

Edukasi Pentingnya Menjaga Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Poyowa Besar Dua Kota Kotamobagu

Finni Fitria Tumiwa^{*a}, Pricilya M. Warwuru^b

STIKES Graha Medika^{a,b}

finnitumiwa@stikesgrahamedika.ac.id^{*}

Abstract

The prevalence of hypertension in Indonesia reaches 25.8%. Yogyakarta is ranked the third largest prevalence in Indonesia with hypertension cases included in 10 non-communicable diseases in Poyowa Besar Dua Village. Hypertension can cause an increased risk of cardiovascular disease, such as heart attacks and stroke. Based on data from health workers at the Motoboi Kecil Community Health Center which is the working area. The purpose of this service is to improve the science and technology of the community of Desa Poyowa Besar Dua regarding diet and hypertension to public health. The method used is FGD (Focus Droup Discussion) and interactive lectures, questions and answers, and evaluation. The results of counseling there is an increase in knowledge about diet and hypertension. The need for ongoing counseling and outreach from the local health center on the health of the cardiovascular system.

Keywords: Education, Diet, Hypertension

Abstrak

Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 25,8%. Yogyakarta menduduki peringkat ketiga prevalensi terbesar di Indonesia dengan kasus hipertensi masuk 10 penyakit tidak menular di Desa Poyowa Besar Dua. Hipertensi dapat menyebabkan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, seperti serangan jantung dan stroke. Berdasarkan data petugas kesehatan Wilayah Kerja Puskesmas Motoboi Kecil yang merupakan wilayah kerjanya. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan teknologi masyarakat Desa Poyowa Besar Dua mengenai pola makan dan hipertensi terhadap kesehatan masyarakat. Metode yang digunakan adalah FGD (*Focus Droup Discussion*) dan ceramah interaktif, tanya jawab, dan evaluasi. Hasil penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan tentang pola makan dan hipertensi. Perlunya dilakukan penyuluhan dan sosialisasi secara berkesinambungan dari pihak puskesmas setempat tentang kesehatan sistem kardiovaskuler.

Keywords: Edukasi, Pola Makan, Kejadian Hipertensi

1. Pendahuluan

Pola penyakit di Indonesia mengalami transisi epidemiologi selama dua dekade terakhir, yakni dari penyakit menular yang semula menjadi beban utama kemudian mulai beralih menjadi penyakit tidak menular. Kecenderungan ini meningkat dan mulai mengancam sejak masih usia muda. Penyakit tidak menular yang utama di antaranya hipertensi, diabetes melitus, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronik (Kemenkes RI 2015).

Hipertensi adalah penyakit yang didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah secara menetap. Umumnya, seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah berada di atas 140/90 mmHg. Hipertensi dibedakan menjadi dua macam, yakni hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Hipertensi dipicu oleh beberapa faktor risiko, seperti faktor genetik, obesitas, kelebihan asupan natrium, dislipidemia, kurangnya aktivitas fisik, dan defisiensi vitamin D. Prevalensi hipertensi yang terdiagnosis dokter di Indonesia mencapai 25,8% dan Yogyakarta menduduki peringkat ketiga prevalensi hipertensi terbesar di Indonesia. Tingkat prevalensi hipertensi diketahui meningkat seiring dengan peningkatan usia dan

prevalensi tersebut cenderung lebih tinggi pada masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah atau masyarakat yang tidak bekerja (Diah Dhianawaty D, Anisah Dahlan 2017).

Penyakit hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular. Setiap peningkatan 20 mmHg tekanan darah sistolik atau 10 mmHg tekanan darah diastolik dapat meningkatkan risiko kematian akibat penyakit jantung iskemik dan stroke (Sudarsono et al. 2017). Terkontrolnya tekanan darah sistolik dapat menurunkan risiko kematian, penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal jantung. Menjalankan pola hidup sehat setidaknya selama 4–6 bulan terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan secara umum dapat menurunkan risiko permasalahan kardiovaskular. Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan di antaranya penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olahraga, mengurangi konsumsi alkohol, dan berhenti merokok. Munculnya masalah kesehatan tidak hanya disebabkan oleh kelalaian individu, namun dapat pula disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat sebagai akibat dari kurangnya informasi yang benar mengenai suatu penyakit. Rendahnya pengetahuan tenaga kesehatan, pasien, dan masyarakat tentang hipertensi merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi di Asia (Diah Dhianawaty D, Anisah Dahlan 2017).

Hal-hal yang dapat dilakukan sebagai upaya perbaikan kesehatan bukan sekadar memperbaiki kerusakan atau kelainan fisik, tetapi melibatkan kompleksitas kebutuhan, motivasi, dan prioritas individu yang dapat dilakukan melalui komunikasi intrapersonal yang melibatkan jiwa, kemauan, kesadaran, dan pikiran. Masih kurangnya informasi mengenai perbaikan pola makan bagi penderita hipertensi juga membuat pengetahuan masyarakat tentang perbaikan pola makan masih rendah. Komunikasi merupakan pengalihan suatu pesan/informasi dari sumber ke penerima yang disampaikan dengan sebaik-baiknya agar dapat dipahami dengan baik. Komunikasi kesehatan diperlukan, terutama untuk menyampaikan pesan dan pengambilan keputusan yang dapat berpengaruh pada pengelolaan kesehatan dengan cara memberikan informasi, menciptakan kesadaran, mengubah sikap, dan memberikan motivasi kepada masyarakat untuk menjalankan pola hidup sehat. Pemberian informasi kesehatan diharapkan dapat mencegah dan mengurangi angka kejadian suatu penyakit dan sebagai sarana promosi kesehatan. Pemberian edukasi mengenai hipertensi terbukti lebih efektif pada kelompok usia yang lebih muda (Sofiana et al. 2018).

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini memilih generasi muda karena mereka lebih terbuka terhadap perubahan dan perkembangan ilmu pengetahuan sehingga diharapkan pemberian edukasi akan lebih efektif dan dapat disebarluaskan. Terinspirasi dari program “Indonesia Sehat” yang dijalankan oleh pemerintah, penulis berupaya melakukan pemberdayaan dan kaderisasi anak-anak muda, khususnya di Desa Poyowa Besar Dua. Hal ini dilakukan sebagai upaya pengentasan dan pencegahan kejadian hipertensi dan komplikasi akibat hipertensi. Lokasi ini dipilih karena berdasarkan data dari Puskesmas Motoboi Kecil tahun 2018 diketahui bahwa hipertensi esensial (primer) termasuk dalam sepuluh besar penyakit yang ditemukan di puskesmas tersebut. Berdasarkan hal tersebut, pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepedulian masyarakat tentang penyakit hipertensi yang dilakukan melalui penyuluhan yang

memuat materi edukasi dan cara monitoring hipertensi serta peningkatan keterlibatan masyarakat, khususnya kaum muda dalam upaya pencegahan hipertensi melalui kaderisasi. Selain itu, pengabdian ini juga bertujuan untuk memberi informasi mengenai faktor-faktor yang menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Adapun hipotesis penelitian ini adalah adanya peningkatan pengetahuan kaum muda tentang hipertensi setelah diberikan edukasi melalui *Focus Grup Discussion* (FGD) dan adanya pengaruh pola hidup, Body Mass Index (BMI), serta pendidikan terhadap meningkatnya tekanan darah (Mambang 2017).

2. Metode

Lokasi penyuluhan ini dilaksanakan di Balai Desa Poyowa Besar Dua. Sedangkan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan Agustus 2018. Kegiatan yang dilakukan meliputi tiga tahap yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap perencanaan dimulai dengan mencari informasi mengenai Hipertensi terhadap kesehatan masyarakat Poyowa Besar Dua melalui pencarian literatur meliputi jurnal, artikel penelitian atau pengabdian masyarakat serupa. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif dan tanya jawab, serta dirangsang kehadiran masyarakat dengan melaksanakan pemeriksaan dan pengobatan kesehatan gratis.

3. Hasil dan Pembahasan

Adapun faktor pendorong dan penghambat pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu:

Faktor pendorong :

- a. Adanya respon yang baik dari pihak Pemerintah Desa dan masyarakat mengenai kegiatan pengabdian yang dilakukan di Desa Poyowa Besar Dua.
- b. Umumnya masyarakat ikut aktif mendengarkan kegiatan penyuluhan ini.
- c. Adanya bantuan dari Pihak Pemerintah Desa Poyowa Besar Dua yang membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dengan memfasilitasi tempat pelaksanaan.
- d. Adanya dukungan penuh Pemerintah Desa Poyowa Besar Dua dengan kehadiran langsung bahkan Kepala Desa (Sangadi) bersedia membuka acara dan turut memeriksakan kesehatan kepada Tim Penyuluh.
- e. Kehadiran sebagian besar masyarakat Desa Poyowa Besar Dua dan keaktifan bertanya tentang topik atau judul kegiatan penyuluhan.
- f. Kegiatan penyuluhan di dukung dengan rangkaian kegiatan pemeriksaan kesehatan dasar bagi masyarakat.

Faktor Penghambat

- a. Kurangnya pengetahuan tentang ISPA dan Penyebabnya serta dampaknya.
- b. Kesulitan mengumpulkan banyak masyarakat karena ada sebagian besar masyarakat yang sibuk bekerja.

Setelah melakukan penyuluhan dilakukan terlihat terjadi peningkatan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi khususnya dikatkan dengan pola makan terlihat antusias masyarakat bertanya kepada narasumber pada saat setelah melakukan penyuluhan dan pemberian leaflet. Kondisi penyuluhan ini terlihat pada Gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1 Kondisi saat Pelaksanaan Pemeriksaan Kesehatan Fokus Penderita Hipertensi

Pada gambar 1 diatas terlihat bahwa masyarakat sedang menunggu antrian dipanggil untuk pemeriksaan kesehatan sambil menunggu waktu penyuluhan dimulai oleh tim penyuluh.



Gambar 2 Kondisi pada saat Pemeriksaan Kesehatan yang dihadiri oleh Kepala Desa (Sangadi) Desa Poyowa Besar Dua.

Berdasarkan Gambar 2 diatas bahwa terlihat Kepala Desa (Sangadi) serius mendengarkan arahan petugas kesehatan yang memeriksa kesehatan Kepala Desa serta menjelaskan atau memberikan promosi kesehatan guna meningkatkan derajat kesehatan.



Gambar 3 Suasana Penyuluhan Oleh Tim Penyuluh

Berdasarkan Gambar 3 diatas bahwa terlihat bahwa masyarakat sangat antusias dan serius mendengarkan penyuluhan kesehatan mengenai Hipertensi. Bahkan masyarakat juga antusias bertanya tentang cara pencegahan Hipertensi.

Hasil kegiatan pengabdian ini sejalan dengan hasil kegiatan pengabdian (Diah Dhianawaty D, Anisah Dahlan 2017) yang menyatakan bahwa hipertensi berhubungan dengan kebiasaan merokok, pola makan, aktivitas fisik dan sebagainya. Sejalan juga dengan (Sudarsono et al. 2017) tentang peningkatan pengetahuan hipertensi pada masyarakat Dusun Japanan, Margodadi Yogyakarta, dimana dalam pengabdian masyarakat ini dijelaskan bahwa pola makan serta pola hidup yang baik, dapat memecahkan masalah kesehatan hipertensi.

Upaya Pemberantasan dan Pencegahan Hipertensi merupakan hal yang sangat penting karena penyakit ini dapat menyebabkan kematian. Hal-hal yang bisa terjadi antara lain stroke, pecah pembuluh darah, hingga menyebabkan kematian. Sebelum hal ini terjadi maka diperlukan upaya pencegahan Hipertensi dan pencegahannya di rumah. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini juga sejalan dengan (Langingi 2017) yang menyatakan bahwa hipertensi dipengaruhi oleh obesitas. Obesitas sendiri terjadi karena pola makan yang salah. Hasil pengabdian masyarakat ini juga sejalan dengan kegiatan ini dimana peningkatan pengetahuan terjadi jika sering diberikan promosi dan pencegahan/preventif. Peningkatan pengetahuan dipercaya akan meningkatkan kesadaran untuk melakukan pencegahan.

Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan (Setiyo. and Saptono 2018) yang menyatakan bahwa orang besar atau orang gemuk beresiko mengalami hipertensi. Orang yang obesitas cenderung memiliki pola makan yang kurang baik dari segi kesehatan. Sehingga orang obesitas biasanya mengalami gangguan pembuluh darah dan menyebabkan hipertensi.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan (Kurniawan and Sulaiman 2018) yang menyatakan bahwa olahraga, stress dan pola makan berhubungan dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Sudirejo Kecamatan Medan Kota. Penelitian ini menyatakan bahwa diet rendah garam

diberikan kepada penderita hipertensi untuk mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi. Hasil kegiatan ini menghendaki agar pihak Puskesmas setempat menggiatkan penyuluhan dan preventif Hipertensi dengan meningkatkan pola makan masyarakat dan sebagainya. Hasil kegiatan ini menyatakan bahwa pencegahan hipertensi dapat dicegah dengan pola makan yang baik..

4. Simpulan

- a. Masyarakat mulai memahami tentang penyakit Hipertensi, penyebabnya, serta penatalaksanaan secara farmakologi.
- b. Pengetahuan masyarakat untuk melakukan pola hidup sehat, pola makan/life stile yang dapat dilakukan sendiri di rumah secara sederhana untuk dapat dilaksanakan sebagai salah satu pencegahan karena meningkatkan imunitas seseorang.
- c. Masyarakat Desa Poyowa Besar Dua mulai menyadari bahwa pola makan yang merupakan bagian dari pola hidup harus tetap dijaga keseimbangannya agar terhindar dari penyakit tidak menular seperti hipertensi.

5. Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada STIKES Graha Medika Kotamobagu yang telah memberikan dukungan dan terima kasih kepada Sangadi (Kepala Desa) Poyowa Besar Dua dan seluruh staf yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

6. Daftar Pustaka

- Diah Dhianawaty D, Anisah Dahlan, Mas Rizky A.A. Syamsunarno dan Henhen Heryaman. 2017. Profil Tekanan Darah Dan Pemeliharaan Kesehatan Masyarakat Nelayan Di Desa Kanci Kulon, Kecamatan Astana Japura (Kabupaten Cirebon). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(2): 96–100.
- Kemendes RI. 2015. “Renstra Tahun 2015-2019.” <https://doi.org/351.077/Ind.or>.
- Kurniawan, Ihsan, and Sulaiman. 2018. “Hubungan Olahraga, Stress Dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Di Posyandu Lansia Di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota Artikel Info Diterima: November 2018 Revisi: Desember 2018 Online: Januari 2019.” *Journal of Health Science and Physiotherapy* 1(1): 10–17.
- Langingi, Ake. 2017. Correlation Between Obesity With Hypertension. *Proceeding Manado Health Polytechnic 1 st International Conference* 1(1): 518–23.
- Mambang, Citra Windani Sari. 2017. Pemberdayaan Kelompok Peduli Hipertensi Sebagai Upaya Penurunan Hipertensi Di Rajamandala Kulon Bandung Barat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ISSN 1410 - 5675 Vol. 1* (2): 87–89.
- Setiyo., Nugroho Purwo, and Fahrurroddi Denny Saptono. 2018. “Faktor Obesitas Dan Kolesterol Terhadap Hipertensi Di Indonesia (Indonesian Family Life Survey V).” *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan* 2(2): 44–48.
- Sofiana, Liena et al. 2018. “Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan.” *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(1): 171.
- Sudarsono, Erica Kusuma Rahayu et al. 2017. Peningkatan Pengetahuan Terkait

Hipertensi Guna Perbaikan Tekanan Darah Pada Pemuda Di Dusun Japanan, Margodadi, Seyegan, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)* 3(1): 26–38.