

Kenali Isi Piringku Bagi Penderita Hipertensi

Ika Rahmawati ¹, Riski Jayanti ², Tusiyan ³, Uci Widi Astuti ⁴, Yati Sholehatur Nisa ⁵, Tita Septi Handayani ⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

e-mail : ¹ rahmawatiika27@gmail.com ; ² riskyjayanti6@gmail.com ; ³ tusiyan8@gmail.com ; ⁴ uciwidiastuti@yahoo.com ; ⁵ yatisholehaturunnisa@gmail.com ; ⁶ handayani_tita@yahoo.co.id

Received [05-September-2024]

Revised [10-Oktober 2024]

Accepted [11-Oktober-2024]

Abstract. Hypertension is a non-communicable disease that is often encountered and experienced by the general public in Indonesia and even in the world. Not a few suffer from this disease with or without symptoms causing complications and even death, hypertension is also a major risk factor that causes death throughout the world (Husen et al., 2022). Data from the World Health Organization (WHO) shows the prevalence of hypertension sufferers who have been diagnosed in 32 countries, namely 36.7% men and 50.8% women, 19.1% men and 33.4% men who are undergoing treatment for hypertension. %, and those whose hypertension is controlled are 5.5% men and 11.7% women (WHO, 2021). The prevalence of hypertension in Indonesia based on a doctor's diagnosis or taking hypertension medication in the population aged >18 years is 658,201 people (Indonesian Ministry of Health, 2019). Based on data from the profile of the South Sumatra Health Service in 2022, there were 1,497,736 (South Sumatra Health Office 2022). Hypertension is number 1 of the 10 biggest diseases, based on the total number of patient visits at the Megang Lubuk Linggau Timur II Community Health Center, especially in RT 01 Batu Urip Village in 2023 with a total of 50 patients (Megang Health Center, 2023).

Keywords: *Breast Care*

Abstrak. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak dijumpai dan dialami oleh masyarakat umum di Indonesia bahkan di dunia. Tidak sedikit yang menderita penyakit ini dengan atau tanpa gejala menimbulkan komplikasi bahkan sampai terjadi kematian, hipertensi juga menjadi faktor risiko utama yang mengakibatkan kematian di seluruh dunia (Husen et al., 2022). Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan prevalensi penderita hipertensi yang telah terdiagnosa di 32 negara yaitu laki-laki 36,7% dan perempuan 50,8%, penderita hipertensi yang sedang dalam pengobatan laki-laki 19,1% dan perempuan 33,4%, dan yang hipertensinya terkontrol laki-laki 5,5% dan perempuan 11,7%(WHO, 2021). Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter atau minum obat hipertensi pada penduduk usia >18 tahun sebanyak 658.201 orang (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data dari profil Dinas Kesehatan Sumatera selatan tahun 2022 sebanyak 1.497.736 (Dinkes Sumsel 2022). Hipertensi menjadi penyakit nomor 1 dari 10 penyakit terbesar, berdasarkan total kunjungan pasien di Puskesmas Megang Lubuk Linggau Timur II khususnya di RT 01 Kelurahan Batu Urip tahun 2023 dengan total pasien 50 orang (Puskesmas Megang, 2023).

Kata Kunci: *Perawatan Payudara*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak dijumpai dan dialami oleh masyarakat umum di Indonesia bahkan di dunia. Tidak sedikit yang menderita penyakit ini dengan atau tanpa gejala menimbulkan komplikasi bahkan sampai terjadi kematian, hipertensi juga menjadi faktor risiko utama yang mengakibatkan kematian di seluruh dunia (Husen et al., 2022).

Data World Health Organization (WHO) menunjukkan prevalensi penderita hipertensi yang telah terdiagnosa di 32 negara yaitu laki-laki 36,7% dan perempuan 50,8%, penderita hipertensi yang sedang dalam pengobatan laki-laki 19,1% dan perempuan 33,4%, dan yang hipertensinya terkontrol laki-laki 5,5% dan perempuan 11,7%(WHO, 2021). Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter atau minum obat hipertensi pada penduduk usia >18 tahun sebanyak 658.201 orang (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data dari profil Dinas Kesehatan Sumatera selatan tahun 2022 sebanyak 1.497.736 (Dinkes Sumsel 2022). Hipertensi menjadi penyakit nomor 1 dari 10 penyakit terbesar, berdasarkan total kunjungan pasien di Puskesmas Megang Lubuk Linggau Timur II khususnya di RT 01 Kelurahan Batu Urip tahun 2023 dengan total pasien 50 orang (Puskesmas Megang, 2023).

Hipertensi dapat dicegah dengan merubah pola makan menjadi lebih sehat, tidak merokok, berolahraga dengan rutin. menghindari konsumsi alkohol dan menghindari stress. Dengan mengontrol tekanan darah mencapai target dapat menurunkan angka kejadian stroke. Prinsip diet pada penderita hipertensi adalah sebagai berikut : Makanan beraneka ragam dan gizi seimbang, Hal yang perlu dilakukan dalam mengontrol tekanan darah adalah dengan mengonsumsi makanan yang beranekaragam sesuai dengan isi piringku dan juga berpedoman pada gizi seimbang dimana garam yang dikonsumsi setiap hari tidak lebih dari 1 sendok teh dari seluruh makanan yang dikonsumsi dalam sehari.

Jenis makanan yang dapat menyeimbangkan kadar natrium didalam tubuh adalah sayuran dan buah-buahan sehingga perlu ditekankan untuk dapat mengonsumsi buah-buahan 4-5 porsi setiap hari dan sayuran sekitar 4-5 porsi setiap hari. Mengurangi konsumsi lemak jenuh seperti pada lemak hewani (kulit dan jeroan hewan) dan minyak yang digunakan berulang kali cara memasak dapat dilakukan dengan mengukus, memepes dan merebus bahan makanan. Dengan penambahan bumbu aromatik yang pas tanpa harus terlalu banyak menambahkan perasa buatan yang kerap kali tinggi akan natrium. Jumlah garam dibatasi, garam yang dimaksud disini adalah natrium yang terkandung dalam makanan dan minuman. Sedangkan untuk takarannya garam hendaknya dikonsumsi setiap hari tidak lebih dari 1 sendok teh dari seluruh makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam sehari. Hindari makanan siap saji dan makanan kaleng yang tinggi akan kandungan natrium (Kemenkes.2022).

Berdasarkan hasil observasi terhadap kondisi yang terjadi pada warga RT. 01 Kelurahan Batu urip didapatkan data mengenai masalah kesehatan di daerah tersebut sebanyak 19 yang mengalami hipertensi. Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan dengan prevalensi tertinggi di Puskesmas Megang, khususnya di RT 01 kelurahan Batu Urip. Oleh karena itu, dilakukan penyuluhan terkait pengetahuan, isi piringku untuk Hipertensi.

Melalui wawancara singkat, didapatkan informasi singkat bahwa lansia RT 01 Kelurahan batu Urip yang menderita hipertensi masih banyak yang belum mengetahui tentang pola hidup sehat dalam menjaga porsi gizi seimbang untuk porsi makan sehari-hari yang sesuai dengan kondisi hipertensi. Mereka masih banyak mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam. Untuk itu, kami Mahasiswa dan Mahasiswi Universitas Dehasen Bengkulu Program Studi S1 Keperawatan dan S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan melakukan Penyuluhan Edukasi Diet Isi Piringku Pada Pasien Hipertensi Pralansia dan Lansia Di RT 01 Kelurahan Batu Urip Lubuk Linggau Utara II dalam menanggulangi hipertensi pada pra lansia dan lansia Sebagai bentuk kepedulian terhadap masyarakat di RT 01 kelurahan Batu Urip.

METODE PENELITIAN

Kegiatan KKN-PPM ini dilaksanakan di RT 01 Kelurahan Batu Urip Lubuk Linggau Timur II Kegiatan ini sebagai suatu kegiatan yang dipandang sangat penting agar dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan pola konsumsi sehari-hari diet Hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari rabu 26 juni 2024 jam 15:00 - 17:00 wib di posko KKN Kelompok 1 dan 2 dan dilakukan dengan cara penyuluhan kepada pralansia dan lansia dengan menggunakan media leaflet cara menyusun porsi makanan sesuai dengan lauk pauk sehari hari dan demonstrasi tentang diet isi piringku .

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan menggunakan metode demontrasi dan tanya jawab antara pengisi materi dan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Cara penyajian pada bagian ini dapat dilakukan: 1) pembahasan terpisah dari hasil atau 2) pembahasan menyatu dengan penyajian hasil. Hasil yang dimaksud adalah rangkuman hasil-hasil analisis data, bukan hasil penelitian dalam bentuk data mentah. Hasil analisis data dari software pengolah data statistik, disajikan dengan mengetik ulang dalam tabel yang disesuaikan dengan kebutuhan, *bukan dengan cara meng-copy output hasil analisis*.

Contoh penyajian data dalam bentuk tabel seperti Tabel 1. Kegiatan penyuluhan diet isi piringku ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat khususnya pralansia dan lansia, dalam menyajikan menu makanan sehari-hari khususnya bagi penderita hipertensi, Hasil literature review yang telah didapat berjumlah 7 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan selanjutnya dilakukan review artikel dalam penelitian ini.

Terdapat 5 jurnal nasional dan 2 jurnal internasional tentang Diet dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi . Tujuan utama dari artikel ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan diet dan tekanan darah pada pasien hipertensi yang mengakibatkan tekanan darah menjadi terkontrol. 1. Pengaruh diet terhadap penurunan tekanan darah Hasil dari 7 artikel yang telah di review seluruhnya membuktikan bahwa diet efektif dalam mengatasi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi hipertensi yaitu pola diet , Bila kadar kolesterol di pembuluh darah tinggi, hal ini akan membuat diameter pembuluh darah menjadi sempit. Pada keadaan yang berat dimana terjadi sumbatan total dari pembuluh darah maka akan terjadi kerusakan organ.

HDL akan membawa kolesterol bebas dari pembuluh darah ke hati sehingga diameter pembuluh akan melebar, sedangkan bila kadar VLDL dan LDL tinggi maka akan terjadi hal sebaliknya yang akan memperberat penyempitan pembuluh darah dan akan menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah (hipertensi) (Niga et al, 2021) Modifikasi diet atau pengaturan diet sangat penting pada penderita hipertensi, tujuan utama dari pengaturan diet hipertensi adalah mengatur tentang makanan sehat yang dapat mengontrol tekanan darah tinggi dan mengurangi penyakit kardiovaskuler.

Ada empat macam diet untuk mempertahankan keadaan tekanan darah, yakni: diet rendah garam, diet rendah kolestrol, lemak terbatas serta tinggi serat dan rendah kalori bila kelebihan berat badan. Dalam mengubah perilaku tersebut maka diperlukan sikap yang positif dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan penyakit hipertensi (Notoatmodjo, 2022).

Gambar 1 Penyuluhan Kesehatan Tentang Diet Isi Piringku Bagi Penderita Hipertensi, Dan Demostrasi Cara Menyusun Porsi Makanan Sehari-Hari Bagi Penderita Hipertensi Di RT 01 Kelurahan Batu Urip, Lubuk Linggau Timur II



Dari hasil pre test yang telah dilakukan di dapatkan bahwa pengetahuan Dari hasil post test di atas dapat di simpulkan setelah melakukan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi tentang diet isi piringku menjadi meningkat dan tahu cara menyajikan makanan yang sehat rendah garam untuk penderita hipertensi.

SIMPULAN

Dengan penyuluhan dan demontrasi isi piringku diet rendah garam untuk penderita hipertensi di RT 01 Kelurahan Batu Urip lubuk linggau timur II menambah pengetahuan dan keterampilan masyarakat di RT 01 mempersiapkan para pra lansia dan lansia dalam menyajikan komposisi makanan sehari-hari dan menjaga pola hidup sehat.

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga pola makan. Peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan kesediaan untuk berbagi informasi dengan orang lain menjadi indikasi keberhasilan penyuluhan ini.

Di harapkan masyarakat, kader, berkordinasi dan diperlukan pengetahuan petugas kesehatan yang cukup untuk dapat membantu dan membina terutama bagi pra lansia, lansia dan keluarga mampu menyajikan dan menerapkan pola hidup sehat denganrendah garam sangat penting karena diet rendah garam adalah salah satu cara untuk mengurangi tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. Penuntun Diet Edisi Baru Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama; 2006.
- Friedman MM, Bowden VR, Jones EG. Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori & Praktik. 5th ed. Jakarta: EGC; 2010.
- Hastuti H, Tyastuti IA. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diit Rendah Garam pada Pasien Hipertensi di Kampung Meka Sari Kabupaten Tangerang. Jural JKFT. 2017; 1(2).
- Handayani EJ. Efektifitas Penggunaan Slat Meter pada Diet Rendah Garam Terhadap Self Awareness Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Losarang Kabupaten Indramayu.
- Jurnal Surya. 2019; 11(1). Hastuti H, Tyastuti IA. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diit Rendah Garam pada Pasien Hipertensi di Kampung Meka Sari Kabupaten Tangerang.
- Kemendes RI. 2020, isi piringku