

## Edukasi Pola Makan Dan Diet Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi) Di Klinik Nusantara Kesehatan

Darwita Juniwati Barus<sup>1</sup>, Desy Lustiyani R<sup>2</sup>, Henny Arwina Bangun<sup>3</sup> Febriyanti Lahagu<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Sari Mutiara Indonesia

\*penulis korespondensi : [darwitabarus24@gmail.com](mailto:darwitabarus24@gmail.com)

**Abstrak.** Secara global angka kehidupan lansia di dunia akan terus meningkat dimana proporsinya diperkirakan meningkat menjadi 22% pada tahun 2050 (WHO, 2018). Untuk Indonesia sendiri berdasarkan data tahun 2015 menduduki urutan ke 9 dengan jumlah 8,2% dan diperkirakan akan mencapai 13,2% pada tahun 2030. Hasil sensus penduduk tahun 2020 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia di Indonesia meningkat menjadi 25.901.900 (9,78%) di tahun 2020 dari 7,59% pada tahun 2010. Kondisi ini menunjukkan bahwa pada tahun 2020 Indonesia berada dalam masa transisi menuju era penuaan populasi (*Ageing population*) yaitu ketika presentase penduduk usia 60 tahun ke atas mencapai lebih dari 10% (BPS, 2020). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dari 25,8 % di tahun 2013 menjadi 34,1 % di tahun 2018. Untuk mengatasi penyakit hipertensi ini perlu diberikan pemahaman kesehatan kepada lansia dan masyarakat tentang pola makan dan diet sehat hipertensi. Sebagai wujud nyata pelayanan sosial dan kesehatan pada Masyarakat, melalui upaya pemberdayaan upaya kesehatan secara mandiri dengan rutin mengukur tekanan darah dan peningkatan pengetahuan/edukasi tentang pola makan dan diet sehat yang dapat dilakukan secara tepat guna oleh penyandang hipertensi khususnya dan masyarakat pada umumnya. Kesimpulan perubahan perilaku lansia terhadap pola hidup sehat dalam mengontrol tekanan darah dipengaruhi oleh pengetahuan dan juga dukungan dari keluarga serta tim kesehatan yang bergerak dimasyarakat.

**Abstract.** Globally, the number of elderly people living in the world will continue to increase, the proportion is expected continue to increase to 22% in 2050 (WHO, 2018). For Indonesia it self, based on 2015 data, it ranks 9<sup>th</sup> with a total of 8,2% and is estimated to reach 13,2% in 2023. The results of the 2020 population census show that the number of elderly people in Indonesia increased to 25,901,900 (9.78%) in 2020 from 7.59% in 2010. This condition shows that in 2020 Indonesia will be in a transition period towards the aging era. population (*Ageing population*), namely when the percentage of the population aged 60 years and over reaches more than 10% (BPS, 2020). Based on Basic Health Research data (Riskesdas, 2018), hypertension in Indonesia has increased from 25.8% in 2013 to 34.1% in 2018. To overcome hypertension, it is necessary to provide health awareness to the elderly and the public about healthy hypertension eating patterns and diets. As a concrete manifestation of social and health services to the community, through efforts to empower independent health efforts by routinely measuring blood pressure and increasing knowledge/education about eating patterns and healthy diets which can be carried out effectively by people with hypertension in particular and the community in general. The conclusion is that changes in elderly behavior towards healthy lifestyles in controlling blood pressure are influenced by knowledge and support from the family and health teams working in the community.

### Historis Artikel:

Diterima : 16 Juli 2024

Direvisi : 27 Juli 2024

Disetujui : 07 Agustus 2024

### Kata Kunci:

*Education; Diets; Hypertension*

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan besar di seluruh dunia yang memerlukan penanganan serius, dimana hipertensi juga berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular seperti stroke dan infark myocard. Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Kerusakan organ target akibat komplikasi Hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati. Organ-organ tubuh yang menjadi target antara lain otak, mata, jantung, ginjal, dan dapat juga berakibat kepada pembuluh darah arteri perifer.

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Adapun prevalensi hipertensi yang tertinggi terdapat dikawasan Asia Tenggara terdapat 36% orang dewasa yang menderita hipertensi dan mengakibatkan 1,5 juta orang meninggal setiap tahunnya (Mangendai et al dalam Pramana. 2019). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dilihat pada tahun 2013 prevalensi hipertensi sebesar 25,8%, pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 34,1%. Prevalensi hipertensi yang tertinggi melalui pengukuran padapenduduk umur > 18 tahun terdapat di Kalimantan Selatan sebesar 44,1% diikuti Jawa Barat 39,60%. DKI Jakarta tahun 2018 prevalensi hipertensi sebesar 38%.

Hipertensi dapat terjadi diberbagai usia, namun angka kejadian terbanyak adalah diusia 35 tahun keatas, artinya pada usia tersebut apabila tidak diseimbangkan dengan olah raga yang teratur maka resiko terkena tekanan darah tinggi, dan hipertensi yang tidak diketahui ataupun tidak dirawat akan beresiko kepada kematian.

Hipertensi dapat dicegah dengan menerapkan perilaku hidup sehat dan menjalani pemeriksaan dan pengobatan secara rutin dan terkontrol secara periodik. Namun upaya pengendalian Tekanan Darah secara Farmakologi dengan penggunaan Obat Anti Hipertensi dalam jangka panjang dapat memberikan dampak negative terhadap kesehatan secara umum terlebih tanpa adanya pengawasan dan control yang ketat dari tenaga medis, terlebih bila kondisi tersebut terjadi pada kelompok usia lanjut. Upaya penanggulangan hipertensi secara aman dan mudah dilakukan oleh masyarakat dapat dilakukan melalui upaya penerapan terapi komplementer (Pelengkap) maupun alternative secara non-farmoterapi yang telah terbukti dan mudah dilakukan oleh masyarakat secara mandiri.

Lanjut usia merupakan salah satu kelompok masyarakat yang rentan terhadap munculnya penyakit Hipertensi dan dapat menjadi pemicu timbulnya masalah kesehatan lain yang lebih berat hingga menjadi penyebab utama kematian. Seiring dengan semakin meningkatnya populasi lanjut usia, pemerintah telah merumuskan berbagai kebijakan pelayanan kesehatan lanjut usia ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kesehatan lanjut usia untuk mencapai masa tua bahagia dan berguna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan keberadaannya. Salah satu masalah kesehatan yang sering kali muncul pada Lansia adalah gangguan pada system kardio vaskuler yang salah stunya mengalami peningkatan Tekanan Darah yang dikenal dengan Hipertensi.

Pendekatan yang dilakukan dengan mengajak pasien dan keluarga pasien serta masyarakat lanjut usia yang ada disekitar klinik nusantara untuk mengikuti pemeriksaan tekanan darah dan memberikan penyuluhan tentang makanan sehat dan diet yang tepat untuk menghindari hipertensi. Pada kesempatan ini Universitas Sari Mutiara Medan beserta Dosen, Mahasiswa melakukan penyuluhan tentang pola makan yang sehat serta diet yang tepat untuk menghindari hipertensi. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu untuk memberi Edukasi kepada masyarakat terkhusus para lanjut usia yang berobat atau berada disekitar klinik Nusantara Kesehatan.

## **SOLUSI PERMASALAHAN MITRA**

Pemberdayaan Masyarakat lansia dalam bidang penenggungan hipertensi merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan kelompok lansia dalam menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan melalui peningkatan pemahaman, penumbuhan sikap dan peningkatan ketampilan penerapan terapi komplementer guna meningkatkan derajat kesehatan lansia yang lebih optimal khususnya terkait dengan masalah hipertensi.

Strategi Pemberdayaan Masyarakat yang dilakukan meliputi:

1. peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan meningkatkan kemampuan masyarakat lansia khususnya dalam mengenali dan mengatasi permasalahan kesehatan yang dihadapi;

2. peningkatan kesadaran masyarakat melalui penggerakan masyarakat dalam penerapan pola hidup sehat dalam penanganan hipertensi pada lansia.
3. pengembangan dan pengorganisasian masyarakat melalui kegiatan kelompok lansia, dalam penanganan masalah hipertensi berbasis komplementer. .
4. Meningkatkan kemampuan lansia dalam upaya peningkatan kesehatan melalui pelatihan terapi komplementer dalam mengatasi hipertensi.

Tahapan-tahapan yang akan dilakukan mulai dari membangun kemitraan, menyiapkan bahan/alat yang akan digunakan, melakukan promosi/pendidikan kesehatan, pengorganisasian kelompok lansia dan pelatihan terapi komplementer pada masyarakat diwilayah binaan.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat umumnya dan kelompok lanjut usia khususnya pola makan dan diet sehat untuk hipertensi pada lansia diwilayahnya. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui tahapan kegiatan sebagai berikut :

1. Pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan kesehatan

Pemberdayaan adalah proses pemberian informasi secara terus menerus dan berkesinambungan mengikuti perkembangan sasaran, serta proses membantu sasaran agar sasaran tersebut berubah dari tidak tahu menjadi tahu atau sadar (aspek knowledge), dari tahu menjadi mau (aspek attitude), dan dari mau menjadi mampu melaksanakan perilaku yang diperkenalkan (aspek practice). Upaya pemberdayaan lansia lebih difokuskan pada upaya pendidikan kesehatan kepada kelompok lansia serta melibatkan masyarakat yang potensial untuk memberikan pengetahuan, pemahaman tentang pola makan dan diet sehat hipertensi. Adapun Sasaran dari pemberdayaan ini adalah agar para lanjut usia yang datang berobat dan masyarakat disekitar klinik Nusantara Kesehatan untuk dapat mengetahui dengan bijak pola makan dan diet sehat untuk hipertensi.



Gambar 1. Foto bersama setelah mengukur tekanan darah dan memberikan edukasi kesehatan tentang pola makan dan diet sehat



Gambar 2 Foto Bersama dengan para lansia setelah mendapatkan edukasi tentang pola makan dan diet sehat hipertensi

### Langkah-langkah Pelaksanaan

Adapun tahapan kegiatan ini yaitu melakukan pendekatan dan berinteraksi langsung dengan pasien yang berada pada lanjut usia dan keluarga yang memiliki anggota keluarga lanjut usia serta masyarakat yang ada disekitar klinik Nusantara Kesehatan.

Langkah-langkah kegiatan adalah sebagai berikut:

No.	Waktu	Kegiatan	FASILITATOR	Keterangan
1	10.00-10.15 WIB	Pembukaan kegiatan	Dosen dan Mahasiswa Universitas Sari Mutiara Indonesia	Bersama Para Lansia
2	10.15-10.30 WIB	Perkenalan + persiapan penyuluhan	Tim Pengmas	Bersama Para Lansia
3	10.30-11.00 WIB	Pengukuran Tekanan Darah	Tim Pengmas	Bersama Para Lansia
4	11.00-12.00 WIB	Kegiatan penyuluhan	Tim Pengmas	Bersama Para Lansia
5	12.00-12.15 WIB	Penutupan kegiatan	Tim Pengmas	Bersama Para Lansia
6	12.15-12.30 WIB	Dokumentasi/foto bersama	Tim Pengmas	Bersama Para Lansia

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui edukasi tentang pola makan dan diet sehat untuk hipertensi, Sebelum diberikan edukasi terlebih dahulu semua peserta penyuluhan dilakukan pengukuran tekanan darah dan dari 25 peserta rata-rata berusia 55 tahun keatas dan tekanan darah berada diatas normal yaitu diatas 120 untuk systole dan 90 untuk ukuran diastolenya. Setelah semua dilakukan pengukuran tensi maka para lansia diberikan pertanyaan dalam metode tanya jawab, karena mereka menolak untuk mengisi kuesioner sendiri dengan alasan sulit membaca dan menuliskan jawabannya jadi para lansia hanya memberikan jawaban dan dengan bantuan mahasiswa menuangkan jawaban pre test ke lembaran jawaban. Setelah dilakukan pre test selanjutnya para lansia diberikan edukasi mengenai penyakit hipertensi dan bagaimana cara mengatasinya. Yang utamanya dalam penyuluhan ini adalah tentang pentingnya pola makan dan diet yang sehat untuk hipertensi.

Masyarakat disekitar klinik juga sangat berantusias mengikuti kegiatan penyuluhan ini karena dirasakan sangat memberikan pengetahuan yang sangat penting tentang kesehatan serta bagaimana mengatasinya jika sudah hipertensi. Hasil akhir dari pengabdian masyarakat ini adalah individu lansia yang mandiri, paham dan mengerti tentang pola makan dan diet sehat untuk menghindari hipertensi serta upaya kesehatan apa yang perlu dilakukan jika sudah menderita hipertensi. Lansia jadi lebih mandiri, serta mempunyai inisiatif sendiri dalam meningkatkan derajat kesehatannya, mengerti pentingnya untuk rutin memeriksa kesehatan ataupun mengukur tekanan darah dan bagaimana pola makan dan diet yang sehat untuk hipertensi.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk kegiatan penyuluhan tentang pemberian edukasi mengenai pola makan dan diet sehat untuk hipertensi pada lansia di klinik Nusantara Kesehatan adalah dapat menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan tentang pola makan dan diet sehat untuk hipertensi pada lansia. Kegiatan ini juga membuat para lansia jadi mengetahui tekanan darahnya apakah meningkat atau normal. Tim pengabdian masyarakat berharap kepada para lansia didukung oleh keluarganya dapat mempraktekkan cara penerapan pola makan dan diet sehat dalam kehidupan sehari-hari guna untuk kesehatan yang mendatang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1) : 57. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.119>
- Damanik, H., & Ziraluo, A. A. W. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Imelda. *Jurnal Keperawatan Priority*,

1(2), 96–104.

Dinas Kesehatan Republik Indonesia Pedoman Teknis Penemuan dan Tata Laksana Penyakit Hipertensi Penyebab Kematian Nomor Tiga. (2009).

Erna. (2000). *Gerakan Nasional Pemberdayaan Lanjut Usia*. <http://www.republika.go.id>

Hartono, R. I. W. (2012). *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit*. Yogyakarta : Rapha Publishing. Hasanah., & Ekawati, D. (2016). Pengaruh Terapi Akupuntur Pada Pasien Hipertensi Di Balai

Hastuti, R. T., & Insiyah. (2015). Penurunan Tekanan Darah Dengan Menggunakan Tehnik Nafas Dalam ( Deep Breathing ) Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 4(2), 130–135.

Permenkes RI No. 65 (2013). Tentang Pedoman Pelaksanaan dan Pembinaan Pemberdayaan Masyarakat Bidang Kesehatan. Jakarta : Kementerian kesehatan RI.2013.

Pujiastuti, R. S. E., Sawab, S., & Afiyati, S. Z. (2019). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 36. <https://doi.org/10.32584/jpi.v3i1.181>

Rezky, R. A., Hasneli, Y., & Hasanah, O. (2015). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. In *Jom* (Vol. 2, Issue 2). [https://kulon2.undip.ac.id/pluginfile.php/500/mod\\_resource/content/1/Pengaruh terapi pijat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.pdf](https://kulon2.undip.ac.id/pluginfile.php/500/mod_resource/content/1/Pengaruh_terapi_pijat_terhadap_tekanan_darah_pada_penderita_hipertensi.pdf)

Word Health Organizing (WHO) 2019, *A global brief on hypertension : silent killer, global public health crisis*. 2019