

EDUKASI HIPERTENSI TERHADAP PENATALAKSANAAN DIET RENDAH NATRIUM DAN KOLESTEROL TAHUN 2022

Yora Nopriani¹, Evi Suzana²

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang
e-mail: yoranopriani90@gmail.com

Abstrak

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik 90 mmHg. Tujuan dari Pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang hipertensi dan kontrol diet natrium dan kolesterol penderita hipertensi di RT.10 Kelurahan Talang jambe Tahun 2022. Metode yang digunakan untuk dapat mencapai target dari kegiatan ini adalah dengan cara pendekatan dan penyuluhan serta pemeriksaan kesehatan bagi ibu – ibu di RT 10 Talang Jame. Dengan demikian masyarakat yang dalam hal ini adalah penderita hipertensi akan mendapatkan informasi baru yang dapat mereka terapkan secara mandiri untuk mengontrol asupan natrium dan kolesterol serta mendapatkan pelayanan melalui pemeriksaan taman darah dan kolesterol tentunya. Luaran akhir dari kegiatan ini adalah setiap penderita hipertensii mampu memahami dan mengaplikasikan tentang diet rendah natrium dan kolesterol sehingga dapat memberikan pemantauan secara mandiri untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Diet Natrium, Diet Kolesterol

Abstract

Hypertension is a condition where the systolic blood pressure is 140 mmHg and or the diastolic blood pressure is 90 mmHg. The purpose of this community service is to increase understanding of hypertension and control of dietary sodium and cholesterol for hypertensive patients in RT.10, Talang Jame Village in 2022. The method used to achieve the target of this activity is by approaching and counseling and health checks for mothers in RT 10 Talang Jame. Thus, people who in this case are people with hypertension will get new information that they can apply independently to control sodium and cholesterol intake and get services through blood and cholesterol garden checks, of course. The final output of this activity is that every hypertensive patient is able to understand and apply a low sodium and cholesterol diet so that they can provide independent monitoring to control blood pressure in hypertension sufferers.

Keywords: Hypertension, Sodium Diet, Cholesterol Diet

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik 90 mmHg. Tekanan darah tinggi disebut sebagai silent killer karena seringkali tidak menimbulkan gejala dan cenderung tidak terkontrol, namun tekanan darah tinggi dapat menyebabkan komplikasi seperti retinopati, penebalan dinding jantung, kerusakan ginjal, jantung koroner, pecahnya pembuluh darah, stroke dan bahkan dapat menyebabkan kematian mendadak (Susanti et al., 2019).

Seiring berjalannya waktu, disadari atau tidak, masyarakat cenderung menganut cara hidup modern. Gaya hidup seperti ini membuat orang sangat menyukai hal-hal yang instan. Oleh karena itu, mereka cenderung tidak aktif secara fisik dan lebih memilih makan makanan siap saji yang tinggi lemak dan natrium. Ada juga tren yang mengikuti perkembangan zaman, seperti kebiasaan makan yang tinggi lemak jenuh dan bumbu-bumbu yang tinggi natrium, sehingga tidak heran orang tidak mengetahui bahwa mereka menderita penyakit hipertensi (Almatsier dalam E Bustami et al., 2020).

Menurut WHO pada tahun 2019 diperkirakan 22% penduduk dunia menderita hipertensi, dari sejumlah penderita tersebut, hanya seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Prevalensi hipertensi tertinggi sebanyak 27% pada daerah Afrika, prevalensi paling rendah yaitu 15 % ditemukan pada wilayah Amerika. Asia tenggara dengan prevalensi kejadian hipertensi 25% terhadap total penduduk berada pada urutan ketiga. World Health Organization (WHO) memperkirakan 1 dari 5 wanita menderita hipertensi dan 1 dari 4 laki-laki diseluruh dunia menderita hipertensi (Pusdatin Kemenkes RI, 2019).

Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,11%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.13%), sedangkan terendah di

Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Kemenkes RI, 2018). Data Riskesdas 2018 Provinsi Sumatera Selatan menunjukkan angka prevalensi hipertensi pada penduduk >18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 30,44%. Prevalensi paling tinggi yaitu Kabupaten OKUT sebesar 34,40%, Palembang sebesar 31,19%, dan prevalensi paling rendah Banyuwasin sebesar 25,15% (Riskesdas, 2019).

Berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11% Dari 1.668.848 penduduk kota Palembang, 255.449 penduduk yang diukur tekanan darahnya, dan 146.220 orang (57,2%) yang mendapatkan pelayanan kesehatan tekanan darah tinggi (hipertensi) sesuai standar (Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2021).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Kenten Tahun 2020, hipertensi merupakan penyakit yang masuk dalam 10 penyakit terbanyak dengan jumlah 2.745 kunjungan pasien dan pada Tahun 2021 berjumlah 2.186 kunjungan pasien.

Tingginya prevalensi kejadian hipertensi dipengaruhi oleh faktor risiko hipertensi yang dapat digolongkan atas faktor risiko yang melekat pada penderita hipertensi dan tidak dapat diubah, yaitu umur, jenis kelamin, riwayat keluarga (genetik), dan faktor risiko yang diakibatkan perilaku tidak sehat dari penderita hipertensi yang dapat diubah, yaitu kebiasaan merokok, konsumsi garam berlebih, konsumsi lemak jenuh, konsumsi alkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, stress (P2PTM Kemenkes RI, 2020).

Ketika hipertensi terjadi, penting bagi penderita hipertensi untuk berhati-hati dalam mengkonsumsi makanan. Mengkonsumsi terlalu banyak garam dapat meningkatkan tekanan darah ke tingkat yang berbahaya. Konsumsi garam di seluruh dunia memiliki rata-rata asupan garam harian yang lebih tinggi yaitu 6 gram per hari meskipun rekomendasi internasional merekomendasikan konsumsi garam penduduk harus kurang dari 5-6 gram per hari. Asupan garam natrium (100 mmol/hari) mengalami perbedaan tekanan sistolik sekitar 2,2 mmHg menurut umur, jenis kelamin, ekskresi kalium, indeks massa tubuh dan asupan alkohol (Medeiros dalam Pranoto, 2015). Serta WHO merekomendasikan untuk mengkonsumsi lemak sebanyak 20-30 % dari total kebutuhan energi yang dianggap sehat. Jumlah ini memenuhi kebutuhan asam lemak esensial dan membantu penyerapan vitamin larut lemak (Almatsier dalam Ajiningtyas et al., 2019).

Beberapa penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya, karena tidak menimbulkan gejala. Meski menunjukkan gejala, biasanya gejalanya ringan dan tidak spesifik, seperti pusing, wajah memerah, sakit kepala, hidung berdarah tiba-tiba, sakit leher, dan lain-lain. Jika gejala kebetulan terjadi bersama-sama dan diyakini terkait dengan hipertensi, gejala ini sering tidak terkait dengan hipertensi. Namun, jika hipertensinya parah atau kronis dan tidak diobati, maka akan meningkatkan risiko stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan gagal ginjal kronis (Trisnawan, 2019).

Ada atau tidak adanya rasa sakit dan gejala yang dirasakan, pasien dengan hipertensi harus terus mengikuti diet hipertensi setiap hari. Tujuan dari diet hipertensi adalah untuk mengontrol tekanan darah penderita hipertensi agar tetap stabil atau tekanan darah kembali normal sehingga dapat terhindar dari hipertensi dan mencegah komplikasi terutama penyakit jantung dan pembuluh darah yang dapat menyebabkan kematian (Kristanti dalam Sari et al., 2018).

Agar penderita hipertensi dapat melakukan dan memperhatikan pengelolaan diet yang tepat, diperlukan suatu cara untuk mengubah perilaku tersebut. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan bertujuan agar masyarakat memelihara dan meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosialnya sehingga masyarakat dapat mencapai kemandirian dalam masyarakat mencapai tujuan hidup sehat serta mendorong pengembangan dan pemanfaatan fasilitas kesehatan secara tepat (Pranoto, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang kami lakukan di RT.10 Kelurahan Talang Jambe Palembang, diketahui bahwa penderita hipertensi belum mengetahui hipertensi dan komplikasi akibat hipertensi serta cara kontrol natrium dan kolesterol untuk penderita hipertensi. Melihat kasus tersebut, kami merasa perlu melakukan penyuluhan menopause dan permasalahannya. Untuk itu kami mengajukan usulan pengabdian masyarakat dengan judul edukasi hipertensi terhadap penatalaksanaan diet rendah natrium dan kolesterol di Warga RT.10 Kelurahan Talang jambe Tahun 2022.

METODE

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Persiapan untuk melakukan survey awal dan pengurusan izin pelaksanaan.
2. Menyusun materi tentang edukasi hipertensi terhadap penatalaksanaan diet rendah natrium dan kolesterol dalam bentuk power point dan leaflet penyuluhan.
3. Sosialisasi kepada masyarakat bahwa akan dilakukan penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol melalui ketua RT
4. Persiapan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan pengaturan tempat.
5. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol dan penyuluhan tentang edukasi hipertensi terhadap penatalaksanaan diet rendah natrium dan kolesterol

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menghadirkan semua penderita hipertensi yang berada di wilayah RT. 10 Kelurahan Talang Jambe Palembang. Kegiatan ini berupa kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol pada penderita hipertensi. Materi penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan meliputi :

- 1) Menjelaskan pengertian dan lingkup hipertensi.
- 2) Menjelaskan tentang diet hipertensi.
- 3) Menjelaskan tujuan dan prinsip diet hipertensi
- 4) Menjelaskan tentang faktor yang mempengaruhi diet hipertensi

Sebelum dilakukan penyuluhan di komunitas terlebih dahulu dilaksanakan pelayanan pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol kepada 15 orang penderita hipertensi. Target akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa peningkatan pengetahuan dan cara kontrol hipertensi dengan kontrol asupan natrium dan kolesterol di RT 10 Kelurahan Talang Jambe Palembang. Berikut adalah target yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain :

1. Pengetahuan tentang hipertensi 90%
2. Adanya solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh penderita hipertensi di RT 10 Talang Jambe.
3. Membuat Buku hasil penelitian dan HKI

Hasil dan Evaluasi dari kegiatan penyuluhan serta pemeriksaan kesehatan bagi penderita hipertensi di RT 10 Talang Jambe :

1. Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar
2. Peserta penyuluhan memahami dengan baik materi yang telah disampaikan
3. Tempat penyuluhan sangat memadai yaitu rumah ketua RT 10 Desa Sugihwaras Kecamatan Talang Jambe Kelurahan Sukarami Palembang
4. Jumlah peserta yang hadir pada saat pelaksanaan penyuluhan berjumlah 15 orang.

Dari hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan didapatla hasil sebagai berikut.

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Pada penderita hipertensi di RT.10 Talang Jambe

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	%
1.	Rendah	10	66,7
2.	Tinggi	5	33,3
	Total	15	100

Berdasarkan tabel 1.1 dapat diketahui bahwa 15 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 10 orang (66,7%) dan 5 orang (33,3%) pada kategori tinggi.

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Hasil Postest Pada penderita hipertensi di RT.10 Talang Jambe

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	%
1.	Rendah	2	13,3
2.	Tinggi	13	86,7
	Total	15	100

Berdasarkan tabel 1.2 hasil posttest dapat diketahui bahwa 15 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 2 orang (13,3%) dan 13 orang (86,7%) pada kategori tinggi.

Berdasarkan data yang diperoleh sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan, maka terlihat adanya peningkatan pengetahuan pada peserta edukasi. Data yang diperoleh dapat diketahui bahwa 15 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 10 orang (66,7%) dan setelah mendapatkan edukasi menurun menjadi menjadi 2 orang (13,3%). Sedangkan pada kategori baik atau pengetahuan tinggi terjadi peningkatan jumlah responden, semula 5 orang (33,3%) meningkat menjadi sebanyak 15 orang (86,7%) responden dengan pengetahuan baik/tinggi.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2012). Tingkat pengetahuan responden terhadap hipertensi dan diet natrium dan kolesterol dibagi menjadi 2 kategori, yaitu pengetahuan Tinggi dan pengetahuan Rendah. Dalam penelitian ini pengetahuan responden diukur dari jumlah presentase jawaban responden. Tingkat pengetahuan Tinggi adalah jika jumlah presentase jawaban ≥ 76 -100, sedangkan pengetahuan Rendah jika jumlah presentase jawaban responden ≤ 76 . Pada tabel 1.1 dari 15 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang Rendah tentang hipertensi dan diet natrium dan kolesterol. Hal ini menunjukkan tingkat pengetahuan penderita hipertensi di RT 10 Kelurahan Talang Jambe tentang hipertensi dan diet natrium dan kolesterol masih dalam kategori kurang namun setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan hipertensi dan diet natrium dan kolesterol meningkat.

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berpendidikan sampai pendidikan menengah. Tingkat pendidikan secara tidak langsung mempengaruhi tekanan darah pada seseorang karena tingkat pendidikan berpengaruh terhadap gaya hidup seseorang yaitu seperti kebiasaan merokok, kebiasaan mengonsumsi alkohol, asupan makan, dan aktivitas fisik. Mereka yang berpendidikan rendah berkaitan dengan rendahnya kesadaran untuk berperilaku hidup sehat (Musfirah dan Masriadi, 2019).

Berdasarkan hasil secara keseluruhan dan teori yang mendukung serta beberapa penelitian yang ada bahwa pendidikan kesehatan berupa edukasi hipertensi sangat penting dalam memberikan informasi kepada masyarakat terutama penderita hipertensi dalam menjalani penatalaksanaan diet hipertensi. Pendidikan kesehatan merupakan serangkaian upaya untuk meningkatkan kesehatan dengan cara menyebarkan dan mengenalkan kepada masyarakat tentang pesan-pesan kesehatan agar masyarakat mau untuk hidup sehat.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RT 10 Kelurahan Talang Jambe Palembang

SIMPULAN

Penyuluhan hipertensi dan diet natrium dan kolesterol di RT 10. Kelurahan Talang Jambe komunitas Palembang berjalan dengan baik, berdasarkan hasil kegiatan ini maka diharapkan hasil penulisan laporan ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi penderita hipertensi sehingga pengetahuan tentang hipertensi dan diet natrium dan kolesterol dapat meningkat serta mengaplikasikan dikesehariannya pada setiap individu penderita hipertensi di RT 10 Kelurahan Talang jambe. Didapatkan beberapa kesimpulan antara lain, kegiatan berlangsung secara lancar dengan sambutan antusiasme para warga yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan hasil pemahaman tentang hipertensi dan diet natrium dan kolesterol dengan baik, adanya dukungan dari kelurahan dan RT serta masyarakat sekitar dalam kegiatan penyuluhan hipertensi dan diet natrium dan kolesterol peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.

SARAN

Diperlukan upaya yang lebih komprehensif dan berkelanjutan perlu adanya tindak lanjut untuk pembinaan pada kelompok penderita hipertensi secara berkelanjutan sehingga pemahaman terhadap diet natrium dan kolesterol meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Diana H. Soebyakto, M. Kes selaku Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memberikan dana sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik. LPPM STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. yang telah memberikan dukungan, bantuan, bimbingan, saran dan kritik baik yang diberikan secara lisan maupun tertulis sehingga kegiatan ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adventus, I Made Merta Jaya, and Donny Mahendra. 2019. "Buku Ajar Promosi Kesehatan." *Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi UKI*: 1–107.
- Ajiningtyas, Eko Sari, Siti Fatimah, and Raahmayanti. 2019. "Hubungan Antara Asupan Makanan, Stres, Dan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Usia Menopause Di Puskesmas Pangkalan Lada." *Midwifery Journal of STIKes Insan Cendekia Medika Jombang* 17(1): 34–51.
- Amelia, Rosa, and Indah Kurniawati. 2020. "Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Tapos Depok." *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana* 3(1): 77–90. <http://ojs.ukmc.ac.id/index.php/JOH>.
- Anisa, Mai, and Teuku Samsul Bahri. (2017). "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Diet Hipertensi." 6(1): 56–65.
- Anugrah, Robbie RY, Ernawati, and Diyah Puspitaningrum. (2016). "Sistem Pakar Perencanaan Diet Bagi Penderita Hipertensi Menggunakan Metode FuzzyMamdani." *JurnalRekursif*2(2):1–16 <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/rekursif/article/download/SuppFile/893/43>.
- Asikin, M, M Nuralamsyah, and Susaldi. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskular*. eds. Rina Astikawati and Evie kemala Dewi. Parepare: Erlangga.
- Asyrofi, Ahmad, Setianingsih, and Ahmad Munthoha. (2017). "Perbedaan Penatalaksanaan Diet Hipertensi Pada Berbagai Tingkat Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga." *Community of Publising in Nursing (Copping)*, ISSN:2303-1298 5(3): 169–76.
- Bachtiar, Heru Hari. (2020). *Imajinasi Terbimbing Untuk Cegah Hipertensi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Budi, SC. (2011). *Manajemen Unit Rekam Medis*. Yogyakarta : Quantum Sinergis Media.
- Bustami, E, Dedy Asep, Lisastri Syahrias, and Indonesia Department of Nursing Science, Faculty of Medicines