



PENINGKATAN KEMANDIRIAN MASYARAKAT MELALUI PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG DIET HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KASSI-KASSI KOTA MAKASSAR

Fitri. A. Sabil¹, Kartika Sari Wijayaningsih², Andi Fajriansi³

^{1,2,3}Stikes Nani Hasanuddin Makassar



Email : kartika@stikesnh.ac.id
HP: 085704749398

Kata Kunci:

Hipertensi;
Diet Hipertensi;
Kemandirian;

Keywords:

Hypertension;
Hipertension Diet;
Independence;

ABSTRAK

Salah satu aspek penatalaksanaan hipertensi yang dapat dilakukan pasien secara mandiri adalah modifikasi diet yang merupakan bagian dari modifikasi gaya hidup. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang diet hipertensi di wilayah kerja puskesmas kassi-kassi. Program pengabdian masyarakat ini telah dilakukan melalui: penyuluhan tentang penyakit hipertensi, bahaya hipertensi dan diet pada pasien hipertensi. Selain itu, diadakan pula demonstrasi pemeriksaan tekanan darah sebagai bentuk pendampingan kepada masyarakat. Hasil dari kegiatan ini terlihat dengan adanya peningkatan kemandirian masyarakat akan pentingnya mengatur pola makan dalam rangka mengatur tekanan darah dan mencegah bahaya hipertensi.

ABSTRACT

One aspect of hypertension management that patients can carry out independently is diet modification which is part of lifestyle modification. The aim of this community service activity is to provide health education about the hypertension diet in the working area of the Kassi-Kassi Health Center. This community service program has been carried out through: counseling about hypertension, the dangers of hypertension and diet for hypertensive patients. Apart from that, a blood pressure checking demonstration was also held as a form of assistance to the community. The results of this activity can be seen by increasing community independence regarding the importance of regulating diet in order to regulate blood pressure and prevent the dangers of hypertension.



PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih (Ilmiah and Kesehatan 2020). Hipertensi merupakan faktor yang dalam perkembangannya paling banyak berkontribusi dalam tingkat kejadian penyakit kardiovaskular (Wayan, and Jiryantini n.d. 2020). Menurut Topp dan Frost (2016) dalam jurnal (Bistara 2018) di tahun 2030 diprediksikan penyakit kardiovaskular diprediksikan 41% menjadi penyebab kematian pada manusia usia produktif dalam perkembangan dunia.

Hipertensi perlu penatalaksanaan yang baik agar pasien tidak mengalami komplikasi yang memperparah keadaan hipertensi yang dideritanya (Wijayaningsih 2023). Salah satu aspek penatalaksanaan hipertensi yang dapat dilakukan pasien secara mandiri adalah modifikasi diet yang merupakan bagian dari modifikasi gaya hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Amran, Kusumawardani, and Supriyatiningih (2010) tentang hubungan kepatuhan minum obat dan diet dengan tekanan darah terkontrol pada penderita hipertensi lansia di wilayah kerja perumnas Kecamatan Pontianak Barat menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara tingkat kepatuhan minum obat dan diet dengan tekanan darah yang terkontrol.

Menurut Hamel (2015) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan pasien termasuk kepatuhan dalam melaksanakan program diet yaitu pemahaman tentang instruksi, kualitas interaksi, dukungan social keluarga, serta keyakinan, sikap dan kepribadian pasien. Salah satu aspek yang mempengaruhi kepatuhan pasien hipertensi dalam penatalaksanaan diet adalah pengetahuan pasien hipertensi terkait diet yang harus dilakukan, Notoatmodjo (2010) mengungkapkan bahwa pengetahuan merupakan dasar dari perilaku (Kesehatan and Vol 2023). Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumastuti (2014) dalam jurnal Tambunan and Baringbing (2018) tentang hubungan pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia yang mengalami hipertensi di Pati Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarka menunjukkan ada hubungan pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi (Ika 2022).

Dari latar belakang yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa angka kejadian hipertensi yang tercatat di wilayah kerja Puskesmas kassi-kassi paling tinggi. Diet hipertensi merupakan salah satu aspek penting yang perlu dilakukan oleh pasien hipertensi, sedangkan sebagian penderita hipertensi tidak patuh dalam diet. Hal tersebut salah satunya dipengaruhi oleh pengetahuan pasien tentang diet yang harus dilakukan. Maka, kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul Peningkatan Kemandirian Masyarakat melalui Pemberian Pendidikan Kesehatan tentang Diet Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-kassi Kota Makassar.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara ceramah dan demonstrasi melalui beberapa tahapan: (1) Penyuluhan tentang Hipertensi dan bahayanya, (2) Penyuluhan tentang diet hipertensi, (3) Demonstrasi Pemeriksaan tekanan Darah.

HASIL PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang peningkatan kemandirian masyarakat melalui pemberian pendidikan kesehatan tentang diet hipertensi dilaksanakan di puskesmas kassi-kassi kota. Penyuluhan tentang upaya peningkatan kemandirian pasien hipertensi dihadiri oleh 25 pasien. Proses kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan baik dan lancar serta menguatkan program puskesmas tentang penurunan angka komplikasi akibat hipertensi. Sebagaimana diketahui bahwa hipertensi merupakan faktor yang dalam perkembangannya paling banyak berkontribusi dalam tingkat kejadian penyakit kardiovaskular. Menurut Topp dan Frost (2016) dalam jurnan Meli and Klinik (2021) di tahun 2030 diprediksikan penyakit kardiovaskular diprediksikan 41% menjadi penyebab kematian pada manusia usia produktif dalam perkembangan dunia.

Mayoritas masyarakat yang ikut sangat antusias terhadap proses penyuluhan. Hal tersebut ditandai dengan diskusi interaktif antara pemateri dan masyarakat. mayoritas masyarakat masih tidak patuh terhadap diet yang harus dijalani. Ketidak patuhan pasien hipertensi dalam penatalaksanaan diet adalah pengetahuan pasien hipertensi terkait diet yang harus dilakukan. Untuk itu, masyarakat merasa terbantu dengan adanya leaflet yang kami sebar untuk panduan masyarakat dirumah.

Selain dilakukan penyuluhan, diadakan pula demonstrasi pemeriksaan tekanan darah. Kegiatan demonstrasi berlangsung sangat interaktif antara petugas pengabdian dan pasien. Kami bersama petugas kesehatan menekankan pentingnya mengetahui tekanan darah pada pasien hipertensi. Karena kondisi tekanan darah yang tidak terkontrol akan memperparah kondisi hipertensi. Canadian Hypertension Education Program (2015) merekomendasikan beberapa penatalaksanaan hipertensi antara lain : "1) Memodifikasi gaya hidup (di dalamnya termasuk modifikasi diet, penurunan berat badan, dan aktivitas) merupakan strategi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah dan menurunkan faktor resiko, 2) Penggunaan statin dan acetylsalicylic acid (ASA) merupakan bagian dari strategi perlindungan kardiovaskular pada pasien hipertensi, 3) Angiotensin Converting Enzyme (ACE) inhibitors untuk pasien dengan atherosklerosis, 4) ACE inhibitor atau angiotensin II Receptor Blocker (ARB) untuk klien dengan diabetes dan penyakit ginjal."





Gambar 1 dan 2. *Penyuluhan dan Demonstrasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat Peningkatan Kemandirian Masyarakat Melalui Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Hipertensi*

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan dan luaran yang telah dicapai, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan adanya Kemandirian Masyarakat Melalui Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Hipertensi setelah, dapat meningkatkan pengetahuan dan kemandirian pasien hipertensi untuk aktif melakukan diet hipertensi dan mengontrol tekanan darah di Puskesmas Kassi-kassi kota Makassar, Sulawesi selatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Tuhan yang maha kuasa karena atas keridhoanNya dan kebaikanNya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dan berjalan dengan lancar. Tim juga mengucapkan terima kasih kepada kepala puskesmas kassi-kassi beserta warga karena telah menerima dan memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada semua warga lansia yang telah bersedia menjadi peserta dalam kegiatan ini, serta untuk seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan kepeduliannya untuk menyukseskan acara ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amran, Yuli, Riastuti Kusumawardani, and Nita Supriyatiningih. 2010. "Food Intake Determinant Factor Among Elderly." 255–60.
- Bistara, Difran Nobel. 2018. "Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus." 3(1): 29–34.
- Hamel, Rivelino S. 2015. "No Title." 3.



Ika, Linda. 2022. “2) , 3) 1.” 3(1): 4599–4606.

Ilmiah, Jurnal, and Ilmu Kesehatan. 2020. “3) 1)2)3).” 8487(2): 222–34.

Kesehatan, Jurnal, and Indonesia Vol. 2023. “Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia Vol 19 No 1 Maret 2023.” 19(1): 52–60.

Melitus, Diabetes, and D I Klinik. 2021. “No Title.”

Negara, I G N M Kusuma, Ni Wayan, and Serly Jiryantini. “Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali , Jalan Tukad Balian No 180 Renon , Denpasar - Bali E - Mail : Igmkusumanegara75@gmail.com.” (180).

Tambunan, Lensi Natalia, and Eva Prilelli Baringbing. 2018. “Hubungan Usia Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUD Dr . Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah The Correlation of Age with Coronary Heart Disease Incidence in Outpatients at RSUD Dr . Doris Sylvanus Central Kalimantan Province.”

Wijayaningsih, Kartika Sari. 2023. “Knowledge Regarding Management of Hypertension Among Teachers at State Senior High School in Paccerakang Village.” 17(1): 76–80.