

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI EDUKASI MENJAGA POLA MAKAN UNTUK MENCEGAH TERJADINYA HIPERTENSI DIKELURAHAN KALIDONI PALEMBANG

Yofa Anggriani Utama

Program Studi Keperawatan STIK Bina Husada Palembang

yofaanggriani@yahoo.co.id

ABSTRAK : Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian didunia, 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. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi, metode pelaksanaan dengan penyuluhan Kesehatan di RT 03 kelurahan Kalidoni Palembang, Kegiatan ini diikuti oleh 20 orang peserta. Berdasarkan hasil kegiatandidapatkan bahwa tingkat pengetahuan sebelum penyuluhan sebanyak 16 orang peserta (80%) peserta memiliki pengetahuan yang kurang baik mengenai pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi. Setelah diberikan penyuluhan Kesehatan adanya peningkatan pengetahuan sebanyak 17 orang peserta (85%) peserta memiliki pengetahuan yang baik mengenai pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi.

Kata kunci : Pengetahuan, pola makan, hipertensi

ABSTRACT : *Hypertension is a non communicable disease which is one of the main cause of death in the world, hypertension is the third killer disease, one of the disease that can death in the world, hypertension requires long – term treatment so that it can prevent various complication. The purpose of this community services activity is to increase public knowledge about maintaining a diet to prevent hypertension, the method of implementation is health counseling at RT 03 Kalidoni sub district, Palembang. This activity was attended by 20 participants. Based on the results of the activity, it was found that the level of knowledge before counselling as many 16 participants (80%) participants had poor knowlwgde about diet to prevent hypertension. After being given health education there was an increase in knowlegde of 17 participants (85%) participants had good knowledge about diet to prevent hypertension. 3*

Keywords : Knowledge, diet, hypertension

A. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian didunia. 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).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2018) menyatakan bahwa angka prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan pengukuran pada usia penduduk umur >18 tahun, angka kejadian hipertensi di Indonesia sebesar 34,11 % hipertensi, kejadian tertinggi pada provinsi Kalimantan Barat sebesar 36,99%, angka kejadian terendah provinsi Papua sebesar 22,22%, sedangkan angka kejadian di Sumatera Selatan sebesar 30,44%.

Hipertensi penyakit pembunuh ketiga salah satu penyakit yang dapat menyebabkan kematian di dunia, hipertensi memerlukan perawatan dalam jangka waktu yang lama sehingga dapat mencegah berbagai macam komplikasi, (Setyaningrum & Suib, 2019).

Selain itu Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko gangguan kardiovaskuler yang utama yang dapat menyebabkan kematian pada penduduk di dunia, Adapun faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi meliputi kurangnya aktivitas fisik, konsumsi garam yang berlebihan, kurang konsumsi buah dan sayur serta stress (Jabani et al., 2021).

Untuk memberdayakan masyarakat di bidang kesehatan Jatekdarsi (jaga tekanan darah, stop hipertensi) agar dapat menjaga kondisi tekanan darahnya, memahami masalah hipertensi dan upaya pengobatan dalam upaya mencegah komplikasi akibat hipertensi dengan menggunakan metode penyuluhan dengan mitra yakni warga desa (Apriani et al., 2022).

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 hasil penelitian Baik Heni Rispawati et al., (2022) mengenai Kejadian hipertensi pada masyarakat pesisir di Kelurahan Bintaro Wilayah kerja Puskesmas Ampenan menyatakan bahwa 80 masyarakat yang ditemukan mengalami hipertensi dan setelah diberikan penyuluhan masyarakat yang mengalami hipertensi mengetahui dan memahami cara pencegahan hipertensi. Diharapkan kepada masyarakat dapat menjaga pola makan, gaya hidup dan lebih meningkatkan status kesehatan dengan cara lebih teratur memeriksakan kesehatannya

B. METODE

Pelaksanaan kegiatan kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan mengajukan surat permohonan kepada bagian LPPM PT STIK Bina Husada, kemudian mengajukan surat permohonan kepada ketua RT 03 Kelurahan Kalidoni Palembang. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 11 Mei 2023 pukul 14.00 wib di RT 03 Kelurahan Kalidoni Palembang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara langsung, kegiatan ini dilaksanakan dengan metode Penyuluhan kesehatan mengenai menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi.

C. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 11 Mei 2023 pukul 14.00 wib di RT 03 Kelurahan Kalidoni Palembang, terlaksana sesuai dengan rencana serta mendapatkan tanggapan yang baik dari para ibu-ibu warga RT 03 Kelurahan Kalidoni Palembang mengenai menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi.

Jumlah peserta sebanyak 20 orang, Adapun metode pelaksanaan dengan memberikan penyuluhan Kesehatan mengenai menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi. Sebelum dilaksanakan penyuluhan para peserta diberikan kuesioner item pertanyaan mengenai pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi kemudian dilakukan analisis terhadap kuesioner tersebut, selanjutnya dilaksanakan penyuluhan Kesehatan dan sesi diskusi, kemudian dilakukan

Kembali evaluasi dengan menggunakan item pertanyaan mengenai pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi setelah itu dilakukan analisis terhadap kuesioner terhadap.

Adapun hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi, ditampilkan pada table berikut ini

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat Mengenai pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi di RT 03 Kelurahan Kalidoni Palembang

No	Pengetahuan	Pre test		Postest	
		n	%	n	%
1	Baik	4	20	17	85
2	Kurang Baik	16	80	3	15
	Total	20	100	20	100

Berdasarkan table 1 didapatkan bahwa tingkat pengetahuan sebelum penyuluhan sebanyak 16 orang peserta (80%) peserta memiliki pengetahuan yang kurang baik mengenai pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi. Setelah diberikan penyuluhan Kesehatan adanya peningkatan pengetahuan sebanyak 17 orang peserta (85%) peserta memiliki pengetahuan yang baik mengenai pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi.

Dokumen kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dapat dilihat pada gambar berikut :





D. PEMBAHASAN

Peserta pengabdian kepada masyarakat dihadiri oleh 20 orang peserta. Hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan didapatkan bahwa tingkat pengetahuan sebelum penyuluhan sebanyak 16 orang peserta (80%) peserta memiliki pengetahuan yang kurang baik mengenai pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi. Setelah diberikan penyuluhan Kesehatan adanya peningkatan pengetahuan sebanyak 17 orang peserta (85%) peserta memiliki pengetahuan yang baik mengenai pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi

Tujuan dari dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam upaya untuk meningkatkan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh untuk dan Bersama masyarakat, agar mereka dapat menolong diri sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat sesuai sosial budaya setempat dan didukung kebijakan public yang berwawasan kesehatan (M. Agung Akbar, 2019)

Pendidikan Kesehatan merupakan suatu kegiatan yang terencana dengan tujuan untuk mengubah pengetahuan, sikap, dan persepsi atau perilaku seseorang, kelompok atau masyarakat dalam pengambilan Tindakan yang berhubungan dengan kesehatan (Srimiyati, 2020).

Pengukuran dan pemantauan tekanan darah di rumah secara rutin merupakan hal yang wajib dilakukan, baik bagi penderita hipertensi maupun masyarakat sebagai upaya deteksi dini dan mencegah hipertensi yang tidak terkontrol, untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tersebut, menggunakan metode ceramah berdasarkan hasil pretest dan posttest yang dilakukan, terdapat peningkatan pengetahuan dan ketrampilan penderita hipertensi beserta keluarganya sebesar $\pm 34,95\%$, terjadi peningkatan dari $\pm 47,81\%$ menjadi $\pm 82,76\%$. Selain itu, pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan posyandu juga meningkat sebesar $\pm 43,77\%$, terjadi peningkatan dari $\pm 43,69\%$ menjadi $\pm 87,46\%$. (Pashar et al., 2022)

Hal ini didukung juga oleh penelitian (Irma Yunawati et al., 2020) mengenai edukasi pentingnya menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya peningkatan Tekanan darah (Hipertensi) menyatakan bahwa dengan metode cemarah, diskusi dan pemeriksaan tekanan darah didapatkan bahwa 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.

Menurut Subandrate & Santoso, (2017) menyatakan penyuluhan tentang tanda dan gejala penyakit hipertensi serta pengaturan diet bagi setiap masyarakat yang memiliki resiko untuk terjadinya hipertensi dan bagi masyarakat yang menderita hipertensi, didapatkan hasil bahwa pendampingan keterampilan masyarakat deteksi dini penyakit hipertensi telah menambah wawasan dan pengetahuan warga

tentang penyakit Hipertensi khususnya tentang gejala klinis, komplikasi dan pengaturan makanan bagi penderita Hipertensi, juga waspada kapan mereka harus segera memeriksakan tekanan petugas kesehatan setempat.

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat, bahwa pengetahuan masyarakat mengenai menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi, dengan media yang digunakan leaflet dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga dapat meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat melalui kegiatan promosi Kesehatan.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menyatakan bahwa masyarakat memahami akan pentingnya menjaga pola makan untuk mencegah terjadi hipertensi yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi

F. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada : ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada, anggota tim peneliti, unit penelitian dan pengabdian kepada masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada, serta tokoh masyarakat dan masyarakat kelurahan Kalidoni Palembang atas kontribusinya dan bantuannya selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

G. DAFTAR PUSTAKA

Apriani, Setiawan, D., Nurhayati, B., Mahmudah, G. R., Siti, D., Datia, Wiguna, I. K., & Firdaus, S. R. (2022). *Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat Melalui Edukasi "Jatekdarsi" bagi Warga Desa Raharja Kota Banjar* (Vol. 3, Issue 3).

Baik Heni Risprawati, Ernawati, Supriyadi, H. M. R., & Halid, S. (2022). Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Tentang Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Di Kelurahan Bintaro Wilayah Kerja Puskesmas Ampenan. *Journal of the Japan Welding Society*, 91(5), 328–341. <https://doi.org/10.2207/jjws.91.328>

Irma Yunawati, Karimuna, S. R., Lisnawaty, L., & Jafriati, J. (2020). Counseling and Blood Pressure Examination Activities in the Coastal Community of Talia, Kendari City as an Effort to Detect Hypertension from an Early Age. *Mattawang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 79–84. <https://doi.org/10.35877/454ri.mattawang171>

Jabani, A. S., Kusnan, A., & B, I. M. C. (2021). Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(4), 31–42. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/494>

Kemendes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kemendrian Kesehatan RI*, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>

Kemendrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. *Kemendrian Kesehatan RI*, 1–582.

M. Agung Akbar. (2019). *Konsep - konsep Dasar dalam Keperawatan Komunitas* (1st ed.). Deepublish.

Pashar, I., Husnaeni, & Azizah, F. (2022). *Education The Impoertance Of Keeping a Diet To Prevent The Event Of Encreased Blood Pressure (Hypertension)*. 1, 8–14.

Setyaningrum, N., & Suib, S. (2019). Efektifitas Slow Deep Breathing Dengan Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 3(1), 35–41. <https://doi.org/10.18196/ijnp.3191>

Silvanasari et al. (2022). Peningkatan Pengetahuan Penyakit Tidak Menular: Hipertensi Pada Lansia Increasing. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(5), 221.

Srimiyati. (2020). *Pendidikan Kesehatan Menggunakan Booklet Berpengaruh Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause* (Olivia (ed.); 1st ed.). Jakad Media Publishing.

Subandrate, & Santoso, B. (2017). Pendampingan Keterampilan Masyarakat Deteksi Dini. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 408–414.