

SOSIALISASI DIET RENDAH GARAM PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KARANG ANYAR

Socialization of Low-Salt Diet in Hypertension Patients within Puskesmas Karang Anyar

Raini Panjaitan^{1*}, Sari Desi Esta Ulina Sitepu², Harrys Rambey³, Salmi Angraini⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

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

*email korespondensi author: raini0938p@gmail.com

DOI. 10.35451/jpk.v3i2.1994

Abstrak

Hipertensi salah satu jenis penyakit tidak menular dan merupakan masalah kesehatan yang banyak terjadi di kalangan masyarakat bahkan dunia. Prevelensi hipertensi dapat meningkat akibat kurangnya pengetahuan tentang diet yang tepat bagi penderita hipertensi. Diet rendah garam merupakan diet yang tepat dilakukan oleh penderita hipertensi untuk mengatur jumlah asupan natrium bagi tubuh. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan informasi pengetahuan tentang diet rendah garam. Metode pelaksanaan sosialisasi diet rendah garam oleh tim pengabdian dengan media leaflet. Leaflet dibagikan kepada seluruh peserta kegiatan. Jumlah peserta kegiatan PkM ini sebanyak 35 orang. Pelaksanaan yang dilakukan tim PkM terdiri dari dosen maupun mahasiswa program studi Gizi, dan program studi Keperawatan, dan bekerja sama dengan mitra Puskesmas Karang Anyar. Berdasarkan hasil kegiatan bahwa dari 35 peserta yang hadir pada kegiatan pengabdian diperoleh karakteristik frekuensi pemeriksaan tekanan darah peserta mayoritas peserta memiliki riwayat hipertensi tingkat II sebanyak 15 orang (43,0%). Kemudian kategori hipertensi tingkat II sebanyak 12 orang (34,2%) dan diikuti kategori pra hipertensi sebanyak 8 orang (22,8%). Setelah dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah terhadap peningkatan pengetahuan kepada 35 peserta bahwa sebanyak 23 (65,8%). Adapun kesimpulan pada kegiatan PkM ini yaitu kurangnya pengetahuan terhadap diet rendah garam menjadi penyebab tingginya penderita hipertensi dan kurang mengenal jenis makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi. Maka diperlukan program yang mengedukasi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang diet rendah garam.

Kata kunci: Diet Rendah Garam; Hipertensi

Abstract

Hypertension is a type of non-communicable disease and is a health problem that often occurs in society and even around the world. The prevalence of hypertension can increase due to a lack of knowledge about the appropriate diet for hypertension sufferers. A low-salt diet is an appropriate diet for hypertension sufferers to regulate the amount of sodium intake in the body. This service activity aims to increase knowledge about low-salt diets. Method of implementing low salt diet outreach by the community service team using leaflet media. The leaflet was distributed to all activity participants. The number of participants in this PkM activity was 35 people. The implementation carried out by the PkM team consisted of lecturers and students from the Nutrition Study Program, Nursing Study Program, and Midwifery Study Program

and collaborated with Karang Anyar Community Health Center partners. Based on the results of the activity, of the 35 participants who attended the service activity, the characteristics of the frequency of participants' blood pressure checks were obtained, the majority of participants had a history of grade II hypertension, 15 people (43.0%). Then there were 12 people in the level II hypertension category (34.2%), followed by the pre-hypertension category with 8 people (22.8%). Based on the results of socialization activities after carrying out before and after evaluations of increasing knowledge for 35 participants, that number was 23 (65.8%). This PkM activity concludes that a lack of knowledge about a low-salt diet is the cause of the high number of hypertension sufferers and a lack of knowledge about the types of food that are recommended and not recommended for hypertension sufferers. So educational programs are needed to increase public understanding about low-salt diets.

Keywords: Low-Salt Diet; Hypertension

1. Pendahuluan

Masalah kesehatan dilingkungan masyarakat bahkan dunia semakin meningkat, terutama jenis penyakit tidak menular seperti hipertensi. Hipertensi dapat terjadi pada usia produktif hingga lansia. Penyakit ini menjadi salah satu penyebab kematian di Indonesia. Menurut Kemenkes RI (2013), bahwa hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi bagi penderita sehingga hipertensi di sebut juga sebagai *silent killer disease*.

Penyebab kejadian hipertensi diklasifikasikan terdiri dari hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Kejadian hipertensi primer bahwa penyebabnya belum diketahui penyebabnya. Hipertensi sekunder disebabkan oleh gangguan tiroid atau hipertiroid, kelainan pembuluh darah ginjal dan lainnya. Faktor risiko kejadian hipertensi seperti: usia, jenis kelamin, gaya hidup, merokok, konsumsi alkohol, aktivitas fisik, perilaku makan dan konsumsi garam yang berlebihan (Ginting, 2015).

Hasil penelitian sebelumnya bahwa sebanyak 80% pasien hipertensi memiliki belum menerapkan gizi seimbang atau berperilaku kurang dan menunjukkan bahwa ada hubungan perilaku gizi seimbang terhadap kejadian hipertensi (Panjaitan *et al.* 2023). Menurut Fitri *et al.* (2020), bahwa rendahnya kesadaran masyarakat tentang masalah gizi pada kehidupan sehari-hari akibat rendahnya pengetahuan dan berdampak pada

masalah gizi individu maupun kelompok.

Berdasarkan penjelasan faktor di atas maka perlu dilakukan solusi mengatasi permasalahan hipertensi dengan menerapkan diet rendah garam pada penderita hipertensi. Tujuan diet rendah garam untuk mengatur asupan natrium bagi pasien berdasarkan jumlah dan jenis makanan berdasarkan ukuran rumah tangga. Intervensi diet rendah garam dapat memperbaiki profil natrium, mengatur asupan natrium dan mampu menurunkan tekanan darah pada pasien. Pola konsumsi garam pada suku Batak pada umumnya lebih cenderung banyak atau makanan yang dikonsumsi mengandung banyak garam (Purwono *et al.* 2020). Kesadaran perilaku dan pola makan sangat minim serta dukungan keluarga pada penderita hipertensi, bahwa keluarga pasien tidak memahami pembatasan diet rendah garam dan kurang memahami kebutuhan pasien untuk mengikuti diet hipertensi (Sjattar *et al.* 2021).

Sosialisasi kesehatan merupakan suatu program yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman serta memberi informasi kesehatan kepada sasaran baik secara individu maupun kelompok masyarakat. Pemberian leaflet dan konsultasi merupakan intervensi gizi yang paling dasar untuk membantu pasien untuk mendapatkan informasi tentang diet rendah garam. Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu dilakukan

pengabdian kepada masyarakat tentang "Sosialisasi diet rendah garam pada penderita hipertensi di Puskesmas Karang Anyar".

2. Metode

Pelaksanaan sosialisasi diet rendah garam pada peserta penderita hipertensi di dilaksanakan pada tanggal 7-9 Desember 2023 di Puskesmas Karang Anyar Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang. Target sasaran kegiatan ini yaitu masyarakat penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karang Anyar yang menderita hipertensi dengan kategori pra hipertensi, hipertensi tingkat I dan hipertensi tingkat II. Kegiatan ini menggunakan media leaflet yang dibagikan kepada peserta kegiatan. Jumlah peserta kegiatan PkM ini sebanyak 35 orang.

Pelaksanaan yang dilakukan tim PkM terdiri dari dosen maupun mahasiswa program studi Gizi, dan Program Studi Keperawatan, dan bekerja sama dengan mitra Puskesmas Karang Anyar. Berikut tahapan pelaksanaan kegiatan PkM:

1. Tahap pertama

Tim PkM melakukan survei pendahuluan untuk memperoleh informasi masalah kesehatan yang terdapat di masyarakat wilayah kerja Puskesmas Karang Anyar, terkhusus masalah kesehatan dilingkungan orang dewasa. Identifikasi ini dilakukan dengan memperhatikan kebutuhan masyarakat.

2. Tahap kedua

Setelah mendapat informasi masalah kesehatan target selanjutnya tim PkM menyiapkan media leaflet yang berisi materi diet rendah garam dan informasi tentang hipertensi. Media ini bertujuan untuk mempermudah peserta memperoleh informasi dengan mudah dan dapat dibaca kapan saja, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta penderita hipertensi.

3. Tahap ketiga

Pada tahap ini, pelaksanaan kegiatan PkM sosialisasi diet garam pada penderita hipertensi. Kegiatan diawali dengan pengecekan tekanan darah dan konsultasi awal pada masing-masing peserta dan diikuti sosialisasi diet

rendah garam dan diakhiri pembagian leaflet kepada peserta untuk dibawa pulang.

4. Tahap keempat

Tim PkM melakukan evaluasi dengan memperhatikan respon peserta setelah mengisi instrumen kuesioner. Hasil evaluasi selanjutnya ditindak lanjut dengan melakukan pemantauan pelaksanaan diet rendah garam secara mandiri oleh peserta selama 1 minggu.

Tabel 1. Deskripsi Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi Diet Rendah Garam

Kegiatan	Deskripsi
Tujuan	Untuk meningkatkan informasi pengetahuan tentang diet rendah garam, ukuran dan jumlah garam yang boleh dikonsumsi pasien berdasarkan kategori hipertensi dan jenis makanan yang disarankan dan yang tidak disarankan pada penderita hipertensi
Isi	Memberikan sosialisasi diet rendah garam untuk memberi informasi dan penerapan secara mandiri diet rendah garam pada peserta.
Sasaran	Masyarakat penderita hipertensi wilayah kerja Puskesmas Karang Anyar dengan kategori pra hipertensi, hipertensi tingkat I dan hipertensi tingkat II
Strategi	Pengecekan tekanan darah, ceramah, konsultasi, diskusi, tanya jawab dan pembagian leaflet
Evaluasi dan Tindak Lanjut	Peserta mengisi instrumen kuesioner sebelum dan sesudah saat pelaksanaan berlangsung dan pemantauan penerapan diet selama satu minggu

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan PkM sangat penting bagi masyarakat baik secara individu dan kelompok untuk menyebarkan informasi. Kegiatan ini berjudul sosialisasi diet rendah garam pada peserta penderita hipertensi di Puskesmas Karang Anyar, Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang. Kegiatan ini dilakukan selama 3 hari dan diikuti 1 minggu pemantauan penerapan diet rendah garam oleh peserta. Adapun hasil kegiatan PkM yang telah dilakukan yaitu sebagai berikut: (1) Karakteristik dan jumlah peserta yaitu tim PkM sebanyak 5 orang, mahasiswa 6 orang, tim mitra 2 orang dan peserta sebanyak 35 orang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Karang Anyar; (2) kegiatan pertama dimulai dengan mengidentifikasi masalah kesehatan di masyarakat wilayah kerja Puskesmas Karang Anyar oleh tim PkM termasuk mahasiswa dan mengidentifikasi jumlah penderita hipertensi. (3) Pada kegiatan berikutnya yaitu melakukan pengecekan tekanan darah masing-masing peserta yang dilakukan oleh tim selanjutnya dilakukan konsultasi kesehatan tentang hipertensi kepada peserta oleh tim PkM. Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan sosialisasi "diet rendah garam pada penderita hipertensi" dengan ceramah, tanya jawab, diskusi dan diakhir dilakukan pembagian *leaflet* yang berisi definisi hipertensi, gejala hipertensi, tujuan diet rendah garam, syarat diet rendah garam, jumlah dan takaran garam berdasarkan ukuran rumah tangga, jenis makanan yang dianjurkan, jenis makanan yang tidak dianjurkan dan contoh menu sehari. (4) Berikutnya melakukan interaksi tim PkM dan peserta dengan memberi kesempatan peserta untuk menyampaikan pertanyaan serta memberi ruang diskusi secara interaktif antara peserta dan tim PkM. (5) Terakhir melakukan evaluasi untuk mengukur pengetahuan dengan membandingkan hasil instrument pertanyaan sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan. Kemudian dilakukan pemantauan pelaksanaan diet rendah garam secara mandiri oleh peserta

selama satu minggu yang didampingi oleh mahasiswa.



Gambar 1. Persiapan sosialisasi diet rendah garam



Gambar 2. Kegiatan sosialisasi diet rendah garam



Gambar 3. Penyerahan leaflet diet rendah purin kepada peserta

Tabel 2. Karakteristik Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Peserta

Kategori	F	%
Hipertensi		
Pra	8	22,8
Hipertensi		
Tingkat 1	12	34,2
Hipertensi		
Tingkat 2	15	43,0
Total	35	100.0

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan PKM yang telah dilakukan diperoleh data yang ditampilkan pada Tabel 2. Bahwa dari 35 peserta yang hadir pada kegiatan pengabdian diperoleh karakteristik frekuensi pemeriksaan tekanan darah peserta mayoritas peserta memiliki riwayat hipertensi tingkat II sebanyak 15 orang (43,0%). Kemudian kategori hipertensi tingkat II sebanyak 12 orang (34,2%) dan diikuti kategori pra hipertensi sebanyak 8 orang (22,8%). Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan diperoleh bahwa peserta penderita hipertensi lebih dominan laki-laki dibandingkan Perempuan. Menurut Ayu *et al.* (2022), bahwa faktor jenis kelamin salah satu faktor resiko terhadap kejadian hipertensi, dimana laki-laki memiliki tekanan darah lebih tinggi dari pada Perempuan sehingga memiliki resiko lebih besar terhadap kejadian hipertensi.

Hasil konsultasi yang telah dilakukan diperoleh informasi bahwa sebanyak 27 peserta gemar mengonsumsi makanan yang terasa asin, gurih dan bersantan. Peserta Perempuan memiliki kebiasaan mengonsumsi jajanan yang mengandung garam tinggi seperti bakso, mie instan dan makanan yang mengandung saus sambel serta sering mengonsumsi makanan yang dibeli di warung makanan. Sedangkan peserta laki-laki mayoritas merokok dan memiliki kebiasaan jarang makan di rumah pada saat pagi dan siang hari. Berdasarkan data di atas merupakan jenis makanan tinggi natrium dan

menyumbang natrium bagi tubuh. Asupan natrium yang berlebih maka secara tidak langsung terjadi pengeluaran hormon natriuretik yang menaikkan tekanan darah (Yunus *et al.* 2023). Menurut Panjaitan *et al.* (2023) bahwa penderita hipertensi perlu menerapkan perilaku gizi seimbang, makanan bergizi dan perlu melakukan pemilihan makanan yang tepat baik berdasarkan jenis dan jumlah.

Tabel 3. Hasil Evaluasi Karakteristik Pengetahuan Peserta Penderita Hipertensi

Pengetahuan	F	%
Baik	1	65,8
Cukup	11	31,4
Kurang	23	2,8
Total	35	100.0

Berdasarkan hasil kegiatan sosialisasi setelah dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah terhadap peningkatan pengetahuan kepada 35 peserta bahwa sebanyak 23 (65,8%) peserta memiliki pengetahuan dikategorikan baik. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan kegiatan PKM tercapai dengan baik dan sesuai dengan target.

4. Kesimpulan

Kegiatan PKM ini menggunakan media leaflet untuk meningkatkan pengetahuan sebagai sumber informasi. Media leaflet berisi informasi jenis diet hipertensi, jenis makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi dan ukuran asupan garam. Hasil PKM terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 23 (65,8%) peserta dengan kategorikan baik.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada mitra Puskesmas Karang Anyar dan seluruh peserta yang terlibat dalam proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

6. Daftar Pustaka

Ayu, D, Sinaga, F.A, Syahlan, N, Siregar, M.S, Sofi, S, Zega, S, Rusdi, A, Annisa, Dila, A.T. (2022). Faktor-Faktor yang

- Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 136-147.
- Fitri, Y.A.R, Suryana, H.A, Nurbaiti, N. (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi tentang Jajanan Tradisional terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Jajan Anak Sekolah. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 13-18.
- Ginting, F. L. (2015). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Silinda Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2013. Universitas Sumatera Utara.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Panjaitan, R, Mastiur, S, Ginting M.W, Novita, D, Manurung, J, Manalu, M. (2023). Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang terhadap Kejadian Hipertensi Di Desa Sugiharjo Kecamatan batang Kuis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat & Gizi*, 5(2), 247-252.
- Purwono, J, Sari, R, Ratnasari, A, Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *J Wacana Kesehatan*, 5(1), 531-533.
- Sjattar, L.E, Majid, A, Arafah, R, Usman, S, Irwan, A.M, Syam, Y. (2021). Pelatihan Diet Rendah Garam pada Keluarga dan Pasien Hipertensi di Puskesmas Batua Makassar. *E-DIMAS: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 12(3), 498-503.
- Yunus, H.M. Kadir S, Lalu, S.A.N. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Kota Tengah. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community* 7(1), 163-171.