

## PENYULUHAN KEPATUHAN DIET DAN PENGOBATAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MARAWOLA KABUPATEN SIGI

Diah Fitri Purwaningsih<sup>1</sup>, Ni Ketut Elmiyanti<sup>2</sup>, Sri Nur Hartiningsih<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya

<sup>3</sup>. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global

e-mail: [diahfitri209@gmail.com](mailto:diahfitri209@gmail.com)

### ABSTAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan angka kejadian yang semakin meningkat terutama pada lansia. Hipertensi merupakan manifestasi gangguan keseimbangan hemodinamik system kardiovaskuler. Banjarmasin merupakan salah satu daerah dengan tingginya kasus hipertensi. Adapun yang tergambar dari kondisi masyarakat di Banjarmasin adalah terkait gaya hidup terutama perilaku mengkonsumsi makanan. Pola makan yang sesuai merupakan suatu penatalaksanaan yang perlu diperhatikan oleh penderita hipertensi karena hal tersebut akan sangat membantu mengendalikan tekanan darah. Masalah yang ditemukan pada masyarakat binaan Puskesmas marawola adalah 1) Perilaku masyarakat dalam mengkonsumsi makanan sehat masih kurang, 2) Masyarakat belum mengetahui komponen makanan yang dapat dikelola untuk membantu mengontrol tekanan darah yang tinggi, 3) Masyarakat belum tahu secara benar cara pengolahan makanan dan penyajian makanan yang sehat dan terjangkau bagi penderita hipertensi, 4) Masyarakat belum patuh dalam mengkonsumsi obat hipertensi. Solusi yang ditawarkan adalah mengubah perilaku dalam mengkonsumsi makanan harian yaitu dengan memperbanyak ilmu pengetahuan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah Tanya jawab mengenai nutrisi yang tepat dalam mengontrol tekanan darah. Kemampuan warga yang menderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah dikarenakan warga penderita hipertensi mampu mengontrol sedikit demi sedikit konsumsi makanan asin dan cenderung memperbanyak sayur, rajin melakukan aktifitas fisik, serta melakukan kunjungan ke fasilitas kesehatan pemerintah dalam membantu mengontrol tekanan darah. Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah ternyata cukup efektif dalam membantu warga penderita hipertensi memahami cara mengontrol hipertensi melalui diet makanan harian. Pengetahuan akan hipertensi juga mampu menjadi dasar bagi penderita hipertensi untuk berperilaku sesuai pengetahuan yang di dapatnya. Pada kesempatan ini, peserta didik Profesi Ners STIK Indonesia Jaya (Stase Gerontik) melakukan Pengabdian Masyarakat di binaan Puskesmas Marawola. Target adalah masyarakat yang menderita hipertensi, dengan topik penyuluhan Kepatuhan Diet dan Pengobatan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Marawola Kabupaten Sigi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada pasien tentang diet dan kepatuhan pengobatan hipertensi Setelah dilakukan penyuluhan dan simulasi, pasien memperoleh pengetahuan yang baru tentang diet dan kepatuhan pengobatan hipertensi sehingga dapat mengontrol hipertensi

**Kata Kunci:** Diet, Hipertensi

### PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia. Organisasi kesehatan dunia World Health Organization (WHO), mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah. Sampai saat ini, hipertensi masih merupakan tantangan tersebar di Indonesia. Karena hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer kesehatan, hal ini merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi yaitu 25,8%. (Kemenkes RI, 2019)

Hal ini juga di dukung oleh pernyataan Organisasi kesehatan dunia World Health Organization (WHO) menyatakan kisaran tekanan darah normal dan hipertensi. Tekanan darah normal <120/ < 80 mmhg, Pre hipertensi : 120-139/ 80-89 mmhg, Hipertensi tingkat 1 : 140 – 159/ 90-99 mmhg, > 160/> 100 mmhg, hipertensi tingkat 3: > 140 / < 90 mmhg.(Kemenkes RI, 2019). Kasus hipertensi menurut Data WHO menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang berarti setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. ( DepKes, RI. 2019).

Hipertensi penyakit pembunuh ketiga salah satu penyakit yang dapat menyebabkan kematian didunia, hipertensi memelurkan perawatan dalam jangka waktu yang lama sehingga dapat mencegah berbagai macam komplikasi, (Setyaningrum & Suib, 2019). Selain itu Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko gangguan kardiovaskuler yang utama yang dapat menyebabkan kematian pada penduduk di dunia, Adapun faktor resiko yang dapat menyebabkan hipertensi meliputi kurangnya aktivitas fisik, konsumsi garam yang berlebihan, kurang konsumsi buah dan sayur serta stress (Jabani et al., 2021).

Pemahaman tentang hipertensi pada lansia sangat diperlukan agar lansia mampu mengendalikan penyakit hipertensi yang diderita, untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dengan menggunakan metode Pendidikan Kesehatan yaitu ceramah dan diskusi, didapatkan hasil dari 20 orang lansia, ada peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi, sebanyak 80% lansia memiliki pengetahuan baik dan 20% lansia memiliki pengetahuan cukup tentang hipertensi. Adanya pengetahuan yang baik tentang hipertensi pada lansia diharapkan mampu meningkatkan kemampuan lansia dalam mengendalikan hipertensi yang diderita dan pada akhirnya mampu meningkatkan kualitas hidup lansia (Silvanasari et al., 2022)

Berdasarkan data yang ditemukan dan hasil diskusi bersama TIM Pengusul maka permasalahan yang ditemukan dimasyarakat adalah : Perilaku masyarakat dalam mengkonsumsi makanan sehat masih kurang. Masyarakat belum mengetahui komponen makanan yang dapat dikelola untuk membantu mengontrol tekanan darah yang tinggi. Masyarakat belum tahu secara benar cara pengolahan makanan dan penyajian makanan yang sehat dan terjangkau bagi penderita hipertensi. Kepatuhan masyarakat meminum obat hipertensi juga masih kurang

Berdasarkan uraian di atas, penting untuk dilakukan penyuluhan tentang kepatuhan diet dan kepatuhan pengobatan hipertensi. Pada kesempatan ini, peserta didik Profesi Ners STIK Indonesia Jaya (Stase Gerontik) akan melakukan Pengabdian Masyarakat di Wilayah kerja Puskesmas Marawola. Target pasien penderita Hipertensi; topik penyuluhan adalah Kepatuhan diet dan kepatuhan pengobatan hipertensi.

## METODE PENGABDIAN

Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode deskriptif. Metode yang digunakan dalam Pendidikan Kesehatan ini meliputi ceramah, Tanya jawab. Sosialisasi dilakukan kepada pasien ISPA yang dirawat di ruang cemara. Sosialisasi juga dilakukan untuk memberikan informasi guna meningkatkan pemahaman masyarakat saat dalam melakukan batuk efektif yang benar agar mampu mengeluarkan dahak. Kegiatan penyuluhan menggunakan Bahasa yang mudah dimengerti. Respon peserta melakukan penyuluhan, diberikan penyuluhan secara verbal, demonstrasi dan leaflet

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel. 1 Sebelum dilakukan penyuluhan kepatuhan diet dan pengobatan hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja puskesmas Marawola

No	Sebelum Penyuluhan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	4	26.6
2	Cukup	5	33.4
3	Kurang	6	40
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Tabel. 2 Setelah dilakukan penyuluhan kepatuhan diet dan pengobatan hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja puskesmas Marawola

No	Setelah Penyuluhan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	7	46.7
2	Cukup	7	46.7
3	Kurang	1	6.6
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Kegiatan penyuluhan dan simulasi dilaksanakan sekitar 50 menit, dimulai dari persiapan, pengarahan, menyampaikan penyuluhan dan tanya jawab. Kegiatan dilakukan di rumah warga desa yang menderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Marawola Kab Sigi. Kegiatan diawali dengan pengenalan, pemaparan materi, penyampaian penyuluhan kepada penderita hipertensi dan diskusi. Setelah diberikan materi dan demonstrasi, pasien dan keluarga pasien tampak semangat menjawab pertanyaan.

Seluruh warga masyarakat yang berhadir dalam kegiatan pengabdian memiliki pengetahuan yang baik tentang manajemen makanan sehat bagi penderita hipertensi setelah diberikan penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah Tanya jawab selama 45 menit.

Hasil observasi status tekanan darah pada warga masyarakat gang karya yang menderita hipertensi pada hari pertama didapatkan sebanyak 15 warga menderita Hipertensi Derajat II, 5 warga menderita hipertensi derajat I, 2 warga menderita pra hipertensi, dan 46 warga lainnya pada kondisi normal.

Banyak hal yang dikhawatirkan dari masalah hipertensi seperti kerusakan pembuluh darah, jantung, ginjal, otak dan mata (Ratna., 2010). Maka dari itu, pentingnya bagi seorang penderita untuk mengontrol tekanan darahnya. Ada beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi seperti umur, status pasangan, konsumsi garam, konsumsi kopi, stres serta ketidakpatuhan dalam meminum obat antihipertensi (Artiyaningrum & Azam, 2016). Jenis kelamin laki-laki, tingkat pendidikan yang rendah, tidak pernah melakukan olahraga, kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi natrium juga berhubungan dengan kejadian hipertensi (Rijalludin & Chandra, 2015).



Gambar 1. Dokumentasi Penyuluhan



Gambar 2 Dokumentasi Penyuluhan

Hipertensi dapat dicegah dan dikendalikan salah satunya adalah mengontrol beberapa faktor penyebab seperti diet makanan, aktifitas dan stres. Perubahan perilaku dalam upaya mengontrol tekanan darah pada kelompok masyarakat penderita hipertensi dipengaruhi karena adanya tambahan pengetahuan tentang manajemen hipertensi. Melalui peningkatan pengetahuan diharapkan penderita hipertensi mampu menjaga status kesehatannya dengan pola diet dan aktifitas yang lebih baik. Mubarak 2007 mengatakan salah satu faktor predisposisi terhadap perilaku adalah pengetahuan, apabila perilaku di dasari oleh pengetahuan, kesadaran serta sikap yang positif maka perilaku tersebut akan terbawa sampai kapan pun. Beigi, et al., (2014) dalam sebuah penelitiannya yang menyatakan bahwa program pendidikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, meningkatkan manajemen diri, dan mengendalikan kebiasaan gaya hidup yang merugikan pasien dengan hipertensi.

Spearman (2017) menekankan bahwa gaya hidup yang salah memang memiliki pengaruh terhadap kemunculan serangan tekanan darah tinggi. Hal tersebut dikuatkan oleh Susilo (2011) yang mengatakan bahwa jenis makanan yang menyebabkan hipertensi yaitu makanan yang siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi lemak. Flynn, Ingel, dkk (2013) menambahkan kebiasaan- kebiasaan tidak sehat seperti pola makan yang tidak seimbang dengan kadar kolesterol yang tinggi, garam, minimnya olahraga dan porsi istirahat, obesitas sampai stres juga dapat berpengaruh terhadap kemunculan tekanan darah.

## **KESIMPULAN**

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarluaskan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan mampu melakukan suatu anjuran terkait dengan kesehatan. Penyuluhan kesehatan identik dengan pendidikan kesehatan karena keduanya berorientasi kepada perubahan perilaku. Evaluasi yang diperoleh setelah kegiatan adalah bahwa pasien memperoleh pengetahuan baru dan pengalaman baru dalam mencukupi nutrisi pada ibu hamil

## **SARAN**

Sering mengontrol lansia apabila obat sudah habis obat tetapi lansia belum ambil obat ke puskesmas

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Marawola yang telah memberi dukungan terhadap keberhasilan pengabdian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Artianingrum, B., & Azam, M. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi tidak terkontrol pada penderita yang melakukan pemeriksaan rutin. *Public Health Perspective Journal*, 1(1), 12- 20.
- Departemen Kesehatan RI. 2008. *Petunjuk Pelaksanaan Pengendalian Diare*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia : Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Purwani, Erni dan Mariyam. 2013. Pola Pemberian Makan dengan Status Gizi Anak Usia 1 Sampai 5 Tahun di Kabunan Taman Pemalang. *Jurnal Keperawatan Anak*. Volume 1, Mei 2013; 30-36.
- Alfaqnisa, Rara. 2015. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Perilaku orang Tua Tentang Pneumonia Dengan Kekambuhan Pneumonia Pada Balita di wilayah Kerja Puskesmas Ngesrep Kota Semarang Tahun 2015. [Http://www.google.com](http://www.google.com)
- Rahmawati I, dkk. 2007. Pengaruh penyuluhan dengan media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu balita kurang gizi dan buruk di kabupaten Kotawaringin Barat