

Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi melalui Pola Makan Seimbang**Aisah¹, Satiti Kawuri Putri²**¹Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Baiturrahim²Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi

Jl.Prof.M.Yamin No.30 Kel.Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi : aisahilhamyah@gmail.com**Abstract**

Hypertension is one of the non-communicable diseases (NCDs) which is a very serious health problem both in the world and in Indonesia. Hypertension is called a silent killer, because people with hypertension often do not show symptoms. Wrong diet is one of the risk factors that increase hypertension. Modern food factors are the main contributors to hypertension. Several factors that can cause someone to suffer from blood pressure, namely factors that cannot be changed are age, heredity, gender and factors that can be changed are exercise, diet, obesity, drinking alcohol, stress. Based on research data that has been conducted by the author at the Rawasari Health Center, there is a relationship between diet and hypertension. The implementation of Community Service activities was carried out from March to August 2023, with the aim of Community Service Activities being to provide and increase education to participants in efforts to prevent hypertension through a balanced diet. The implementation of this education was carried out in a way using leaflet and power point media and measuring participant knowledge by conducting pre and post tests. In addition to behavioral changes, another expected outcome is the publication of activity results in accredited public health journals. It is knownThe pre-test results obtained an average of 34% correct answers and 66% wrong answers, there was an increase in participant knowledge seen from the post-test results where the average correct answer was 75% and 25% incorrect answers. The provision of counseling is expected to increase understanding of balanced nutrition and eating patterns related to hypertension so that it is expected to be practiced in everyday life.

Keywords: diet, hypertension**Abstrak**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius baik di Dunia maupun di Indonesia. Hipertensi disebut *silent killer*, karena penderita hipertensi sering tidak menampilkan gejala. Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan moderen sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang menderita tekanan darah yaitu faktor yang tak dapat di ubah adalah umur, keturunan, jenis kelamin dan faktor yang dapat di ubah adalah olah raga, pola makan, obesitas, minum alkohol, stress. Berdasarkan data penelitian yang telah dilakukan penulis di puskesmas Rawasari terdapat hubungan antara pola makan dengan hipertensi. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan pada bulan Maret hingga Agustus tahun 2023, dengan tujuan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah untuk memberi serta menambah edukasi kepada peserta dalam upaya pencegahan hipertensi melalui pola makan seimbang. Pelaksanaan edukasi ini dilakukan dengan caramah dengan menggunakan media *leaflet* dan *power poin* dan mengukur pengetahuan peserta dengan melakukan *pre dan post tes*. Selain perubahan perilaku, luaran lain yang diharapkan adalah publikasi hasil kegiatan pada jurnal kesehatan masyarakat yang terakreditasi. Diketahui hasil *pre-test* didapatkan rata rata jawaban benar 34% dan menjawab salah sebanyak 66%, terjadi peningkatan pengetahuan peserta dilihat dari hasil *post tes* dimana rata-rata jawaban benar menjadi 75% dan jawaban tidak benar 25%. Pemberian penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pemahaman gizi seimbang dan pola makan yang berkaitan dengan hipertensi sehingga diharapkan dapat dipraktikan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci:hipertensi, pola makan.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius baik di Dunia maupun di Indonesia. Salah satu tanda penyakit hipertensi adalah terjadinya peningkatan tekanan darah. Hipertensi disebut *silent killer*, karena penderita hipertensi sering tidak menampakkan gejala¹. Seseorang dinyatakan menderita hipertensi bila tekanan darahnya tinggi atau melampaui nilai tekanan darah yang normal yaitu 140/80 mmHg. Penyakit ini telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia maupun di beberapa negara yang ada di dunia²

(WHO) Badan Kesehatan Dunia mencatat pada tahun 2012 sedikitnya sejumlah 839 juta kasus hipertensi, diperkirakan menjadi 1,5 milyar pada tahun 2025 atau sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi³. Berdasarkan Riset Kesehatan kejadian penyakit hipertensi di Indonesia adalah 25,8%, Sedangkan prevalensi penyakit hipertensi pada umur ≥ 18 tahun menurut Provinsi Jambi yaitu 24,6%⁴. Berdasarkan Riset Kesehatan kejadian penyakit hipertensi di Indonesia adalah 34,1%, Sedangkan prevalensi penyakit hipertensi pada umur ≥ 18 tahun menurut Provinsi Jambi yaitu 31,7%⁵.

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang menderita tekanan darah yaitu faktor yang tak dapat di ubah adalah umur, keturunan, jenis kelamin dan faktor yang dapat di ubah adalah olah raga, pola makan, obesitas, minum alkohol, stres⁶.

Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan moderen sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi⁷.

Pola makan adalah perilaku dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi Kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur⁸. Menerapkan pola makan yang sehat memang tidak dapat menjamin jika akan terbebas dari penyakit, namun setidaknya memperhatikan asupan pola konsumsi makanan sehari-hari mampu meminimalisir risiko kemungkinan seseorang terserang penyakit⁹.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Jambi, penderita penyakit hipertensi pada tahun 2017, terbanyak di Puskesmas Rawasari Kota Jambi yang berjumlah 3671 orang, menempati peringkat nomor satu dari dua puluh puskesmas kota jambi¹⁰.

Berdasarkan data penelitian yang telah dilakukan penulis di puskesmas Rawasari terdapat hubungan antara pola makan dengan hipertensi, maka penulis tertarik melakukan pengabdian masyarakat dengan cara memberikan penyuluhan Kesehatan dengan judul Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi Melalui Pola Makan Seimbang di Puskesmas Rawasari Kota Jambi.

METODE PELAKSANAAN

Tujuan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk memberi atau menambah pengetahuan masyarakat dan mengedukasi tentang upaya pencegahan hipertensi melalui pola makan seimbang seimbang. Rangkaian kegiatan ini telah dilaksanakan pada bulan Maret 2023 sampai Agustus 2023, Tempat Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini di wilayah kerja puskesmas Rawasari Kota Jambi di RT.24 Kelurahan Rawasari Kecamatan Alam Barajo. Sasaran Kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah

masyarakat diwilayah Kelurahan Rawasari dimana masih masuk dalam wilayah kerja puskesmas rawasari Kota jambi dengan jumlah sebanyak 26 orang. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah dan memberikan *lefleat* kepada peserta yang hadir, selanjutnya dilakukan pre dan post tes kepada seluruh peserta untuk mengukur tingkat pemahaman peserta setelah di beri edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di rumah ibu RT 24 yang merupakan wilayah kerja Puskesmas rawasari, kegiatan ini dialaksnakan bersama sanam pagi yang dilaksanakan secara rutin tiap hari minggu. Sasaran dari kegiatan ini adalah orang dewasa dan lansia yang memiliki resiko. Penyampaian materi berlangsung kurang lebih 30 menit. Berisikan materi tentang definisi hipertensi, pemenuhan dan pengetahuan gizi seimbang, makanan yang yang berhubungan dengan tekanan darah.



Gambar 1 memberikan edukasi



Gambar 2 Photo bersama

Pada kegiatan ini Jumlah responden yang datang pada penyuluhan dengan total anggota 26 orang, kami memberikan kuisioner pre-test sebelum melakukan penyuluhan dan memberikan kuisioner post-test setelah kegiatan. Hal ini dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta.

Table4.1. hasil kuisioner pre-test dan posttest

NO	Kuisioner	Rata-rata jawaban benar (%)	Rata-rata jawaban tidak benar (%)
1	<i>Pre test</i>	34	66
2	<i>Post-test</i>	75	25

Berdasarkan hasil *pre-test* didapatkan rata rata jawaban benar 34% dan menjawab salah sebanyak 66%. Masih terdapat beberapa pertanyaan yang dijawab salah oleh peerta terkait gizi seimbang. Sebagian dari peserta juga masih belum mengetahui tentang gizi seimbang dan pola makan yang barkaitan dengan hipertensi. Namun setelah diberikan penyuluhan berupa edukasi tentang gizi seimbang dan pola makan untuk menghindari hipertensi di dapat peningkatan pengetahuan peserta meningkat ini dilihat dari hasil *post tes* yang meningkat dimana rata-rata jawaban benar menjadi 75% dan jawaban tidak benar 22%

Kendala yang dihadapi saat melakukan penyuluhan adalah keterbatasan dalam tempat yang kurang kondusif sehingga kami mengalami sedikit hambatan dalam pelaksanaan. Namun terlepas dari kendala yang dihadapi tidak terdapat kendala yang begitu besar sehingga

kami dapat mengatasinya. Efektifitas dari pemberian penyuluhan ini dilihat dari peningkatan pemahaman gizi seimbang dan pola makan yang berkaitan dengan hipertensi sehingga diharapkan dapat dipraktikan dalam kehidupan sehari-hari.

Manusia sering tidak teratur dalam menjalani pola makan sehari-hari, akibat buruk dari kebiasaan ini dapat mengganggu kesehatan. Cara ini yang paling jitu untuk membuat kebiasaan yang lebih baik. Salah satu yang paling berpengaruh terhadap timbulnya penyakit adalah pola makan. Pengaturan pola makan bisa mencegah atau menahan agar sakit tidak tambah parah. Mengonsumsi garam berlebihan menyebabkan harus dan mendorong kita untuk minum. Hal ini meningkatkan volume darah dalam tubuh, sehingga jantung harus memompa lebih giat sehingga tekanan darah naik. Kenaikan ini berakibat pada ginjal yang harus menyaring lebih banyak garam dan air. Karena masuknya harus sama dengan pengeluaran dalam sistem pembuluh darah, jantung harus memompa lebih kuat dengan tekanan lebih tinggi¹¹.

Penyakit hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang bersifat kronis dan tidak dapat di sembuhkan, akan tetapi hipertensi dapat dicegah dengan cara memperbaiki gaya hidup dan pola makan yang baik seperti mengonsumsi makanan dengan kandungan garam dan lemak yang rendah, tidak merokok dan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi tubuh¹².

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan terdapat peningkatan pengetahuan dimana hasil *pre-test* didapatkan rata rata jawaban benar 34% dan menjawab salah sebanyak 66%. dan hasil *post tes* yang meningkat dimana rata-rata jawaban benar menjadi 75% dan jawaban tidak benar 22%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Rektor Universitas Baiturrahim Jambi Ketua LPPM UBR, segenap pimpinan Puskesmas Rawasari, ketua RT 24 Kel. Rawasari dan warga RT 24 Kel Rawasari yang telah bersedia menjadi mitra dalam kegiatan PkM ini dan memberikan berbagai informasi/data yang dibutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Roshifanni, S. (2016). Risiko Hipertensi pada Orang dengan Pola Tidur Buruk. Jurnal Berkala Epidemiologi
2. Korneliani, K., dan Meida D. (2012). Obesitas Dan Stress Dengan Kejadian Hipertensi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Indonesia. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 7(2) (2012) : 117-121
3. WHO. (2009). Report of Hypertensions. WHO/CDS/RBM/2001.35 Geneva 28-30 March 2009
4. Riskesdas. 2013. Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kemenrian Kesehatan RI 2018. Riset Kesehatan Daerah. Jakarta
5. Riskesdas. 2018. Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kemenrian Kesehatan RI 2018. Riset Kesehatan Daerah. Jakarta
6. Anise. (2018). *Mencegah dan Mengatasi Penyakit Degeneratif Dengan Perilaku dan Pola Hidup Moderen Yang Sehat*. AR-RUZZ MEDIA. Yogyakarta.

7. Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, A.F., dan Malkan, I. (2015). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. Fakultas Ilmu Kesehatan. Jakarta. 7 (2) Agustus 2015.
8. Permenkes RI No. 14. Pedoman Gizi Seimbang. 2014
9. Kadir. S (2019). Pola Makan dan Kejadian Hipertensi. Jambura Health and Sport Journal Vol. 1, No. 2, Agustus 2019
10. Dinkes. (2017). Provinsi Jambi Dalam Angka. Provinsi Jambi.
11. 10.Masyudi et al. (2019). Hubungan Pola Makan, Umur, Dan Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Kabupaten Aceh Besar. Jurnal Kesehatan Masyarakat
12. Aprilia. Y (2020). Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap kejdian Hipertensi. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada