

Edukasi Kesehatan tentang Perilaku Diet pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pontap

Aisyah Supri^{1*}, Tasya Yunus³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo

Email:aisyah_supri@gmail.com

**corresponding author*

Abstrak

Kegiatan edukasi kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya penderita hipertensi, mengenai pentingnya perilaku diet yang tepat dalam pengelolaan tekanan darah. Edukasi ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Pontap, Kecamatan Wara Timur, sebagai respons terhadap tingginya angka kasus hipertensi yang berkaitan dengan pola makan yang kurang sehat. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, serta pembagian media edukatif berupa leaflet dan poster yang berisi informasi mengenai diet rendah garam, pengurangan konsumsi lemak jenuh, serta pentingnya konsumsi buah dan sayur. Kegiatan ini diikuti oleh penderita hipertensi yang terdaftar di Puskesmas Pontap, dengan pendekatan partisipatif untuk mendorong perubahan perilaku. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap jenis makanan yang dianjurkan dan harus dihindari, serta komitmen awal untuk menerapkan pola makan sehat secara berkelanjutan. Edukasi ini diharapkan menjadi langkah awal dalam upaya pencegahan komplikasi hipertensi melalui intervensi berbasis komunitas.

Kata kunci: Edukasi kesehatan, diet, hipertensi

PENDAHULUAN

Salah satu penyakit kronis yang paling umum ditemukan adalah hipertensi (Setiawan, 2019). Hipertensi merupakan penyakit yang tidak bisa disembuhkan tetapi bisa dikontrol dengan manajemen hipertensi secara optimal sehingga akan mempengaruhi kualitas hidup (Anjarsari et al., 2023). Penurunan kualitas hidup pasien hipertensi menyebabkan hambatan pada fungsi kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan untuk berpartisipasi dalam aktivitas (Anjarsari et al., 2023). Penyakit hipertensi adalah kondisi jangka panjang yang dapat merusak organ tubuh. Banyak faktor yang menyebabkannya, termasuk pola hidup yang buruk, lingkungan, pendidikan yang buruk, dan kurangnya kesehatan, pengalaman, dan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang penanganan yang harus dilakukan pada orang yang menderita hipertensi (Herawati et al., 2021). Dengan demikian, penurunan kualitas hidup akan berdampak pada prevalensi hipertensi.



World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa 1,28 miliar orang, atau 22 persen orang di seluruh dunia, mengidap hipertensi. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2 persen pada tahun 2025, dengan persen dari jumlah ini berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Pada tahun 2025, diperkirakan 1,5 miliar orang akan terkena hipertensi, dengan 9,4 juta kematian per tahun akibat komplikasi hipertensi dan hipertensi. Secara keseluruhan, 34,11% orang Indonesia mengalami hipertensi. Dari seluruh jumlah penduduk Indonesia, terdapat 65.048.110 orang yang menderita hipertensi, dengan prevalensi penderita yang secara teratur mendapatkan perawatan hanya sebesar 54,4%. Kelompok usia yang paling sering menderita hipertensi adalah orang tua, dengan 57,6% dari 8.928.102 orang di Provinsi Sulawesi Selatan mengalami hipertensi (Brigita et al., 2023)

Prevalensi di Sulawesi Selatan hipertensi tertinggi adalah Kota Makassar (29,35%). Menurut Riskesdas dalam (Kemenkes RI, 2021) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi sebelumnya. Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2020, menurut data Kabupaten/Kota prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di Kota Makassar sebanyak 290.247 kasus, kemudian Kabupaten Bone tertinggi kedua sebanyak 158,516 kasus, sedangkan menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bone Tahun 2023 Puskesmas Tonra berada pada posisi ke empat belas (28,96%) dari 38 Puskesmas yang ada di Kabupaten Bone, terkait prevalensi hipertensi dengan total penderita sebanyak 111.347 jiwa. Menurut data dari Puskesmas Tonra Kabupaten Bone, jumlah penderita hipertensi dari bulan Januari sampai bulan Desember Tahun 2021 sebanyak 541 jiwa (16,9%), jumlah penderita hipertensi dari bulan Januari sampai bulan Desember Tahun 2022 sebanyak 1615 jiwa (50,6%), bulan Januari sampai bulan November Tahun 2023 sebanyak 2474 jiwa (70,6%). Maka prevalensi hipertensi dari tahun ke tahun mengalami peningkatan, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor.

Berdasarkan World Health Organization (WHO) sebagian besar penderita hipertensi termasuk dalam kelompok hipertensi ringan (grade I) : 130-159 mmHg dan diastolik 85-99, hipertensi sedang (grade II) : 160-179 mmHg dan diastolik 100-109, hipertensi berat (grade III) : ≥ 180 mmHg dan diastolik ≥ 110 . Terdapat dua faktor risiko hipertensi yaitu, faktor risiko yang tidak dapat diubah (seperti usia, jenis kelamin, genetik) dan faktor risiko yang melekat pada penderita hipertensi dan tidak dapat diubah (merokok, diet rendah

serat, konsumsi makanan tinggi lemak, konsumsi natrium, dyslipidemia, konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, stress, berat badan berlebih / kegemukan, dan konsumsi alcohol). (Cahyono, 2023)

METODE

Pola hidup sehat merupakan kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan. Menjalani pola hidup sehat merupakan pekerjaan yang tidak mudah. Ibarat orang dalam perjalanan dan menemukan persimpangan jalan, satu arah merupakan jalan yang terjal, berbukit-bukit dan jauh sementara jalan yang lain mudah dan lebih dekat, tetapi macet. Kebanyakan orang akan memilih jalan yang mudah meskipun jalan macet. Itulah gambaran manusia biasanya memilih yang mudah, makan yang serba enak, malas bekerja, tidur nyenyak dan malas bergerak. Orang yang memilih jalan hidup yang serba mudah dan tidak teratur dalam jangka panjang akan menjadikan orang tersebut menjadi tidak sehat, pemalas dan kehilangan jati diri karena hidupnya tidak disiplin dan tidak mampu mengendalikan diri.

Berdasarkan data awal dari Puskesmas Pontap, terdapat tingginya angka penderita hipertensi yang tidak terkontrol. Salah satu faktor penyebab utama adalah pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi garam berlebihan, makanan tinggi lemak jenuh, dan kurangnya sayur dan buah. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai diet sehat untuk hipertensi berkontribusi pada perilaku makan yang kurang tepat.

Hal ini yang mendorong salah satu Tim Dosen Program Studi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Mega Buana Palopo dibawah arahan Ibu Aisyah Supri, S.Kep., Ns., M.Kep. untuk melakukan pemeriksaan kesehatan khususnya Pemeriksaan Kadar Gula Darah, Tekanan darah, Berat Badan, dan Edukasi kesehatan mengenai Perilaku Diet Hipertensi sebagai upaya assesment kondisi kesehatan masyarakat yang juga disertai pemberian pengetahuan yang benar supaya masyarakat KelurahanPontapmemiliki gaya hidup yang lebih sehat dan terhindar dari penyakit Diabetes dan lain sebagainya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan semua kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar oleh salah satu Tim Dosen Program Studi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Mega Buana Palopo bekerjasama dengan tim kesehatan Puskesmas Pontap. Hal ini terbukti berhasil dilihat dari partisipasi masyarakat Kelurahan Pontap yang sangat antusias dalam mengikuti rangkaian acara.

Kegiatan Edukasi dan Pemeriksaan yang kami lakukan berjalan dengan baik, dengan adanya edukasi dan serangkaian pemeriksaan ini masyarakat yang kesehariannya tidak peduli

dengan kesehatan maka sekarang semakin sadar setelah mendapat edukasi dan mengetahui hasil dari pemeriksaan kadar gula darah dari Tim Dosen Program Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Mega Buana Palopo bekerjasama dengan tim kesehatan Puskesmas Pontap , terbukti setelah kami melaksanakan kegiatan tersebut masyarakat menyampaikan keinginan untuk menjaga pola makan sehat dan juga mulai kembali minum obat yang bisa didapatkan di Puskesmas. Adapun hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu:

Tabel 1. Distribusi karakteristik peserta berdasarkan jenis kelamin dan komplikasi penyakit Hipertensi

Variabel	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
• Laki-laki	12	38,7
• Perempuan	19	61,3
Komplikasi penyakit		
• Ada komplikasi	14	45,2
• Tidak ada komplikasi	17	54,8

Tabel 1 menunjukkan bahwa peserta yang menderita penyakit diabetes melitus tipe 2 lebih dominan pada jenis kelamin perempuan (61,3%) dan tidak memiliki komplikasi penyakit sebesar (54,8%). Hal ini dikarenakan jenis kelamin perempuan lebih sering tidak mengontrol pola makannya dan kurang dalam melakukan aktifitas fisik.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Diet Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi

Perilaku Diet	n	%
Pre Test		
Baik	14	45,2
Kurang	17	54,8
Post Test		
Baik	22	71,0
Kurang	9	29,0

Berdasarkan perbedaan tingkat perilaku diet peserta setelah intervensi edukasi kesehatan tentang materi dasar penyakit hipertensi terdapat perbedaan dimana perilaku yang baik setelah edukasi sebanyak 14 peserta yang berpengetahuan baik dan meningkat setelah pemberian edukasi serta pendampingan langsung oleh pelaksana sebanyak peserta berpengetahuan baik dengan jumlah peserta 31 orang.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian-uraian tersebut, dapat ditarik beberapa kesimpulan diantaranya sebagai berikut:

1. Dalam melaksanakan kegiatan ini yaitu edukasi Perilaku Diet dan pemeriksaan tekanan darah tentunya ada hambatan dan masalah-masalah yang muncul, namun hal tersebut tidak menghilangkan semangat kami dalam menyelesaikan kegiatan ini.
2. Kegiatan ini berdampak positif bagi masyarakat Kelurahan Pontap dalam meningkatkan pengetahuan dibidang kesehatan khususnya Hipertensi.
3. Kegiatan ini mendapat apresiasi dan dukungan masyarakat setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, A. N., Maryadi, & Yulitasari, B. I. (2021). Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas Sedayu II Bantul , Yogyakarta Hypertensive Patients ' Quality o f Life At Sedayu II Bantul Public Health Center ., *Faletehan Health Journal*, 8(2), 77–83.
- Anjarsari, R., Padoli, P., & Waluyo, K. O. (2023). Kepatuhan Minum Obat dan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kenjeran Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 65–72. <https://doi.org/10.36568/nersbaya.v17i2.31>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Avelina, Y., & Natalia, I. Y. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas hidup pasien hipertensi yang sedang menjalani pengobatan hipertensi di desa lenandareta wilayah kerja puskesmas paga. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, VII(1), 21–31.
- Brigita, M., Hijrawati, H., & Artama, S. (2023). Characteristics and adherence of the elderly to the management of hypertension treatment. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 435–444. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.1114>
- Budhiana, J., Suheri, W., Ahmad, G., Dewi, R., & Fajriah, N. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi Di Kelurahan Cikole Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(02), 146–156. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i02.535>
- Cahyono, E. A. (2023). Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan. *Hipertensi : Artikel Review*, 4(1), 88–100.
- Erlina Wulandari, 2019 KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA. (2019). *GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN PENDERITA HIPERTENSI*

TENTANG KUALITAS HIDUP Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I.

- Fadli, F., & Fatmawati, F. (2021). Wet Cupping Therapy to The Arterial Baroreflex Sensitivity on Hypertensive Elderly. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 102–108. <https://doi.org/10.15294/kemas.v17i1.24802>
- Fitria, S. N., & Prameswari, G. N. (2021). Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 472–478. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Frianto, D., Rosalaia, R., Amal, S., & Fakultas. (2023). Analisis Kepatuhan Minum Obat Dan Pengetahuan Terhadap Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di Puskesmas Karawang Kota. *Jurnal Buana Farma*, 3(4), 129–140.
- Handayani, M., Kusyairi, A., & Suhari. (2023). Hubungan dukungan keluarga dan self-care dengan kualitas hidup pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 1871–1881.
- Herawati, ade tika, Manaf, H., & Kusumawati, E. P. (2021). Pengetahuan Tentang Penanganan Penyakit Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, 10(2), 159–165.
- Jumaiyah, S., Rachmawati, K., & Choiruna, H. P. (2020). Physical Activity and the Quality of Life of Elderly Patients with Hypertension. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 68–75. <https://doi.org/10.22219/jk.v11i1.10796>
- Kusdiana, P., Maryoto, M., & Novitasari, D. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Health Science Journal*, 2(1), 62–72.
- Lestari, R., Pitono, A. J., & Ramadhan, M. D. (2022). The Relationship of Family Support and Quality of Life in Hypertension Patients in Public Health Center Cigugur Tengah, Cimahi City. *Prosiding BAMS-Co*, 001(September), 80–86.
- Mala, H. A., Ratag, B. T., & Sekeon, S. A. S. (2022a). Hubungan Antara Kepatuhan Minum Obat Dan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ranomuut Kota Manado. *Jurnal KESMAS*, 11(1), 73–79.
- Mala, H. A., Ratag, B. T., & Sekeon, S. A. S. (2022b). Hubungan Antara Kepatuhan Minum Obat Dan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ranomuut Kota Manado. *Jurnal KESMAS*, 11(1), 73–79. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/39200%0Ahttps://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/viewFile/39200/35607>
- Marhabatsar1, N. S., & SIJID1, S. A. (2021). Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 1(1), 72–78.

Mierza, V., Mulidini, Dwiyantri, S. P., Nibullah, S. G., & Abbas, Z. A. (2023). Review Article. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 6(1), 243–248. <https://journal-jps.com/new/index.php/jps/article/view/13/37c>