan dengan pola makan terlihat antusias masyarakat bertanya kepada narasumber pada saat setelah melakukan penyuluhan dan pemeriksaan keseharan. Kondisi penyuluhan ini terlihat pada Gambar 1 dan 2 di bawah ini:



Gambar. 1. Penyuluhan Pola Makan untuk Mencegah Hipertensi



Gambar. 2. Penyuluhan Pola Makan untuk Mencegah Hipertensi



Gambar. 3. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar. 4. Pemeriksaan Tekanan Darah

Berdasarkan gambar 1, 2, 3 dan 4 diatas masyarakat sangat antusias dan serius mendengarkan penyuluhan kesehatan mengenai Hipertensi. Bahkan masyarakat juga antusias bertanya tentang cara pencegahan Hipertensi dan nampak mendengarkan arahan yang diberikan saat dilakukan pemeriksaan kesehatan guna meningkatkan derajat kesehatan.

Hasil kegiatan pengabdian ini sejalan dengan hasil kegiatan pengabdian (Diah Dhianawaty D, Anisah Dahlan 2017) yang menyatakan bahwa hipertensi berhubungan dengan kebiasaan merokok, pola makan, aktivitas fisik dan sebagainya. Sejalan juga dengan (Sudarsono et al. 2017) tentang peningkatan pengetahuan hipertensi pada masyarakat Dusun Japanan, Margodadi Yogyakarta, dimana dalam pengabdian masyarakat ini dijelaskan bahwa pola makan serta pola hidup yang baik, dapat memecahkan masalah kesehatan hipertensi. Upaya Pemberantasan dan Pencegahan

Hipertensi merupakan hal yang sangat penting karena penyakit ini dapat menyebabkan kematian. Hal-hal yang bisa terjadi antara lain stroke, pecah pembuluh darah, hingga menyebabkan kematian. Sebelum hal ini terjadi maka diperlukan upaya pencegahan Hipertensi dan pencegahannya di rumah.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini juga sejalan dengan (Langingi 2017) yang menyatakan bahwa hipertensi dipengaruhi oleh obesitas. Obesitas sendiri terjadi karena pola makan yang salah. Hasil pengabdian masyarakat ini juga sejalan dengan kegiatan ini dimana peningkatan pengetahuan terjadi jika sering diberikan promosi dan pencegahan/preventif. Peningkatan pengetahuan dipercaya akan meningkatkan kesadaran untuk melakukan pencegahan. Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan (Setiyo. and Saptono 2018) yang menyatakan bahwa orang besar atau orang gemuk beresiko mengalami hipertensi. Orang yang obesitas cenderung memiliki pola makan yang kurang baik dari segi kesehatan. Sehingga orang obesitas biasanya mengalami gangguan pembuluh darah dan menyebabkan hipertensi. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan (Kurniawan and Sulaiman 2018) yang menyatakan bahwa olahraga, stress dan pola makan berhubungan dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Sudirejo Kecamatan Medan Kota. Penelitian ini menyatakan bahwa diet rendah garam diberikan kepada penderita hipertensi untuk mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi. Hasil kegiatan ini menghendaki agar pihak Puskesmas setempat menggiatkan penyuluhan dan preventif Hipertensi dengan meningkatkan pola makan masyarakat dan sebagainya. Hasil kegiatan ini menyatakan bahwa pencegahan hipertensi dapat dicegah dengan pola makan yang baik.

### **Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan ini berlangsung pada Tanggal 18 November 2021 dimulai pukul 15.30-17.00 WITA dan dihadiri oleh 20 orang warga. Kegiatan ini dimulai dengan pemberian materi dan sesi tanya jawab, kemudian melakukan pemeriksaan tekanan darah serta konsultasi mengenai pola makan serta gejala hipertensi yang biasa dirasakan. Namun, sebagian besar warga yang hadir masih kurang mengontrol pola makannya disebabkan masih kurangnya pemahaman terkait makanan yang menjadi pantangan dan makanan yang dapat dikonsumsi agar tidak terjadi peningkatan tekanan darah. Diharapkan untuk semua warga masyarakat agar dapat lebih memperhatikan pola makan sehari-hari dengan tujuan untuk mencegah munculnya berbagai jenis penyakit yang mengancam jiwa seperti penyakit Hipertensi

### **Daftar Pustaka**

- Diah Dhianawaty D, Anisah Dahlan, Mas Rizky A.A. Syamsunarno dan Henhen Heryaman. 2017. Profil Tekanan Darah Dan Pemeliharaan Kesehatan Masyarakat Nelayan Di Desa Kanci Kulon, Kecamatan Astana Japura (Kabupaten Cirebon). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(2): 96-100.
- Kemendes RI. 2015. "Renstra Tahun 2015-2019." <https://doi.org/351.077/Ind.or>.
- Kurniawan, Ihsan, and Sulaiman. 2018. "Hubungan Olahraga , Stress Dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Di Posyandu Lansia Di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota Artikel Info Diterima : November 2018 Revisi : Desember 2018 Online : Januari 2019." *Journal of Health Science and Physiotherapy* 1(1): 10-17.

- Langingi, Ake. 2017. Correlation Between Obesity With Hypertension. Proceeding Manado Health Polytechnic 1 st International Conference 1(1): 518-23.
- Mambang, Citra Windani Sari. 2017. Pemberdayaan Kelompok Peduli Hipertensi Sebagai Upaya Penurunan Hipertensi Di Rajamandala Kulon Bandung Barat. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ISSN 1410 - 5675 Vol. 1(2): 87-89.
- Setiyo., Nugroho Purwo, and Fahrurrozi Denny Saptano. 2018. "Faktor Obesitas Dan Kolesterol Terhadap Hipertensi Di Indonesia (Indonesian Family Life Survey V)." Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan 2(2): 44-48.
- Sofiana, Liena et al. 2018. "Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan." Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat 2(1): 171.
- Sudarsono, Erica Kusuma Rahayu et al. 2017. Peningkatan Pengetahuan Terkait Hipertensi Guna Perbaikan Tekanan Darah Pada Pemuda Di Dusun Japanan, Margodadi, Seyegan, Sleman, Yogyakarta. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement) 3(1): 26-38.