

Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Pada Klien Hipertensi Melalui Edukasi Suportif

Improving Eating Habits Knowledge in Hypertension Clients Through Supportive Education

Baik Heni Risprawati^{1*}, Ernawati², Dewi Nursukma Purqoti³, Istianah⁴ Hapipah⁵ Heny Marlina Riskawati⁶ Maelina Ariyanti⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}INKES Yarsi Mataram, Indonesia

*Email Korespondensi : baikhenirispawati0484@gmail.com

Abstrak

Hipertensi adalah seorang dikatakan hipertensi bila memiliki tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Dalam pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kejadian hipertensi masyarakat didesa lokok are kabupaten Lombok utara tentang menjaga pola makan pada klien hipertensi. Upaya yang sudah dilakukan puskesmas santong terkait edukasi pola makan memberikan edukasi pola makan pada klien hipertensi, tapi sampai saat ini Masyarakat desa lokok are masih banyak yang belum mengetahui tentang bagaimana menjaga pola makan terutama klien yg mengalami hipertensi. Lansia yang mengalami hipertensi yang tidak bisa mengontrol pola maknnya akan berakibat komplikasi lanjut . Metode yang dilakukan dalam pengabdian ini dengan cara mengidentifikasi Masyarakat yang mengidap hipertensi selanjutnya dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan diberikan materi tentang edukasi pola makan klien hipertensi melalui edukasi suportif. Dalam pengabdian ini ditemukan Masyarakat yang mengidap hipertensi sebanyak 226 klien hipertensi dan di identifikasi menjadi 16 responden klien hipertensi, dan setelah diberikan penyuluhan tentang edukasi pola makan klien hipertensi melalui edukasi suportif Masyarakat tersebut memahami cara mengendalikan dirinya supaya tidak kambuh hipertensinya. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat membantu Masyarakat untuk memahami pentingnya menjaga pola makan yang baik dan dan bisa menurunkan kejadian hipertensi di desa loko are kecamatan Lombok utara.

Kata Kunci: *Eduksi Suportif, Pola Makan , Hipertensi*

Abstract

Hypertension is a person who is said to have hypertension if he has a systolic blood pressure of more than 140 mmHg and a diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. In this service, the aim is to find out how the incidence of hypertension in the community in Lokok Are Village, North Lombok Regency, regarding maintaining a diet in hypertensive clients. Efforts that have been made by the Santong Health Center regarding diet education provide diet education to hypertensive clients, but until now, many people in Lokok Are Village still do not know about how to maintain a diet, especially clients who have hypertension. Elderly people who have hypertension who cannot control their eating patterns will result in further complications. The method used in this service is by identifying people who suffer from hypertension, then blood pressure checks are carried out and material is provided on diet education for hypertensive clients through supportive education. In this service, 226 hypertensive clients were found to have hypertension and were identified as 16 hypertensive client respondents, and after being given counseling on diet education for hypertensive clients through supportive education, the community understands how to control themselves so that their hypertension does not recur. With this community service activity, it is hoped that it can help the community to understand the

importance of maintaining a good diet and can reduce the incidence of hypertension in Loko Are Village, North Lombok District.

Keywords: Supportive Education, Diet, Hypotension

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia. Lebih dari 40% kematian (16 juta) disebabkan oleh kematian dini, yaitu pada usia di bawah 70 tahun (WHO, 2018). Salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak dijumpai adalah hipertensi, yang menjadi faktor risiko utama bagi penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Pengelolaan hipertensi umumnya dilakukan melalui perubahan gaya hidup, salah satunya adalah dengan memperbaiki pola makan. Pola makan yang buruk dan tidak seimbang sangat berkontribusi terhadap perkembangan penyakit ini.

Pola makan merupakan salah satu perilaku yang paling penting dalam menentukan keadaan gizi seseorang. Kuantitas dan kualitas makanan serta minuman yang dikonsumsi akan memengaruhi asupan gizi, yang pada gilirannya akan memengaruhi kesehatan individu. Gizi yang optimal sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kecerdasan, tidak hanya bagi bayi dan anak-anak, tetapi juga bagi seluruh kelompok umur (Permenkes RI No. 14, 2014). Namun, di banyak daerah pedesaan, termasuk Desa Lokok Ara di Kabupaten Lombok Utara, masih terdapat kesenjangan pengetahuan yang signifikan terkait dengan pengelolaan pola makan bagi klien hipertensi. Meskipun pihak puskesmas Santong telah melakukan edukasi pola makan pada setiap posyandu, masih banyak masyarakat yang belum mengetahui bagaimana cara menjaga pola makan yang tepat untuk penderita hipertensi.

Keterbatasan pengetahuan mengenai pola makan yang sesuai untuk hipertensi menjadi masalah besar, terutama di Desa Lokok Ara, di mana sebagian besar kasus hipertensi belum dikelola dengan baik akibat kurangnya pengetahuan mengenai pola makan yang tepat. Berdasarkan wawancara dengan masyarakat setempat, banyak yang masih belum memahami jenis makanan yang baik untuk penderita hipertensi. Dari data puskesmas, terdapat 28 orang dengan riwayat hipertensi di desa tersebut, namun banyak di antaranya yang belum mengikuti panduan pola makan yang sesuai. Ketidaktahuan ini dapat memperburuk kondisi kesehatan penderita hipertensi dan meningkatkan risiko komplikasi yang lebih serius.

Upaya untuk meningkatkan pola makan melalui edukasi sangat penting untuk mencegah komplikasi lebih lanjut pada pasien hipertensi. Edukasi suportif yang fokus pada pemahaman tentang pentingnya pengaturan pola makan dan gaya hidup sehat dapat memberikan perubahan signifikan dalam pengelolaan hipertensi. Dengan memberikan pemahaman kepada pasien tentang bagaimana pola makan memengaruhi tekanan darah, diharapkan mereka akan lebih mampu mengendalikan kondisi mereka. Di Desa Lokok Ara, diperlukan suatu inisiatif edukasi yang lebih mendalam dan suportif untuk meningkatkan pemahaman tentang pola makan hipertensi, sehingga pengetahuan pasien dapat meningkat.

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pengelolaan pola makan pada klien hipertensi di Desa Lokok Ara, Kabupaten Lombok Utara, melalui edukasi suportif. Program ini akan difokuskan pada penyampaian materi edukasi yang komprehensif, yang memberikan panduan praktis mengenai perubahan pola makan yang dapat membantu mengelola hipertensi. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran klien hipertensi, diharapkan mereka akan mengadopsi kebiasaan makan yang lebih sehat, sehingga mengurangi risiko komplikasi

yang disebabkan oleh hipertensi dan meningkatkan kualitas kesehatan secara keseluruhan.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan melakukan pretest untuk mengukur tekanan darah pada penderita hipertensi yang berjumlah 16 orang. Pengukuran tekanan darah dilakukan dengan menggunakan tensimeter atau sfigmomanometer, dan hasilnya dicatat dalam lembar observasi untuk mendapatkan data awal mengenai kondisi hipertensi peserta. Setelah pretest, intervensi edukasi suportif diberikan kepada para peserta untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang pola makan yang baik bagi penderita hipertensi. Edukasi ini juga dicatat dalam lembar observasi sebagai referensi untuk melihat perubahan pengetahuan peserta setelah diberikan intervensi.

Setelah intervensi edukasi, dilakukan pengukuran tekanan darah kembali (post-test) untuk melihat perubahan kondisi peserta setelah diberikan edukasi. Hasil pengukuran post-test juga dicatat dalam lembar observasi untuk dibandingkan dengan hasil pretest, guna mengevaluasi apakah ada perubahan signifikan pada tekanan darah peserta setelah mendapatkan edukasi pola makan yang suportif. Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Santong, Desa Lokok Ara, Kabupaten Lombok Utara, pada bulan Desember 2024. Semua pengukuran tekanan darah dan intervensi dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari dosen yang telah berkoordinasi dengan pihak puskesmas untuk memastikan kelancaran kegiatan.

Pelaksanaan pengabdian ini diawali dengan koordinasi yang matang antara tim pengabdian masyarakat dan pihak Puskesmas Santong untuk menentukan waktu pelaksanaan yang tepat. Tim pengabdian kemudian melaksanakan pengukuran tekanan darah dan memberikan intervensi edukasi pola makan suportif. Keberhasilan dari pelaksanaan pengabdian ini didukung oleh adanya Standar Operasional Prosedur (SOP) yang telah baku untuk pemeriksaan tekanan darah, memastikan bahwa semua kegiatan pengukuran tekanan darah dilakukan dengan prosedur yang benar dan terstandarisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pola makan pada penderita hipertensi melalui edukasi suportif di Desa Lokok Ara, Kabupaten Lombok Utara. Kegiatan dimulai dengan pengukuran tekanan darah sebagai pretest pada 16 orang klien hipertensi. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tekanan darah tinggi, dengan rata-rata tekanan sistolik sebesar 150 mmHg dan tekanan diastolik 95 mmHg. Angka ini menunjukkan bahwa banyak peserta mengalami hipertensi yang belum terkontrol dengan baik, yang menjadi dasar perlunya intervensi edukasi pola makan untuk membantu pengelolaan kondisi tersebut.

Setelah dilakukan pretest, intervensi edukasi suportif diberikan kepada para peserta. Edukasi ini mencakup informasi mengenai pentingnya pola makan yang sehat, pengaruh makanan terhadap tekanan darah, dan jenis makanan yang harus dihindari oleh penderita hipertensi, seperti makanan tinggi garam, lemak jenuh, dan makanan olahan. Para peserta juga diberikan pemahaman tentang pentingnya konsumsi makanan yang kaya akan kalium, serat, dan rendah natrium, serta pentingnya pengaturan porsi makan.

Metode edukasi yang digunakan melibatkan diskusi kelompok dan demonstrasi langsung tentang cara mempersiapkan makanan sehat.



Gambar 1. Pengukuran tekanan darah

Selama pelaksanaan intervensi, para peserta terlihat aktif berpartisipasi dalam sesi tanya jawab dan berdiskusi mengenai tantangan yang mereka hadapi dalam menerapkan pola makan sehat sehari-hari. Banyak dari mereka mengaku sulit untuk menghindari makanan yang tinggi garam dan lemak karena kebiasaan lama dan keterbatasan informasi mengenai makanan yang sesuai untuk hipertensi. Oleh karena itu, edukasi ini dianggap sangat penting untuk memberikan pengetahuan yang lebih mendalam mengenai dampak pola makan terhadap kesehatan mereka.



Gambar 2. Penyampaian materi pada Pelaksanaan kegiatan pengabdian oleh tim

Setelah memberikan edukasi, dilakukan pengukuran tekanan darah kembali (post-test) pada peserta. Hasil post-test menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan pada sebagian besar peserta. Rata-rata tekanan sistolik turun menjadi 140 mmHg, dan tekanan diastolik menjadi 90 mmHg. Penurunan ini menunjukkan bahwa edukasi pola makan yang diberikan dapat memberikan dampak positif terhadap pengelolaan hipertensi, meskipun masih ada beberapa peserta yang belum mencapai tingkat normalisasi tekanan darah yang ideal.

Namun, meskipun terdapat penurunan tekanan darah secara umum, ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam hasil ini. Beberapa peserta masih mengalami kesulitan dalam mengubah kebiasaan makan mereka secara drastis, terutama yang berkaitan dengan pengurangan garam dalam diet mereka. Hal ini mungkin disebabkan oleh kebiasaan makan yang telah lama terbentuk, serta kurangnya ketersediaan makanan sehat yang terjangkau di lingkungan mereka. Oleh karena itu, untuk hasil yang lebih optimal, diperlukan upaya berkelanjutan dalam memberikan pendampingan dan akses terhadap makanan sehat di tingkat komunitas.

Penting untuk dicatat bahwa meskipun terdapat penurunan tekanan darah, edukasi suportif ini tidak hanya berfokus pada pengelolaan hipertensi melalui pola makan. Edukasi juga mencakup pentingnya perubahan gaya hidup secara keseluruhan, seperti meningkatkan aktivitas fisik, mengelola stres, dan menjaga berat badan yang sehat. Dengan pendekatan yang holistik, diharapkan dapat tercapai pengelolaan hipertensi yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Dari sisi partisipasi, kegiatan ini berjalan dengan baik, dengan 16 orang peserta yang terlibat aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, baik dalam sesi edukasi maupun dalam proses pengukuran tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa ada minat yang besar dalam mengelola hipertensi secara lebih sehat dan berbasis pengetahuan. Keberhasilan ini juga didukung oleh kerjasama yang baik antara tim pengabdian masyarakat dengan pihak Puskesmas Santong, yang memberikan fasilitas dan dukungan logistik yang diperlukan.

Meskipun hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan penurunan, perlu diingat bahwa pengelolaan hipertensi adalah proses yang berkelanjutan. Oleh karena itu, pelaksanaan edukasi dan pendampingan tidak berhenti setelah kegiatan ini. Diharapkan adanya program lanjutan yang dapat membantu peserta dalam menjaga dan meningkatkan kebiasaan makan sehat, serta mendorong mereka untuk lebih disiplin dalam mengikuti rekomendasi yang telah diberikan.

Selain itu, evaluasi terhadap program ini perlu dilakukan untuk mengetahui efektivitas jangka panjang dari edukasi suportif yang diberikan. Pemantauan lebih lanjut mengenai perubahan pola makan dan pengaruhnya terhadap tekanan darah sangat penting untuk menilai keberlanjutan dampak dari pengabdian ini. Di sisi lain, penguatan peran keluarga dan masyarakat dalam mendukung peserta hipertensi juga harus menjadi perhatian, mengingat faktor lingkungan yang sangat mempengaruhi kebiasaan makan dan gaya hidup seseorang.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pola makan yang sehat bagi penderita hipertensi di Desa Lokok Ara. Edukasi suportif yang dilakukan berhasil menurunkan tekanan darah sebagian besar peserta, meskipun tantangan dalam perubahan kebiasaan makan masih ada. Untuk itu, pengabdian ini perlu dilanjutkan dengan pendekatan yang lebih intensif dan berkelanjutan, baik melalui edukasi lanjutan maupun pendampingan secara langsung kepada peserta. Dengan upaya ini, diharapkan penderita hipertensi dapat mengelola kondisinya dengan lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pola makan yang sehat pada penderita hipertensi di Desa Lokok Ara, Kabupaten Lombok Utara. Melalui edukasi suportif, sebagian besar peserta menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan, meskipun tantangan dalam mengubah kebiasaan makan masih perlu diatasi.

Saran

Oleh karena itu, disarankan untuk melanjutkan program edukasi ini dengan pendekatan yang lebih berkelanjutan, termasuk pendampingan langsung dan pemantauan jangka panjang terhadap pola makan peserta. Selain itu, perlu adanya kolaborasi lebih lanjut dengan pihak terkait untuk memperbaiki akses terhadap makanan sehat di komunitas, serta memperkuat peran keluarga dan masyarakat dalam mendukung perubahan gaya hidup yang lebih sehat bagi penderita hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada kepala puskesmas santong desa lokok are kecamatan Lombok utara, semua pihak yang membantu, Masyarakat desa lokok are yang bersedia ikut berpartisipasi dalam menyediakan waktu dalam mendukung kegiatan pengabdian Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, F. A. C. & F. (2019). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Puskesmas Bergas.
- Ayu, M. F. 2018. Pengaruh Senam Jantung sehat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi. Jakarta : Universitas Pembangunan Nasional.
- Delavera, A., Siregar, K. N., Jazid, R., & Eryando, T. (2021). Hubungan Kondisi Psikologis Stress dengan Hipertensi pada Penduduk Usia Diatas 15 Tahun di Indonesia The Correlation of Psychological Stress Conditions with Hypertension Among People Over 15 Years Old in Indonesia. 148-159.
- Riadi, M. (2020, November 29). Populasi Dan Sampel Penelitian : Pengertian, Proses, Teknik Pengambilan Dan Rumus. Retrieved Desember 24, 2022, from Kajianpustaka: <https://www.kajianpustaka.com/2020/11/populasi-dan-sampel-penelitian.html?m=1>
- Prihatini, S., Julianti, E. D., & Hermina. (2016). Kontribusi Jenis Bahan Makanan terhadap Konsumsi Natrium pada Anak Usia 6-18 Tahun di Indonesia. Penelitian Gizi Dan Makanan,
- Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2017). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. Biomedika,
- Windiyasari. (2016). Hubungan Antara Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kampung Bangka Kecamatan Pontianak Tenggara. Naskah Publikasi. Universitas Tanjungpura, Pontianak.