

## **PENYULUHAN KESEHATAN DIET HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SUGIHARJO KECAMATAN BATANG KUIS KABUPATEN DELI SERDANG**

*Health Counseling on Hypertension Diet with Hypertension Patients in Sugiharjo Village, Batang District, Deli Serdang District Area*

**Raini Panjaitan<sup>1\*</sup>, Jelita Manurung<sup>2</sup>, Raisha Oktavariny<sup>3</sup>, Harris Rambey<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,  
Sumatera Utara – Indonesia

\*email korespondensi author: [raini0938p@gmail.com](mailto:raini0938p@gmail.com)

DOI 10.35451/jpk.v2i2.1464

### **Abstrak**

Hipertensi merupakan faktor utama risiko jantung coroner, stroke, gagal jantung maupun gagal ginjal. Penyebab kejadian hipertensi tidaklah spesifik, namun hipertensi merupakan respon meningkatnya tekanan perifer. Adapun faktor-faktor penyebab terjadinya hipertensi yaitu usia, jenis kelamin, obesitas, merokok, genetik dan aktivitas fisik. Salah satu pencegahan dan pengendalian menurunkan kejadian hipertensi yaitu dengan mengatur asupan makanan sehari-hari sebagai terapi. Diet hipertensi salah satu terapi non farmakologis yang penting untuk mengontrol tekanan darah penderita hipertensi maupun non hipertensi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman bahwa pentingnya perilaku diet bagi penderita hipertensi di Desa Sugiharjo Kecamatan Batang Kuis. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan tiga tahap terdiri dari tahap pertama dengan melakukan pelatihan kepada mahasiswa agar program yang dilakukan sesuai dan tepat sasaran. Untuk tahap kedua tim dosen dan mahasiswa melakukan penyuluhan kesehatan diet. Tahap ketiga dilakukan monitoring dan evaluasi bagi peserta. Hasil kegiatan pelatihan ini memberikan pengalaman belajar bagi mahasiswa, melatih rasa percaya diri, meningkatkan keterampilan mahasiswa dan menambah pengetahuan mahasiswa tentang penyuluhan diet hipertensi. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta meningkat sebesar 45%. Berdasarkan kegiatan penyuluhan kesehatan ini disimpulkan bahwa seluruh tim pengabdian masyarakat beserta peserta bekerja sama dengan baik. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta meningkat sebesar 45%, perlu ditingkatkan kesadaran masyarakat tentang hipertensi untuk menurunkan prevalensi hipertensi.

**Kata kunci:** Diet hipertensi; hipertensi; penyuluhan kesehatan

### **Abstract**

Hypertension is a major risk factor for coronary heart disease, stroke, heart failure and kidney failure. The cause of hypertension is not specific, but hypertension is a response to increased peripheral pressure. The factors that cause hypertension are age, gender, obesity, smoking, genetics and physical activity. One of the prevention and control to reduce the incidence of hypertension is to regulate daily food intake as a therapy. The hypertension diet is an important non-pharmacological therapy for controlling blood pressure in hypertensive and non-hypertensive patients. The purpose of this community service is to increase knowledge and understanding that the importance of dietary behavior for people with hypertension in Sugiharjo Village, Batang Kuis District. The implementation of this activity was carried out in three

*stages consisting of the first stage by conducting training for students so that the program carried out was appropriate and right on target. For the second stage, the team of lecturers and students conducted diet health education. The third stage carried out monitoring and evaluation for participants. The results of this training activity provide learning experiences for students, train self-confidence, improve student skills and increase student knowledge about hypertension diet counseling. The results of the activity evaluation showed that the participants' knowledge level increased by 45%. Based on this health education activity, it can be concluded that the entire community service team and the participants worked well together. The evaluation results showed that the participants' knowledge level increased by 45%, need to increase public awareness about hypertension to reduce the prevalence of hypertension.*

**Keywords:** *Diet hypertension; hypertension; health counseling*

## 1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan faktor utama risiko jantung coroner, stroke, gagal jantung maupun gagal ginjal (Nuraini, 2015). Di Indonesia penyakit hipertensi salah satu penyebab kematian tertinggi. Setiap tahun diperkirakan terdapat tujuh juta orang seluruh dunia meninggal akibat hipertensi (Zahidah, 2021).

Insiden kejadian hipertensi yang paling umum diakibatkan oleh usia. Diberbagai negara sekitar 50% penderita hipertensi berusia di atas 55 tahun. Menurut Sarumaha & Diana (2019) mengungkapkan bahwa usia dewasa muda juga cenderung mengalami hipertensi. Hal ini menjadi masalah serius dikarenakan dapat menyebabkan komplikasi dan mengganggu aktivitas.

Pada umumnya penyebab kejadian hipertensi tidaklah spesifik, namun hipertensi merupakan respon meningkatnya tekanan perifer. Adapun faktor-faktor penyebab terjadinya hipertensi yaitu usia, jenis kelamin, obesitas, merokok, genetik dan aktivitas fisik (Saragih & Listianasari, 2021).

Salah satu pencegahan dan pengendalian menurunkan kejadian hipertensi yaitu dengan mengatur asupan makanan sehari-hari sebagai terapi. Disamping itu perlu perubahan gaya hidup dan peningkatan pengetahuan penderita hipertensi tentang pola makan agar perilaku diet lebih baik (Johnson dkk, 2014). Menurut Firmayani dkk (2014), bahwa sebesar

60,4% individu penderita hipertensi masih memiliki perilaku kurang baik terhadap kepatuhan diet hipertensi. Modifikasi gaya hidup bagian dari penatalaksanaan hipertensi (Kumala, 2014).

Diet hipertensi salah satu terapi non farmakologis yang penting untuk mengontrol tekanan darah penderita hipertensi maupun non hipertensi. Penerapan diet hipertensi harus patuh dan mengetahui cara menerapkannya. Kepatuhan diet diperlukan komitmen yang kuat dari setiap penderita hipertensi (Kamran dkk, 2015). Penatalaksana secara non farmakologi terdiri dari melakukan olahraga, menurunkan berat badan dan menerapkan diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) (McConnel & Baker, 2013).

Hasil survei awal di Desa Sugiharjo ditemukan permasalahan yaitu banyaknya warga yang memiliki berbagai masalah kesehatan salah satunya penderita hipertensi. Penanganan yang dilakukan menghadapi masalah ini mayoritas penderita hipertensi hanya melakukan terapi secara farmakologi. Hal ini dikarenakan masih kurangnya pengetahuan tentang Kesehatan dan diet hipertensi. Menurut Wardani dkk (2016), perlu dilakukan penyuluhan yang dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi, diet bagi penderita hipertensi, dan kesadaran masyarakat terhadap hipertensi. Berdasarkan permasalahan di atas penting dilakukan

Received: 21 December 2022 :: Accepted: 26 December 2022 :: Published: 31 December 2022

penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman bahwa pentingnya perilaku diet bagi penderita hipertensi di Desa Sugiharjo Kecamatan Batang Kuis.

## 2. Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan bulan September 2022, yang bertempat di Desa Sugiharjo Kecamatan Batang Kuis, Kabupaten Deli Serdang. Adapun sasaran pada pengabdian ini adalah seluruh penderita hipertensi dengan usia 30-60 tahun di Desa Sugiharjo Kecamatan Batang Kuis. Jumlah peserta penderita hipertensi sebanyak 35 orang. Pengabdian dilaksanakan oleh tiga dosen Program Studi Gizi dan 3 mahasiswa S1 Gizi yang bertugas untuk membantu dosen saat melakukan penyuluhan Kesehatan terhadap peserta.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan tiga tahap. Adapun tahap pertama dengan melakukan pelatihan kepada mahasiswa agar program yang dilakukan sesuai dan tepat sasaran. Untuk tahap kedua tim dosen dan mahasiswa melakukan penyuluhan kesehatan diet hipertensi bagi peserta yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta informasi untuk memperbaiki pola makan dan penentuan jenis diet bagi peserta. Pada tahap ini dilakukan secara ceramah, diskusi tanya jawab, serta menampilkan power point sebagai sumber informasi. Tahap ketiga dilakukan monitoring dan evaluasi bagi peserta. Monitoring dilakukan untuk mengetahui perkembangan setelah dilakukan penyuluhan. Sedangkan evaluasi dilakukan dengan memberikan instrumen yang berisi pertanyaan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta dan mengetahui keberhasilan kegiatan penyuluhan. Adapun kegiatan yang dilakukan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi kegiatan penyuluhan Kesehatan Diet Hipertensi

No	Kegiatan	Deskripsi
1	Tujuan	Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan gizi, informasi tentang diet hipertensi. Sebagai preventif maupun rehabilitative bagi penderita hipertensi.
2	Isi	Memberikan penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya diet bagi penderita hipertensi
3	Sasaran	Masyarakat penderita hipertensi di Desa Sugiharjo Kecamatan Batang Kuis dengan usia 30-60 tahun
4	Strategi	Ceramah, diskusi, tanya jawab
5	Evaluasi	Memberikan instrumen pertanyaan saat pelaksanaan

## 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian dilakukan survei pendahuluan terlebih dahulu. Pada tanggal 29 Agustus 2022 tim dosen dan mahasiswa bersama dengan kepala desa dan bidan desa, mendiskusikan kegiatan mulai dari mengatur jadwal hingga menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan pada saat kegiatan. Pada tahap pertama tim dosen melakukan pelatihan kepada tim mahasiswa sebanyak tiga mahasiswa yang dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus 2022 dapat dilihat pada Gambar 1. Tim dosen memberikan materi tentang penyuluhan kesehatan diet hipertensi serta prosedur pelaksanaan kegiatan.

Hasil kegiatan pelatihan ini memberikan pengalaman belajar bagi mahasiswa, melatih rasa percaya diri, meningkatkan keterampilan mahasiswa dan menambah pengetahuan mahasiswa tentang penyuluhan diet hipertensi.



Gambar 1. Pelatihan tim mahasiswa dan tim dosen

Pada tanggal 28 Agustus 2022, pukul 08.30 WIB bertempat di Desa Sugiharjo dengan peserta penderita hipertensi dilaksanakan penyuluhan Kesehatan diet hipertensi. Berikut karakteristik peserta kegiatan disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik peserta penderita hipertensi di Desa Sugiharjo Kecamatan Batang Kuis

Karakteristik	Jumlah	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	7	20
Perempuan	28	80
<b>Umur</b>		
30-50 tahun	13	37,2
51-60 tahun	22	62,8

Berdasarkan Tabel 2. menjelaskan karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 35 orang. Peserta laki-laki sebanyak 7 orang (20%) dan perempuan sebanyak 28 orang (80%). Untuk karakteristik umur mayoritas peserta dengan umur 50-60 tahun sebanyak 22 orang (37,2%) dan umur 30-49 tahun (62,8%).

Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan tim mahasiswa terlebih dahulu melakukan wawancara singkat, membagikan instrumen pertanyaan

sebelum penyuluhan dimulai. Kemudian dilanjutkan penyuluhan yang dilakukan oleh tim dosen. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah, diskusi tanya jawab, serta menampilkan power point sebagai sarana presentasi. Tujuan dilakukan penyuluhan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan tentang Kesehatan dan gizi, menentukan diet hipertensi, sebagai preventif maupun rehabilitatif bagi penderita hipertensi.

Setelah kegiatan dilakukan evaluasi kepada peserta dengan memberikan instrumen pertanyaan kembali. Bertujuan untuk melihat keberhasilan kegiatan penyuluhan dan mengetahui sudah sejauhmana pemahaman peserta terhadap materi penyuluhan kesehatan diet hipertensi.



Gambar 2. Evaluasi pasca penyuluhan

Berdasarkan Gambar 2 dapat diketahui bahwa peserta terlihat mengikuti dari awal hingga akhir kegiatan dan adanya perhatian serta kesungguhan. Hal ini didukung banyaknya pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta meningkat sebesar 45%. Hasil kegiatan ini sangat berguna bagi peserta terkhusus penderita hipertensi sebagai sumber informasi dan menambah pengetahuan.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan penyuluhan kesehatan ini dapat disimpulkan bahwa seluruh tim pengabdian masyarakat beserta peserta bekerja sama dengan baik. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa



Received: 21 December 2022 :: Accepted: 26 December 2022 :: Published: 31 December 2022

tingkat pengetahuan peserta meningkat sebesar 45%, perlu ditingkatkan kesadaran masyarakat tentang hipertensi untuk menurunkan prevalensi hipertensi

### 5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Desa Sugiharjo, Kecamatan Batang Kuis yang telah membantu dalam melaksanakan proses pengabdian masyarakat.

### 6. Daftar Pustaka

- Firmayani, E., Rasyida, Z, M., & Santosa, T. (2014). Pengaruh Blog Edukatif tentang Hipertensi Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Diet Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta. *Muhammadiyah Journal of Nursing*.
- Johnson, H., Olson A., LaMantia, J., Kind, A., Pandhi, N., Mendonça, E. (2014). Documented Lifestyle Education Among Young Adults with Incident Hypertension. *Journal of General Internal Medicine*, 30(5), 556-564.
- Kamran, A. Sherkarchi, A. Sharirad, G. (2015). The Relationship Between Blood Pressure and the Structures of Pender's Health Promotion Model in Rural Hypertension Patient. *Journal Educ Health Promot*, Vol .4
- Kumala, M. (2014). Peran Diet Dalam Pencegahan dan Terapi Hipertensi. *Damianus Journal of Medicine*, 13(1), 50-61.
- McConnell, K., & Baker, W. (2013). Blood Pressure Management. *Kidney Int* 5<sup>th</sup> ed.
- Nuraini, A. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4 (5), 10-19.
- Saragih, M., & Listianasari, Y. (2021). Penyuluhan Penatalaksanaan Diet pada Dewasa Muda Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kahuripan. *Prosiding Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*
- Sarumaha, E. K., & Diana, E. V. (2018). Faktor risiko kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di UPTD Puskesmas perawatan plus teluk dalam Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(2), 70-77.
- Wardani, R. S. W. D., Wulan, J. A., Saftarina, F., & Wahono, P. E. (2016). Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi pada Anggota Senam Lanjut Usia di Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung. *JPM Ruwa Jurai*, 2(1), 1-4.
- Zahidah, N. N. (2021). Literature review: Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(2), 224-231.