

## Program Edukasi Diet Hipertensi dalam Meningkatkan Sikap Penderita Hipertensi Mengontrol Tekanan Darah

Asri Kusyanti<sup>a\*</sup>, Diah Pitaloka Putri<sup>b</sup>, Vendi Eko Kurniawan<sup>c</sup>, Gilang Akbar Shobirin<sup>d</sup>, Aditya Nuraminuddin Aziz<sup>e</sup>

a,b,c,d,e *STIKES Husada Jombang, Indonesia*

Email\*: [astikusyanti84@gmail.com](mailto:astikusyanti84@gmail.com)

### Article History

Received: 14-03-2023

Revised: 04-03-2023

Accepted: 12-03-2023

### Kata kunci:

Hipertensi, Sikap,  
Edukasi Gizi, Forum  
Grup Diskusi

### Keywords:

Hypertension, Attitudes,  
Education, Nutrition,  
Discussion Group  
Forums

**Abstrak:** Hipertensi merupakan penyakit yang banyak terjadi dimasyarakat serta tidak terdapat gejala yang spesifik. Sikap masyarakat yang rendah tentang penatalaksanaan hipertensi menjadi salah satu penyebab meningkatnya prevalensi hipertensi. **Tujuan:** pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan sikap penderita hipertensi. **Metode:** edukasi diberikan dengan metode *Focus Group Discussion* (FGD) dengan media leaflet dan *power point* selama 25 menit. **Hasil:** Pemberian edukasi atau informasi dapat meningkatkan sikap tentang hipertensi pada lansia, yang mana sebelum diberikan edukasi, nilai sikap paling banyak dalam kategori cukup dan sesudah diberikan edukasi, sikap subyek menjadi mengalami perubahan, yaitu sebagian besar menjadi kategori baik. **Kesimpulan:** Pemberian edukasi diet hipertensi dapat digunakan sebagai langkah yang tepat untuk meningkatkan sikap lansia tentang hipertensi sehingga tekanan darah dapat terkontrol dengan baik.

**Abstract: Background:** Hypertension is a disease that occurs in society and there are no specific symptoms. Lack of concern for healthy food control in society is one of the reasons for the increased prevalence of hypertension. **Purpose:** this community service aims to improve the attitude of hypertension sufferers to control high blood pressure. **Method:** The activity begins with problem identification and then provides education using *Focus Group Discussion* (FGD) method and media leaflet and power points. After the activity, the service team evaluates the attitude of the participants. **Results:** Education or informational activities can affect the attitude of people with hypertension, these results can be seen from the evaluation of the participants' attitude there was an increase after the activity as much as 93,8% of participants were in the good attitude category. There was a change in the attitude of hypertensive patients where before being given education, the most attitude values were in the sufficient category and after being given education, the subject's attitude changed, namely most of them became in the good category. **Conclusion:** Education about hypertension diet is needed by the community to change the subject's attitude to control blood pressure in hypertension sufferers.

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan peningkatan tekanan darah, yang mana tekanan darah sistol  $\geq 140$  mmHg dan diastole  $\geq 90$  mmHg (Mills *et al.*, 2016).

Hipertensi saat ini menjadi masalah kesehatan global dan hipertensi menjadi pemicu kematian (Mills *et al.*, 2020). Penyakit hipertensi, sebagian besar tidak

terdapat gejala yang spesifik (Ewald & Haldeman, 2016).

Prevalensi hipertensi saat ini terus mengalami peningkatan. Peningkatan kejadian hipertensi lebih banyak terjadi di negara berkembang, dibandingkan negara maju (Danaei et al., 2013). WHO melaporkan, prevalensi hipertensi pada tahun 2013 terjadi di Negara Afrika sebesar 46,1% dan terendah di Negara Amerika sebesar 35% (World Health Organization, 2013). terdapat pada Negara Prevalensi Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 37,1% (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Hipertensi merupakan faktor utama timbulnya beberapa penyakit antara lain penyakit kardiovaskuler, gagal ginjal, disfungsi serebrovaskuler (Meissner, 2016; Oliveras & De La Sierra, 2014; Weldegiorgis & Woodward, 2020). Beberapa faktor pemicu timbulnya penyakit hipertensi antara lain konsumsi makanan tinggi natrium dan rendah kalium, aktifitas fisik yang rendah, obesitas, konsumsi alkohol, ras, genetik serta kebiasaan hidup yang tidak sehat (Jiang et al., 2016; Mills et al., 2016; Ruivo & Alcântara, 2012).

Komunikasi kesehatan sangat diperlukan seseorang untuk menyampaikan pesan yang akan berpengaruh terhadap perubahan perilaku, peningkatan sikap seseorang dalam menerapkan pola hidup sehat (Liena Sofiana, 2018). Menurut Azrimaidaliza et al., (2018) dalam upaya meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi, diperlukan adanya informasi terkait pola hidup sehat dalam upaya penatalaksanaan hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian edukasi tentang hipertensi dapat berpengaruh terhadap perubahan sikap lansia (Fitria dan Candrasari, 2010).

Tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan sikap penderita hipertensi dalam menjaga pola makan agar tekanan darah dapat terkontrol.

Manfaat yang diperoleh dari kegiatan ini, masyarakat atau penderita hipertensi mendapat informasi terkait penatalaksanaan makan (diit hipertensi), sehingga dapat menerapkan pola makan yang sehat untuk mengontrol tekanan darah.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi gizi tentang penatalaksanaan makan (diit hipertensi) dengan sasaran lansia. Edukasi gizi diberikan dengan menggunakan metode *Focus Group Discussion* (FGD) dengan menggunakan media leaflet (Diet Hipertensi dari Kemenkes) dan *power point* selama 25 menit (10 menit pemaparan materi dan 15 menit tanya jawab). Evaluasi keberhasilan dari edukasi yang diberikan yaitu dengan memberikan beberapa pertanyaan tentang sikap tentang hipertensi kepada subyek.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 01 April 2023 di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang, dengan pertimbangan di Wilayah ini prevalensi hipertensi sebesar 21% dan Sebagian besar masyarakat kurang mengetahui penatlaksanaan makan untuk penderita hipertensi.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut :

1. Melakukan pengukuran tekanan darah
2. Mengisi kuesioner sikap sebelum diberikan edukasi gizi (*pre-test*)
3. Memberikan edukasi gizi tentang penatalaksanaan hipertensi (diit hipertensi atau rendah garam) dengan metode *Focus Group Discussion*
4. Mengisi kuesioner sikap sesudah diberikan edukasi gizi (*post-test*).

## HASIL

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Jombatan adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik Subyek

Karakteristik subyek yang dikumpulkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah umur dan jenis kelamin.

Hasil dari karakteristik subyek diperoleh dengan wawancara secara langsung kepada subyek. Adapun distribusi karakteristik subyek dapat dilihat pada tabel 1 dan tabel 2.

**Tabel 1. Karakteristik Subyek berdasarkan Usia**

Umur	n	%
Non Lansia (<46 Tahun)	4	13,3
Lansia (≥ 46 Tahun)	26	76,7
Total	30	100

Berdasarkan hasil umur subyek, menunjukkan bahwa umur subyek yang terlibat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini Sebagian besar berumur ≥ 46 Tahun.

**Tabel 1. Karakteristik Subyek berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	6	20
Perempuan	24	80
Total	30	100

Hasil karakteristik subyek berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar subyek yang terlibat berjenis kelamin perempuan sebanyak 24 subyek (80%).

## 2. Tekanan Darah

Tekanan darah subyek dilakukan sebelum memulai kegiatan edukasi gizi. Pengukuran tekanan darah dilakukan oleh dosen dan dibantu mahasiswa profesi ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang. Adapun hasil pengukuran tekanan darah subyek dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 3. Tekanan Darah**

Tekanan Darah	n	%
Hipertensi grade I	26	86,7
Hipertensi grade II	4	13,3
Hipertensi grade III	0	0
Total	30	100

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah diatas, menunjukkan bahwa tekanan darah subyek yang terlibat dalam kegiatan ini, sebagian besar subyek tergolong hipertensi grade I (tekanan darah sistol 140-159 mm/Hg dan diastol 80-89 mmHg).

## 3. Sikap Lansia tentang Hipertensi

Pengukuran sikap dilakukan dengan mengisikan kuesioner sikap. Pada kuesioner yang diberikan berisi pernyataan, yang mana subyek melakukan ceklist pada kolom: "ya" : jika subyek menganggap pernyataan tersebut benar dan "tidak" jika subyek menganggap pernyataan tersebut salah. Adapun hasil pengukuran sikap subyek adalah sebagai berikut.

**Tabel 4. Sikap Subyek tentang Hipertensi**

Sikap tentang Hipertensi	Pre test		Post test	
	n	%	N	%
Kurang	4	22,2	3	93,8
Cukup	10	54,6	2	6,2
Baik	4	22,2	0	0
Total	30		100	

Tabel 4 diatas, menunjukkan bahwa, sebagian besar sikap subyek sebelum diberikan edukasi (*pre test*) dalam kategori cukup (sebesar 54,6%), sedangkan sikap subyek sesudah diberikan edukasi gizi (*post test*), sebagian besar dalam kategori baik sebesar 93,8%. Berdasarkan hasil diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil pengukuran sikap subyek mengalami peningkatan.

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Asiah et al., (2021), yang menyatakan bahwa edukasi dengan penyuluhan tentang hipertensi di Pancor Mas Depok dapat meningkatkan sikap subyek sebesar 5%.

## PEMBAHASAN

Prevalensi hipertensi pada laki-laki usia < 50 tahun lebih tinggi dibandingkan

pada perempuan, akan tetapi dengan bertambahnya usia, prevalensi hipertensi lebih tinggi terjadi pada perempuan (Choi *et al.*, 2017; Zhang & Moran, 2017). Hasil dari , melaporkan bahwa, wanita usia lebih dari 60 tahun, memiliki resiko lebih tinggi untuk memiliki tekanan darah tinggi (Bantas, 2019).

Meningkatkan usia dapat dapat memicu terjadinya beberapa perubahan fisiologis didalam tubuh, salah satu perubahan yang terjadi adalah adanya penebalan dinding arteri akibat dari penumpukan zat kolagen di otot sehingga menyebabkan penyempitan pembuluh darah di usia > 45 tahun, serta terjadi peningkatan resistensi perifer dan penurunan sensitivitas baroreseptor (pengatur tekanan darah) (Widjaya *et al.*, 2018).

Subyek atau peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini Sebagian besar adalah perempuan (sebanyak 24 orang). Hasil dari kegiatan ini, 24 orang (perempuan) ini memiliki hasil pengukuran tekanan darah tinggi.

Hormon estrogen pada wanita berpengaruh dalam meningkatkan *High Density Lipoprotein* (HDL). Kadar HDL yang tinggi merupakan salah satu faktor yang dapat mencegah terjadinya arterosklerosis. Arterosklerosis jika dibiarka Kadar kolesterol yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses arterosklerosis. Arterosklerosis jika dibiarkan akan menyebabkan terganggunya aliran darah ke jantung sehingga ventrikel memompa darah lebih kuat dan membutuhkan cukup tenaga untuk mendorong darah ke system vaskuler aterosklerotik sehingga dapat meningkatkan tekanan darah sistol dan diastole (Kusumawaty *et al.*, 2016)

Pada perempuan, hormon estrogen memiliki peranan penting dalam mengontrol tekanan dara, akan tetapi setelah perempuan mengalami menopause hormon estrogen mengalami penurunan dalam melindungi pembuluh darah. (Kusumawaty *et al.* 2016). Hasil dari kegiatan ini juga menunjukkan bahwa subyek yang terlibat

adalah perempuan yang sudah mengalami menopause memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan subyek perempuan yang belum mengalami menopause.



**Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan Edukasi Diet Hipertensi Metode *Focus Group Discussion* (FGD)**

Berdasarkan evaluasi hasil pengabdian masyarakat, menunjukkan bahwa hasil pengukuran sikap subyek mengalami peningkatan sesudah pemberian edukasi tentang diet hipertensi. Hal ini dapat dilihat dari adanya perubahan sikap subyek yang mana sebelum diberikan edukasi, nilai sikap paling banyak dalam kategori cukup dan sesudah diberikan edukasi, sikap subyek menjadi mengalami perubahan, yaitu sebagian besar menjadi kategori baik.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan, diawali dengan pengukuran tekanan darah lansia yang hadir. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan tensi meter digital. Pengukuran tekanan darah menggunakan tensi meter digital sangat mudah dilakukan dan hasil lebih akurat. Menurut (Zuhdi *et al.*, 2020) menyatakan bahwa pengukuran tekanan darah menggunakan tensi digital memiliki hasil yang lebih baik dan lebih akurat dibandingkan dengan pengukuran tekanan darah menggunakan tensi pegas.

Kegiatan selanjutnya (kedua) setelah pengukuran tekanan darah lansia,



dilanjutkan dengan mengisi kuesioner sikap tentang hipertensi. Jika lansia mengalami kesulitan dalam mengisi kuesioner, maka akan dibantu oleh mahasiswa dan dosen dari STIKes Husada Jombang dengan membacakan pernyataan sikap dan selanjutnya akan menuliskan pada jawaban yang disebutkan oleh subyek (lansia). Kuesioner yang diisi berisi 10 pernyataan terkait makanan yang dianjurkan dan dibatasi untuk penderita hipertensi. Dari hasil pengisian kuesioner tersebut, terdapat perubahan hasil sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Rata-rata jumlah pernyataan yang salah sebelum diberikan edukasi sebanyak 3-4 pertanyaan, sedangkan hasil sesudah diberikan edukasi pernyataan salah dari subyek rata-rata 1-2 pernyataan.

Kegiatan ketiga dari pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah memberikan edukasi tentang diet hipertensi menggunakan metode *Focus Group Discussion* (FGD) dengan media leaflet dan *powerpoint*. Pemberian edukasi dengan metode ini dapat memfasilitasi interaksi dan diskusi peserta sehingga peserta untuk berbicara mengungkapkan pendapat lebih bebas dan terbuka. Menurut Kansil *et al.*, (2019), edukasi kesehatan menggunakan metode *Focuss Group Discusiion* (FGD) sangat efektif untuk meningkatkan kepatuhan pada pasien hipertensi, selain itu metode ini akan lebih membantu peserta edukasi dalam menyerap informasi membantu penderita hipertensi untuk menerima penyakitnya karena bisa berkumpul atau dihadapkan dengan peserta lain yang juga menderita penyakit yang sama sehingga bisa berbagi pengalaman dan bertukar pendapat.

## KESIMPULAN

Dalam upaya meningkatkan sikap tentang hipertensi pada lansia dapat dilakukan dengan memberikan edukasi tentang diet hipertensi atau penatalaksanaan makan

pada penderita hipertensi. Edukasi yang diberikan menggunakan metode *Focuss Group Discussion* (FGD) dengan media leaflet dan *powerpoint* karena dengan metode ini lebih efektif karena subyek dapat menyampaikan pendapat dan bertukar pikiran dengan subyek lain yang juga menderita hipertensi. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini, lansia yang menderita hipertensi dapat menerapkan pola makan yang baik dalam upaya meningkatkan sikap tentang hipertensi sehingga tekanan darah dapat terkontrol dengan baik.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang, kader posyandu, perangkat desa Jombatan dan Petugas Puskesmas Kesamben yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat desa Jombatan yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asiah, N., Wuryanti, S., & Laksono, S. P. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Lansia terhadap Hipertensi. *Urnal Abdimas Saintika*, 3(1).
- Azrimaidaliza, Isnati, Asri, R., Mardina, A., & Sarita, R. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Hidup dengan Penerapan Pola Hidup Sehat pada Penderita Diabetes Meliitus dan Penderita Hipertensi dalam Klub Prolanis. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
- Bantas, K. dan G. D. (2019). Gender and Hypertantion (Data analysis of The Indonesia Basic Health Research 2007). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 3(1).
- Choi, H. M., Kim, H. C., & Kang, D. R. (2017). Sex differences in hypertension prevalence and control: Analysis of the 2010-2014 Korea national health and

- nutrition examination survey. *PLoS ONE*, 12(5).
- Danaei, G., Singh, G. M., Paciorek, C. J., Lin, J. K., Cowan, M. J., Finucane, M. M., Farzadfar, F., Stevens, G. A., Riley, L. M., Lu, Y., Rao, M., & Ezzati, M. (2013). The global cardiovascular risk transition: Associations of four metabolic risk factors with national income, urbanization, and western diet in 1980 and 2008. *Circulation*, 127(14), 1493–1502.
- Ewald, D. R., & Haldeman, L. A. (2016). Risk Factors in Adolescent Hypertension. *Global Pediatric Health*, 3, 2333794X1562515.
- Fitria, D., ; W., & Candrasari, A. (2010). *Pengaruh Pendidikan tentang Hipertensi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Lansia di Desa Makamhaji Kartasura Sukoharjo*.
- Jiang, S. Z., Lu, W., Zong, X. F., Ruan, H. Y., & Liu, Y. (2016). Obesity and hypertension. In *Experimental and Therapeutic Medicine* (Vol. 12, Issue 4, pp. 2395–2399). Spandidos Publications.
- Kansil, J. F., Katuuk, M. E., Regar, M. J., Studi, P., Keperawatan, I., & Kedokteran, F. (2019). *Pengaruh Pemberian Edukasi Dengan Metode Focus Group Discussion Terhadap Kepatuhan Minum Obat Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tahuna Barat*. 7(1).
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Riskesdas 2018*.
- Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, E. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi. *Mutiara Medika*, 16(2), 46–51.
- Liena Sofiana, Y. P. (2018). Upaya Peningkatan Pengetahuantentanghipertensi Melalui Metode Penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2, 171-176.
- Meissner, A. (2016). Hypertension and the brain: A risk factor for more than heart disease. In *Cerebrovascular Diseases* (Vol. 42, Issues 3–4, pp. 255–262). S. Karger AG.
- Mills, K. T., Bundy, J. D., Kelly, T. N., Reed, J. E., Kearney, P. M., Reynolds, K., Chen, J., & He, J. (2016). Global disparities of hypertension prevalence and control. *Circulation*, 134(6), 441–450.
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. In *Nature Reviews Nephrology* (Vol. 16, Issue 4, pp. 223–237). Nature Research.
- Oliveras, A., & De La Sierra, A. (2014). Resistant hypertension: Patient characteristics, risk factors, co-morbidities and outcomes. In *Journal of Human Hypertension* (Vol. 28, Issue 4, pp. 213–217). Nature Publishing Group.
- Ruivo, J. A., & Alcântara, P. (2012). Hypertension and exercise. In *Revista Portuguesa de Cardiologia* (Vol. 31, Issue 2, pp. 151–158). Sociedade Portuguesa de Cardiologia.
- Weldegiorgis, M., & Woodward, M. (2020). The impact of hypertension on chronic kidney disease and end-stage renal disease is greater in men than women: a systematic review and meta-analysis. *BMC Nephrology*, 21(1).
- Widjaya, N., Anwar, F., Laura S, Rizki P, & Wijayanti E. (2018). Hubungan Usia

dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Kresek dan Tegal Angus Kabupaten Tangerang. *JURNAL KEDOKTERAN YARSI*, 26(3), 131–138.

World Health Organization. (2013). *A Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis*.

Zhang, Y., & Moran, A. E. (2017). Trends in the prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension among young adults in the United States, 1999 to 2014. *Hypertension*, 70(4), 736–742. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.117.09801>

Zuhdi, M., Kosim, Ardhuha, J., Taufik, M., Wahyudi, & Taufik, M. (2020). Keunggulan Pengukuran Tekanan Darah Menggunakan Tensimeter Digital Dibandingkan dengan Tensimeter Pegas. *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran Fisika Indonesia*, 2(2), 28–31.