

RANGKUL KELUARGA KENDALIKAN HIPERTENSI DENGAN MANAGEMENT DIIT

Kurniati Prihatin^{1*}, Baiq Ruli Fatmawati², Aswati³,

Dewi Nur Sukma Purqoti⁴, Zaenal Arifin⁵, Alvin Abdillah⁶

^{1,2,3}Dosen Prodi D.3 Keperawatan STIKes Yarsi Mataram, ^{4,5}Dosen Prodi S1 Keperawatan STIKes yarsi Mataram, ⁶Dosen Prodi S1 Keperawatan Ngudia Husada Madura.

Email: syaefaturrahman@gmail.com yulithafatmawati@gmail.com

purqotidewi87@gmail.com z.arifin70@gmail.com alvinabdillah@yahoo.co.id

ABSTRAK

Terapi Hipertensi bersifat jangka panjang bahkan seumur hidup dan berkelanjutan perawatan di rumah, maka tidak hanya keterlibatan penderita sendiri yang menjadi perhatian tetapi dukungan sosial terutama keluarga juga sangat penting dalam membantu penderita menjalankan terapi, baik terapi farmakologi dan non farmakologi. Keluarga berperan penting dalam memodifikasi gaya hidup dan mengatur jenis diit penderita hipertensi. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan konseling dan edukasi diit pada keluarga penderita hipertensi sehingga mampu membantu dan mendukung penderita hipertensi dalam manajemen diit. Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang anggota keluarga penderita di Dusun Penimbung Timur Kecamatan Gunung Sari dengan menggunakan media LCD proyektor dan leaflet. Metode yang digunakan adalah dengan ceramah, diskusi dan demonstrasi mengenai penggunaan takaran bumbu dapur dan memberikan contoh makanan, buah dan sayur yang tepat. Pengabdian ini mampu meningkatkan hasil pengetahuan keluarga tentang diit hipertensi.

Kata kunci:Hipertensi,Keluarga, diit Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension therapy is long-term even for life and continuous care at home, so it is not only the involvement of the patient himself that is of concern but social support, especially the family, is also very important, especially in helping sufferers in carrying out therapy, both pharmacological and non-pharmacological therapy. The family plays an important role in modifying lifestyle and managing the type of diet for people with hypertension. This community service aims to provide diet counseling and education to families with hypertension so that they are able to help and support hypertension sufferers in diet management. This activity was attended by 30 family members of sufferers in Penimbung Timur Hamlet, Gunung Sari District, using LCD projectors and leaflets as media. The methods used are lectures, discussions and demonstrations regarding the use of kitchen spice measurements and giving examples of

the right foods, fruits and vegetables. This service is able to increase the results of family knowledge about hypertension diet.

Keywords: *Hypertension, Family, Hypertension diet*

Received 18 January 2023; received in revised form 18 January 2023; accepted 19 January 2023;
Available online 30 January 2023

Analisis Situasi

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit-penyakit tersebut merupakan penyebab kematian utama di dunia (1).

Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskuler yang dapat menyebabkan risiko morbiditas atau mortalitas dini yang akan terjadi saat kondisi sistolik dan diastolik meningkat, peningkatan tekanan darah dalam jangka waktu yang panjang dapat merusak pembuluh darah di organ jantung, ginjal, otak dan mata (2).

Data WHO (2018), mengatakan prevalensi hipertensi tertinggi adalah di Afrika, yaitu 46% dari orang dewasa berusia di atas 25 tahun. Sedangkan prevalensi terendah yaitu 35% di Amerika. Jumlah hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1.56 miliar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Sedangkan menurut *American Heart Association* di Amerika Serikat, hipertensi merupakan

penyebab utama kematian yang menyumbang angka sekitar 2,5 juta (3).

Data prevalensi hipertensi di Indonesia menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (4), sebanyak 65.048.110 jiwa (34,1%), sedangkan menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (4), di Indonesia terdapat peningkatan prevalensi penderita hipertensi dari tahun 2013-2018, dimana pada tahun 2013 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 25,8% menjadi 34,1% di tahun 2018. Sedangkan menurut Dinas Kesehatan NTB (2020) angka kejadian hipertensi terus mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebanyak 221.095 jiwa. Hasil pengukuran tekanan darah penduduk yang berusia ≥ 18 tahun menurut jenis kelamin dan kabupaten di Provinsi NTB tahun 2018, persentase penderita hipertensi di Lombok Barat sebesar (47, 64%) dan merupakan yang tertinggi di NTB (Profil Kesehatan Provinsi NTB, 2018). Adapun jumlah penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Penimbung, Desa Penimbung Lombok Barat pada tahun 2019 sebanyak 287 kasus.

Selain itu, penyakit yang paling sering memerlukan perawatan ulang (*readmission*) di rumah sakit adalah hipertensi, walaupun pengobatan dengan rawat

jalan telah diberikan secara optimal (5). Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang memerlukan biaya yang tinggi dalam pengelolaannya, program terapi jangka panjang bahkan seumur hidup dan kelanjutan perawatan di rumah secara terus menerus (6). Kebanyakan kekambuhan pada penderita hipertensi terjadi karena penderita tidak mematuhi terapi yang dianjurkan seperti tidak mampu melaksanakan terapi pengobatan dengan tepat, melanggar pembatasan diet, tidak mematuhi tindak lanjut medis, melakukan aktivitas fisik yang berlebihan, dan tidak mengenali gejala kekambuhan. Oleh karena itu pada penatalaksanaan penderita hipertensi, kepatuhan penderita akan terapi menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan agar penatalaksanaan hipertensi dapat berhasil (7).

Terapi hipertensi dapat berupa terapifarmakologis dengan mengonsumsi obat-obatan dan terapi non farmakologis. Tian et al., (2011), merekomendasikan modifikasi gaya hidup sebagai terapi non farmakologi yang penting pada hipertensi. Modifikasi gaya hidup merupakan tindakan yang sangat diperlukan dan sangat mendasar agar dapat mengontrol hipertensi, salah satunya dengan diet (8).

Modifikasi asupan makanan sehari-hari mempunyai peran penting dalam mencegah kenaikan tekanan darah pada individu yang tidak menderita hipertensi, serta menurunkan tekanan darah pada pre-hipertensi dan penderita hipertensi. Diet yang dikenal saat ini

adalah diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), yang merupakan diet sayuran serta buah yang banyak mengandung serat pangan (30 gram/hari) dan mineral tertentu (kalium, magnesium serta kalsium) sementara asupan garamnya dibatasi. Diet ini didesain mengikuti panduan pemeliharaan kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol, serta membatasi natrium.

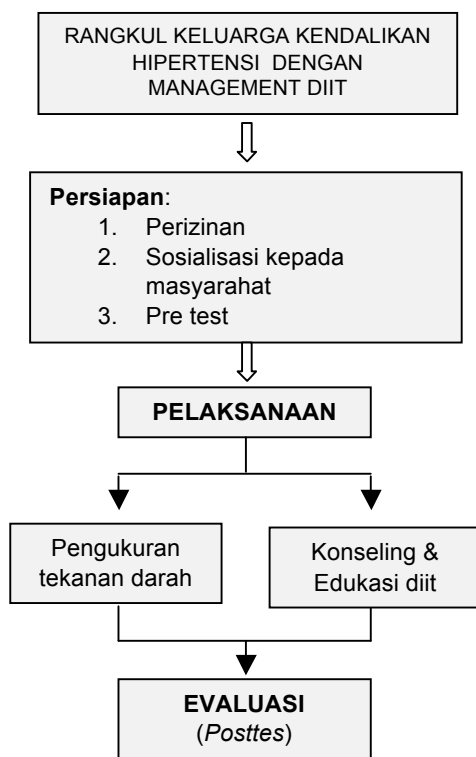
Pola asupan makanan pada diet ini berperan dalam pencegahan dan terapi pada penyakit hipertensi. Kepatuhan diet merupakan salah satu faktor yang dapat mencegah terjadinya komplikasi pada pasien hipertensi. Islani et al., (2021), menyatakan bahwa kepatuhan diet pada pasien hipertensi hanya mencapai 54,3%. Oleh karena itu dibutuhkan dukungan sosial dalam menjalankan terapi diet pada hipertensi (9).

Lingkungan sosial yang paling utama pada seorang individu yaitu keluarga. Dukungan keluarga merupakan suatu proses hubungan antar keluarga yang diperlihatkan melalui sikap, tindakan dan penerimaan keluarga yang terjadi selama masa hidup (10). Dukungan keluarga dapat berupa dukungan internal yang dapat diterima dari suami, istri, atau dukungan dari saudara kandung dan dapat juga berupa dukungan eksternal dari keluarga inti. Dukungan yang diberikan keluarga berupa dukungan emosional dukungan penghargaan, dukungan informasional dan dukungan instrumental (11).

Pengamatan di Dusun Penimbung, didapatkan bahwa penderita hipertensi masih banyak yang tidak melakukan cek kesehatan secara rutin ke pelayanan kesehatan. Uraian situasi ini merupakan dasar mengapa perlu dilakukan konseling diit pada hipertensi dalam upaya menghindari kekambuhan penderita hipertensi dan untuk meningkatkan kepatuhan dan pengetahuan dalam mengatur pola makan pada penderita hipertensi.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah konseling dan edukasi diit pada penderita hipertensi dalam upaya mencegah kekambuhan penderita hipertensi di Dusun Penimbung Timur, Kecamatan Gunungsari, Lombok Barat.

METODE



Metode pelaksanaan kegiatan ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Persiapan dilakukan sosialisasi kepada masyarakat terkait kegiatan yang akan dilakukan yaitu konseling dan edukasi diet pada penderita hipertensi, meminta izin pada pihak terkait untuk persiapan tempat (balai desa atau ruang pertemuan) serta menyiapkan instrumen dan media untuk pelaksanaan kegiatan.

Tahap pelaksanaan sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan, terlebih dahulu dilaksanakan pemeriksaan tekanan darah baik kepada penderita hipertensi dan keluarga, selanjutnya dilakukan pelaksanaan penyuluhan tentang konseling dan edukasi diet pada penderita hipertensi. Peserta yang hadir berjumlah 30 orang. Media yang digunakan dalam hal ini adalah leaflet dan penggunaan proyektor dalam menyampaikan materi penyuluhan. Materi penyuluhan berisi tentang konsep Diet DASH yang meliputi:

- a. Makanan yang mengandung tinggi vitamin, mineral dan serat seperti (buah, sayur segar, kacang-kacangandan produk makanan rendah lemak jenuh).
- b. Olahraga selama 30-60 menit, 4-7 kali dalam seminggu.
- c. Mengontrol berat badan.
- d. Diet rendah garam yang tidak ketat, masih ada citarasa atau tidak hambar.
- e. Hindari alkohol dan produk olahan/derivatnya.
- f. Stop merokok dan hindari terpapar asap rokok.

g. Hindari stres dan pola hidup sehat serta seimbang.

Materi penyuluhan disajikan dalam bentuk lisan dan tulisan pada saat pelaksanaannya sesuai dengan jadwal yang ada dan tim pengabdian juga memberikan demonstrasi mengenai penggunaan takaran bumbu dapur dan garam dengan benar serta memberikan gambaran contoh buah dan sayur yang kaya akan vitamin, mineral dan serat. Sebelum penyuluhan kesehatan diberikan, dilakukan *pre-test* terkait pengetahuan klien tentang penyakit diet pada hipertensi.

Tahap evaluasi dilakukan *post-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan sasaran terkait materi penyuluhan yang disampaikan, selain itu tim pengabdian juga menjelaskan hasil pengukuran tekanan darah peserta pada awal pemeriksaan,. Responden yang dapat menjawab atau menjelaskan dengan baik, maka akan diberikan hadiah, tetapi jika belum paham, maka materi disampaikan kembali sampai benar-benar paham tentang Diet DASH pada hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan konseling dan edukasi diet pada hipertensi di Dusun Penimbang Timur, Kecamatan Gunungsari Lombok Barat tahun 2022, dilaksanakan pada 26 November 2022 pukul 16.00 sampai selesai. Sasaran kegiatan ini adalah penderita hipertensi dan keluarga sebanyak 30 orang.

Bentuk kegiatannya adalah pemberian materi tentang konseling dan edukasi diet pada

hipertensi dan demonstrasi mengenai penggunaan takaran bumbu dapur dengan benar dan memberikan gambaran contoh buah dan sayur yang kaya akan serat.

Pemberian materi tentang edukasi diet pada hipertensi selama 30 menit dilanjutkan diskusi. Selama pemberian materi, responden sangat antusias mengikuti sampai selesai. Pada sesi diskusi, responden juga aktif bertanya tentang materi yang belum dimengerti. Setelah pemberian materi dan diskusi tentang konseling dan edukasi diet DASH pada hipertensi, kemudian demonstrasi mengenai penggunaan takaran bumbu dapur dengan benar dan memberikan gambaran contoh buah dan sayur yang kaya akan serat, dilakukan serta pengukuran tekanan darah gratis.



Gambar 1. Pemberian Materi tentang Diet Hipertensi



Gambar 2. Pengukuran tekanan darah penderita dan keluarga

Berikut ini hasil dari pengabdian masyarakat tentang konseling dan edukasi Diet DASH:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Diet DASH dan hipertensi pada penderita hipertensi di Dusun Penimbung Timur Kecamatan Gunungsari Lombok Barat

No	Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1	Kurang	18	60	6	20
2	Cukup	7	23	15	50
3	Baik	5	27	9	30
Total		30	100	30	100

Berdasarkan tabel diatas terlihat hasil *pre-test* tingkat pengetahuan peserta tentang diet DASH pada hipertensi paling banyak yaitu pengetahuan kurang sebanyak 18 orang (60%) sedangkan setelah diberikan edukasi berupa konseling dan penyuluhan kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan peserta menjadi tingkat pengetahuan cukup sebanyak 15 orang (50 %).

Diet DASH merupakan suatu diet yang untuk menghentikan tekanan darah tinggi. Prinsip diet DASH adalah tinggi bahan makanan yang berasal dari buah dan sayuran, dengan menggunakan produk susu rendah lemak, serta konsumsi ikan secukupnya, kacang dan unggas yang bersumber *Saturated Fatty Acid* (SAFA). Diet ini direkomendasikan sebagai bagian dari pengobatan hipertensi.

Pengendalian hipertensi memerlukan upaya promosi

kesehatan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat agar hidup sehat dan mampu mengembangkan kesehatan serta terciptanya lingkungan yang kondusif (12).

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Kegiatan konseling dan edukasi ini merupakan kegiatan yang memiliki dampak positif karena dapat meningkatkan pengetahuan para peserta tentang diet pada penderita hipertensi di Dusun Penimbung Timur, Kecamatan Gunungsari Lombok Barat.

SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan agar peserta dapat memodifikasi gaya hidup dengan menerapkan diet DASH, rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah di pelayanan kesehatan (Puskesmas) serta melakukan senam hipertensi secara rutin di balai desa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada Kepala Puskesmas Penimbung dan Kepala Dusun Penimbung Timur telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan telah memberikan ijin serta menyiapkan tempat untuk pelaksanaan kegiatan ini. Kepada para peserta yang berkenan hadir mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaral, O., Chaves, C., Duarte, J., Coutinho, E., Nelas, P., & Preto, O. (2015). *Treatment Adherence in Hypertensive Patients – A Cross-sectional Study. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 171*(August 2020), 1288–1295.
- [1] World Health Organization (WHO). (2018). *Deafness and hearing loss*.: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs300/en/>
- [2] Brunner & Suddart. (2013). *Keperawatan Medikal-Bedah*. Edisi 12. Jakarta: EGC
- [3] American Heart Association (AHA). (2017). *Heart disease and stroke statistics 2019 at a Glance. Tidsskrift for Den Norske Laegeforening, 127*(7), 897–899. <http://circ.ahajournals.org>
- [4] Kemenkes RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 53*(9), 1689–1699.
- [5] Amaral, O., Chaves, C., Duarte, J., Coutinho, E., Nelas, P., & Preto, O. (2015). *Treatment Adherence in Hypertensive Patients – A Cross-sectional Study. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 171*(August 2020), 1288–1295.
- [6] World Health Organization (WHO). (2013). *A global brief on Hyper - tension World Health Day 2013. World Health Organization, 1–40*
- [7] Wahyuni, W., & Susilowati, T. (2018). *Hubungan Pengetahuan, Pola Makan Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi Di Kalurahan Sambung Macan Sragen. Gaster, 16*(1), 73. <https://doi.org/10.30787/gaster.v16i1.243>
- [8] Tian, S., Dong, G. H., Wang, D., Liu, M. M., Lin, Q., Meng, X. J., Xu, L. X., Hou, H., & Ren, Y. F. (2011). *Factors associated with prevalence, awareness, treatment and control of hypertension in urban adults from 33 communities in China: The CHPSNE Study. Hypertension Research, 34*(10), 1087–1092. <https://doi.org/10.1038/hr.2011.99>
- [9] Islani, G. U. Y., Harun, O., & Barus, S. U. (2021). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Penderita Hipertensi. Jurnal Kesehatan Budi Luhur, 14*(2), 465–469.
- [10] Pratiwi, E. Y. (2012). *Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Menjalankan Program Terapi pada Pasien Terapi Rumatan Metadon. In Developmental and Clinical Psychology (Vol. 1, Issue 1)*.
- [11] Friedman, Marilyn M. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori & Praktek*. Jakarta: EGC.
- [12] Fauziah, N. Y., Bintanah, S., & Kusuma, H. S. (2015). *Hubungan Asupan Bahan Makanan Sumber Serat, Asupan Natrium, Asupan Lemak dan IMT dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Rumah Sakit Tugurejo Semarang. Jurnal Gizi, 4*(1), 8–12. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jgizi/article/view/1411>