

DIET SEHAT DAN GIZI SEIMBANG PADA PENDERITA HIPERTENSI

**Agnes Silvina Marbun, Rosetty Rita Sipayung
Lamhot Sidomuncul, Dean Rex, Sonya Dharma**

Prodi S1 Keperawatan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara
Indonesia
agnesmarbun434@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan gangguan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan suplai oksigen dan juga nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, kebiasaan merokok, konsumsi garam yang berlebihan, kurang aktifitas fisik, dan berat badan yang berlebih. Komplikasi dari hipertensi dapat berupa infark miokardium, stroke, gagal ginjal dan gagal jantung. Cara menghindari dan mencegah terjadinya hipertensi baik yang telah berulang sebaiknya merubah pola hidup seperti mengatur pola makan. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi tentang diet sehat dan gizi seimbang pada penderita hipertensi dengan peserta sebanyak 20 orang. Modifikasi pola asupan makanan sehari-hari merupakan salah satu komponen perubahan gaya hidup yang mempunyai peran paling besar dalam menurunkan tekanan darah. Modifikasi pola asupan makanan yang dimaksud adalah mengikuti pedoman umum gizi seimbang juga sesuai dengan *dietary approach to stop hypertension* (DASH), yaitu tinggi sayuran dan buah, bahan makanan tinggi serat, susu rendah lemak, daging, dan kacang-kacangan dan yang menjadi perhatian juga adalah asupan energi, jumlah dan jenis protein, serta komponen lemak dan karbohidrat. Bahan makanan kaya akan mineral dan vitamin, serta nutrien spesifik, seperti asam lemak tak jenuh omega-3 mempunyai peran dalam pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi. Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi kepada seluruh peserta dan hasilnya seluruh peserta mampu memahami dan menjelaskan diet sehat dan gizi seimbang pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Diet Sehat, Gizi Seimbang, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a disorder of the blood vessels that can cause the supply of oxygen and nutrients carried by the blood to be blocked to the body tissues that need it. Hypertension is caused by several factors such as age, gender, family history, smoking habits, excessive salt consumption, lack of physical activity, and excess weight. Complications of hypertension can be in the form of myocardial infarction, stroke, kidney failure and heart failure. How to avoid and prevent the occurrence of hypertension both that has been repeated should change the pattern of life such as regulating diet. Community service activities are carried out by providing education about a healthy diet and balanced nutrition for patients with hypertension with as many as 20 participants. Modification of daily food intake patterns is one component of lifestyle change that has the greatest role in lowering blood pressure. The modification of food intake patterns in question is to follow general guidelines for balanced nutrition in accordance with the dietary approach to stop hypertension (DASH), namely high in vegetables and fruit, high fiber foods, low fat milk, meat, and nuts. are energy intake, amount

and type of protein, as well as fat and carbohydrate components. Foodstuffs rich in minerals and vitamins, as well as specific nutrients, such as omega-3 unsaturated fatty acids have a role in the prevention and management of hypertension. At the end of the activity, all participants were evaluated and the results were that all participants were able to understand and explain a healthy diet and balanced nutrition in patients with hypertension.

Keywords: Healthy Diet, Balanced Nutrition, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan gangguan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan suplai oksigen dan juga nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Black, J. M., & Hawks, J. H, 2014). Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dapat mengakibatkan kesakitan yang tinggi dan juga merupakan faktor risiko ketiga terbesar yang menyebabkan kematian dini. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya dan memperkirakan jumlah hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang bertambah. Diperkirakan pada tahun 2025 mendatang sekitar 29% atau sekitar 1,6 miliar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, angka kejadian hipertensi naik menjadi 34,1% yang sebelumnya pada tahun 2013 sebesar 25,8% (Riskesdas, 2018).

Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, kebiasaan merokok, konsumsi garam yang berlebihan, kurang aktifitas fisik, dan berat badan yang berlebihan (Najmi, 2014). Komplikasi dari hipertensi dapat berupa infark miokardium, stroke atau gagal ginjal, dan gagal jantung. Adapun cara menghindari dan mencegah terjadinya hipertensi baik yang telah berulang sebaiknya merubah pola hidup baik dengan mengatur pola makan seperti menghindari makanan belemak tinggi sehingga menimbulkan arteriosklerosis dan mematuhi diet yang telah ditentukan dan melakukan olahraga rutin dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin (Kadir, 2019).

Pola makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor resiko timbulnya penyakit pembuluh darah dan hipertensi. Pola makan yang tidak sehat yang dimaksud adalah pola makan tinggi asupan garam, tinggi asupan lemak jenuh, tinggi kolesterol, dan kaya akan energi. Apabila kemampuan tubuh untuk membuang natrium terganggu, maka asupan natrium yang tinggi akan meningkatkan tekanan darah. Selain itu, konsumsi lemak jenuh dan kolesterol menyebabkan penyempitan dan pengerasan pembuluh darah. Kolesterol yang tinggi akan meningkatkan pembentukan plak dalam arteri (Arteriosklerosis) sehingga menyebabkan arteri menyempit dan sulit mengembang perubahan ini dapat meningkatkan tekanan darah

(Saputra, 2014).

Hipertensi dapat diatasi salah satunya dengan cara mengendalikan faktor resiko hipertensi seperti obesitas, stres dan aktivitas fisik dan juga dapat dicegah dan ditangani dengan cara menjaga pola makan sehat, yaitu dengan diet sehat dan gizi seimbang (Meylen, 2014). Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Modifikasi pola asupan makanan sehari-hari merupakan salah satu komponen perubahan gaya hidup yang mempunyai peran paling besar dalam menurunkan tekanan darah (Permenkes RI No.14, 2014).

Modifikasi pola asupan makanan dimaksud adalah mengikuti pedoman umum gizi seimbang juga sesuai dengan *dietary approach to stop hypertension* (DASH), yaitu tinggi sayuran dan buah, bahan makanan tinggi serat, susu rendah lemak, daging, dan kacang-kacangan dan yang menjadi perhatian juga adalah asupan energi, jumlah dan jenis protein, serta komponen lemak dan karbohidrat. Bahan makanan kaya akan mineral dan vitamin, serta nutrisi spesifik, seperti asam lemak tak jenuh omega-3 mempunyai peran dalam pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi. Pengaturan pola makan dengan metode DASH, merupakan diet sayuran serta buah yang banyak mengandung serat pangan (30 gram/ hari) dan mineral (kalium, magnesium serta kalsium) sementara asupan garamnya dibatasi. Diet DASH ini didesain mengikuti panduan pemeliharaan kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol, dan membatasi natrium yang dapat meningkatkan tekanan darah (Supriasa, 2016).

Diet DASH ini tidak hanya mengontrol tekanan darah agar mencapai dalam kisaran normal atau terkontrol, namun juga berperan dalam pencegahan hipertensi. Faktor-faktor non diet yang dapat memperberat hipertensi seperti kegemukkan, kebiasaan merokok, kurang istirahat, stres yang berlebihan dan kebiasaan minum-minuman keras harus diatasi. Perlu dilakukan upaya lain untuk membantu mengendalikan hipertensi khususnya pada kelompok lansia, salah satunya dengan pemilihan pola makan seperti yang tercantum dalam pola diet DASH. Penerapan diet DASH yang kaya serat pangan dan mineral tertentu di samping diet rendah garam, rendah kolesterol lemak terbatas serta diet kalori seimbang (Handayani, 2015).

METODE KEGIATAN

Pada dasarnya metode kegiatan yang digunakan adalah perencanaan dan pelaksanaan. Pada tahap perencanaan, semua tim pelaksana yang berpartisipasi dalam kegiatan ini sudah berkoordinasi dengan kepala desa terkait peserta, waktu, tempat dan susunan acara kegiatan pengabdian masyarakat. Kemudian seluruh tim pelaksana mempersiapkan alat dan bahan serta materi yang digunakan dalam kegiatan. Demi kelancaran serta kenyamanan juga terciptanya lingkungan yang kondusif pada saat kegiatan berlangsung, maka diperlukan persiapan yang baik agar masyarakat ataupun peserta dapat berkonsentrasi dalam mendengarkan semua penjelasan tentang diet sehat dan gizi seimbang pada penderita hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini tetap dilaksanakan sesuai dengan protokol kesehatan, dan juga tim pelaksana menyiapkan masker, sabun cuci tangan, dan penutup wajah.

Tahap pelaksanaan kegiatan, dimana tim pelaksana menjelaskan kepada peserta tujuan dilakukan kegiatan edukasi ini, kemudian tim pelaksana menanyakan kepada peserta apa yang dimaksud dengan diet sehat dan gizi seimbang pada penderita hipertensi, setelah itu tim pelaksana menjelaskan tentang hipertensi, pengertian, penyebab, tanda dan gejala, penatalaksanaan dan komplikasi dari hipertensi. Selanjutnya untuk mengontrol tekanan darah seseorang agar terhindar dari komplikasi lanjutan, maka individu harus memahami diet sehat dan gizi seimbang pada penderita hipertensi.

HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Ujung Serdang, Kec. Tanjung Morawa pada tanggal 29 Januari 2020. Peserta adalah masyarakat yang bertempat tinggal di daerah tersebut dan ikut berpartisipasi dalam menerima arahan edukasi diet sehat dan gizi seimbang pada penderita hipertensi sebanyak 20 orang. Masyarakat sangat antusias dalam kegiatan ini dan mendengarkan secara seksama penjelasan yang diberikan. Metode kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini merupakan edukasi ataupun menjelaskan tentang cara diet sehat dan gizi seimbang pada penderita hipertensi. Masyarakat sangat bersemangat mendengarkan penjelasan serta berpartisipasi bertanya apabila ada penjelasan yang belum paham. Evaluasi diberikan kepada semua peserta dan hasilnya semua peserta mampu menjelaskan cara diet sehat dan gizi seimbang pada penderita hipertensi secara baik dan benar.



PEMBAHASAN

Sebaran dari data pola makan dengan kejadian hipertensi tidaklah merata, ada beberapa bahan makanan pencegah yang sering dikonsumsi penderita hipertensi ada dalam kategori hipertensi stadium I dan II. Hal ini dikarenakan banyak sekali faktor yang berkaitan

dengan kejadian hipertensi, tidak hanya asupan makanan. Kepatuhan dalam minum obat dan cara mengkonsumsi bahan makanan juga berkaitan dengan efektivitas bahan makanan yang dikonsumsi sebagai pencegah hipertensi. Secara teori, lemak memang diperlukan oleh tubuh sebagai zat pelindung dan pembangun (Buheli, 2019). Tetapi, apabila konsumsinya berlebihan terutama pada asupan lemak jenuh dan kolesterol akan meningkatkan terjadinya plak dalam pembuluh darah, yang lebih lanjut akan menimbulkan terjadinya hipertensi (Windyasari, 2016).

Dietary approach to stop hypertension (DASH), yaitu tinggi sayuran dan buah, bahan makanan tinggi serat, susu rendah lemak, daging, dan kacang-kacangan dan yang menjadi perhatian juga adalah asupan energi, jumlah dan jenis protein, serta komponen lemak dan karbohidrat. Bahan makanan kaya akan mineral dan vitamin, serta nutrisi spesifik, seperti asam lemak tak jenuh omega-3 mempunyai peran dalam pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi. Diet DASH ini didesain mengikuti panduan pemeliharaan kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol, dan membatasi natrium yang dapat meningkatkan tekanan darah (Supariasa, 2016).

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yang dilakukan melalui edukasi tentang diet sehat dan gizi seimbang pada penderita hipertensi, adalah bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta pemahaman masyarakat dalam pengaturan diet sehat dan gizi seimbang pada penderita hipertensi sehingga dalam aktivitas sehari-hari masyarakat yang mempunyai riwayat hipertensi mampu mengontrol tekanan darah secara mandiri dan dapat terhindar dari komplikasi lebih lanjut.

KESIMPULAN

Edukasi diet sehat dan gizi seimbang pada penderita hipertensi telah dilaksanakan pada 20 orang masyarakat. Semua peserta mampu memahami dan menjelaskan tentang diet sehat dan gizi seimbang pada penderita hipertensi secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Buku 2*. Singapore: ELSEVIER.
- Buheli, K. L., & Usman, L. (2019). *Faktor Determinan Kepatuhan Diet Penderita Hipertensi*. Jambura Health and Sport Journal, 1(1), 20–24.
- Handayani, D., Anggraeny, O., Dini, C. Y., Kurniasari, F. N., Kusumastuty, I., Tritisari, K. P., et al. (2015). *Nutrition Care Process (NCP)*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kadir, Sunarto. (2019). *Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi*. Jambura Health and Sport Journal Vol. 1, No. 2, Agustus 2019 p-ISSN: 2654-718X, e-ISSN: 2656-2863
- Meylen, S., dkk. 2014. *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kalongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara*. ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/4055
- Najmi, Lailatun Dkk. (2014). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Primer Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Pesisir*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. Jom Psik Vol.1No.2 Oktober 2014
- Permenkes RI No.14 Tahun 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. <http://www.litbang.depkes.go.id/blriskesdas2018>.
- Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Windyasari. (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