



## PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM MENGURANGI RISIKO HIPERTENSI MELALUI POLA MAKAN YANG SEHAT DI DESA SUNGAI LANGKA KECAMATAN GEDONG TATAAN

Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani<sup>1</sup>, Bayu Anggileo Pramesona<sup>2</sup>,  
Sutarto<sup>3</sup>, Endro Prasetyo Wahono<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

<sup>4</sup>Program Studi Magister Teknik Sipil, Fakultas Teknik, Universitas Lampung

\*Penulis Korespondensi: [dyah.wulan@fk.unila.ac.id](mailto:dyah.wulan@fk.unila.ac.id)

### Abstrak

Peningkatan usia harapan hidup di Provinsi Lampung menunjukkan peningkatan kesejahteraan akan tetapi juga diikuti dengan peningkatan penyakit degeneratif termasuk hipertensi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa usia > 55 tahun, mempunyai riwayat keluarga dengan hipertensi, pola makan tinggi natrium dan lemak, mengalami obesitas dan tidak melakukan olah raga berisiko lebih besar untuk terkena hipertensi. Lebih lanjut, masih kurangnya informasi mengenai pola makan untuk mencegah hipertensi juga meningkatkan risiko hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat dalam mengurangi risiko hipertensi melalui peningkatan pengetahuan tentang pola makan bagi penderita hipertensi. Kegiatan dilakukan di Desa Sungai Langka Kecamatan Gedong Tataan yang mencakup FGD dan penyuluhan. Kegiatan FGD bertujuan untuk penyusunan media informasi. Kegiatan penyuluhan mencakup pengetahuan tentang hipertensi, diet hipertensi dan menu bagi penderita hipertensi. Sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan diberikan pre dan post test sebagai bentuk evaluasi. Peningkatan pengetahuan ditunjukkan oleh hasil pre dan post test. Pada pre test 30% peserta tidak paham, 35% kurang paham dan 35% paham mengenai diet dan pola makan bagi penderita hipertensi. Pada post test, pemahaman meningkat menjadi 50% peserta paham dan 50% sangat paham. Berdasarkan hasil tersebut, kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Sungai Langka mengenai pola makan sehat dalam mengurangi risiko hipertensi.

**Kata kunci:** hipertensi, pola makan sehat, pemberdayaan masyarakat

### Abstract

*Life expectancy increasing in Lampung Province shows not only a prosperity increasing but also increasing in degenerative diseases including hypertension. Several studies show that aged > 55 years, having a hypertension family history, eating high diet in sodium and fat, being obese, not exercising and lack of information regarding healthy eating patterns are at greater risk of developing hypertension. This community service activity aims to empower the community to reduce the risk of hypertension by increasing knowledge about healthy eating patterns for hypertension sufferers. Activities were carried out in Sungai Langka Village, Gedong Tataan District, which included FGD and counseling. The FGD aimed to prepare information media, which continued by counseling about healthy eating patterns for hypertension sufferers. Before and after the counseling, pre and post tests are given as an evaluation. Results showed that in pre-test, 30%, 35% and 35% of participants did not understand, less understood and understood about eating patterns for hypertension sufferers,*

respectively. In post test, understanding increased to 50% of participants understood and 50% really understood. Based on these results, this activity can increase the knowledge of the Sungai Langka Village community regarding healthy eating patterns in reducing the risk of hypertension.

**Keywords:** hypertension, healthy eating patterns, community empowerment

## 1. PENDAHULUAN

Angka Harapan Hidup (AHH) di Indonesia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Pada tahun 2005 – 2010, AHH 69,8 tahun meningkat menjadi 73,6 tahun pada tahun 2020 – 2025. Di Propinsi Lampung, AHH juga mengalami peningkatan. Pada tahun 2005 – 2010, AHH Propinsi Lampung sebesar 67,9 tahun meningkat menjadi 73,8 tahun pada tahun 2020 – 2025 (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2022).

Angka Harapan Hidup adalah rata-rata jumlah tahun yang akan dijalani seseorang sejak dilahirkan. Semakin tingginya AHH merujuk pada semakin meningkatnya kesejahteraan dan derajat kesehatan masyarakat (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2022). Akan tetapi, peningkatan AHH juga meningkatkan penyakit-penyakit degeneratif, diantaranya adalah hipertensi.

Hipertensi adalah keadaan seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yaitu tekanan darah fase sistolik 140 mmHg yang menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung serta fase diastolik 90 mmHg yang menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (Brookes-Linda, 2004). Hipertensi memberi gejala berlanjut pada beberapa organ tubuh sehingga bisa menyebabkan kerusakan lebih berat dan meningkatkan angka morbiditas seperti stroke, penyakit jantung koroner serta penyempitan ventrikel jantung. Hipertensi juga dapat menyebabkan gagal ginjal, diabetes melitus, dan beberapa penyakit lainnya, bahkan dapat mengakibatkan mortalitas (Jan *et.al*, 2003).

Hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko yang dikelompokkan menjadi faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah diantaranya adalah jenis kelamin, umur dan keturunan. Sedangkan faktor risiko yang dapat diubah

diantaranya adalah pola makan, kebiasaan olah raga dan merokok (Jan *et.al.*, 2003). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa usia  $\geq 55$  tahun, mempunyai riwayat keluarga dengan hipertensi, pola makan tinggi natrium dan lemak, mengalami obesitas dan tidak melakukan olah raga mempunyai risiko yang lebih besar untuk terkena hipertensi (Cox, *et.al*, 2002; Radecki, 2000; Nurmasari & Hertanto, 2006).

Lebih lanjut, hipertensi juga dapat disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat akibat kurangnya informasi yang benar tentang hipertensi. Rendahnya pengetahuan pasien dan masyarakat tentang hipertensi merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi di Asia (Diah, dkk 2017). Lebih lanjut, masih kurangnya informasi mengenai perbaikan pola makan untuk mencegah hipertensi juga membuat pengetahuan masyarakat tentang perbaikan pola makan masih rendah (Sofiana dkk, 2018).

Di Propinsi Lampung, pada tahun 2016, hipertensi menempati urutan ke-empat sepuluh besar penyakit kunjungan rawat jalan dan rawat inap, yaitu sebanyak 14,83% dari keseluruhan kunjungan rawat jalan dan rawat inap (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2017). Lebih lanjut, kelompok umur yang paling banyak terkena hipertensi adalah  $>55$  tahun (kelompok lanjut usia) yaitu sebanyak 63,53% (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Penderita hipertensi di Provinsi Lampung pada tahun 2021 diperkirakan berjumlah 1.825.516 orang, tetapi yang mendapatkan pelayanan di puskesmas baru sebanyak 661.651 orang atau 36,24%, belum mencapai standar pelayanan minimal (SPM).

Kabupaten Pesawaran merupakan kabupaten dengan jumlah penduduk pada tahun 2021 sebanyak 481.708, dengan jumlah penduduk yang berusia  $\geq 55$  tahun sebanyak 14,86%, yang merupakan

golongan usia yang berisiko tinggi untuk menderita hipertensi (Badan Pusat Statistik Provinsi Lampung, 2022). Lebih lanjut, kabupaten Pesawaran juga merupakan salah satu kabupaten yang belum mencapai SPM untuk hipertensi dengan capaian layanan sebesar 78,03% dari 94.387 orang yang diperkirakan menderita hipertensi (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2022). Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk melakukan pemberdayaan masyarakat mengenai pola makan yang sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi. Kegiatan dilakukan di Desa Sungai Langka yang juga memiliki persentase penduduk berusia  $\geq 55$  tahun sebanyak 34,9% dari 5.445 keseluruhan penduduk.

## 2. METODE

Metode kegiatan pengabdian ini mencakup focus group discussion (FGD), pembuatan media informasi dan peningkatan pengetahuan. Kegiatan FGD dimaksudkan untuk mengetahui kondisi pengetahuan tentang pola makan sehat yang dapat mencegah hipertensi pada masyarakat Desa Sungai Langka Kecamatan Gedong Tataan. Kegiatan ini digunakan untuk penyusunan media informasi pola makan sehat yang dapat mencegah hipertensi. Media tersebut kemudian digunakan pada kegiatan peningkatan pengetahuan. Dengan terdapatnya media informasi tersebut walaupun kegiatan pengabdian telah selesai, media informasi tersebut dapat terus digunakan.

Khalayak sasaran kegiatan ini adalah masyarakat Desa Sungai Langka yang berusia  $\geq 55$  tahun dan kader posyandu. Pemilihan kader posyandu dan masyarakat berusia  $\geq 55$  tahun sebagai sasaran berdasarkan pertimbangan bahwa masyarakat berusia  $\geq 55$  tahun berisiko lebih besar untuk menderita hipertensi dibanding usia yang lebih muda serta kader posyandu merupakan orang yang berpotensi untuk menyampaikan informasi ke orang lain termasuk anggota keluarganya.

Rancangan evaluasi yang digunakan pada kegiatan ini mencakup evaluasi awal, proses, dan akhir. Evaluasi awal dilakukan

dengan memberikan *pre-test* kepada masyarakat dan kader posyandu yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan materi penyuluhan yang akan diberikan. Hasil dari evaluasi ini berupa nilai skor tiap responden, yang merupakan hasil pembagian dari jawaban benar dengan total jumlah pertanyaan dikalikan 100. Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan responden melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada masyarakat dan kader posyandu yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama yang telah diberikan pada *pre-test*. Skor nilai *post-test* dibandingkan dengan skor nilai *pre-test*. Apabila nilai *post-test* lebih tinggi dari nilai *pre-test* maka kegiatan penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader posyandu. Evaluasi ini dilakukan pada saat dilakukannya penyuluhan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pelaksanaan Kegiatan PKM

Kegiatan pengabdian ini terdiri dari: 1) FGD; 2) Penyusunan media informasi dan 3) Penyuluhan. Kegiatan FGD dilakukan pada tanggal 8 Juli 2023 yang dihadiri oleh perwakilan tiap dusun di Desa Sungai Langka. Dari kegiatan FGD tersebut disusun media informasi yang digunakan sebagai materi penyuluhan.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 15 Juli 2022 kepada perwakilan tiap dusun di Desa Sungai Langka, Kecamatan Gedong Tataan. Penyuluhan dilakukan dengan menyampaikan tiga materi yaitu: pengertian hipertensi, diet hipertensi dan menu bagi penderita hipertensi.

Sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan diberikan pre dan post test sebagai bentuk evaluasi. Pre test diberikan sebelum penyuluhan dimulai, dilanjutkan dengan penyuluhan dan diakhiri dengan post test. Kegiatan evaluasi ini bertujuan untuk mengevaluasi pengetahuan peserta kegiatan penyuluhan apakah terdapat

peningkatan pengetahuan dengan adanya kegiatan penyuluhan tersebut.

**Hasil dan Evaluasi Kegiatan PKM**

Dari hasil kegiatan FGD dengan perwakilan dari tiap dusun di Desa Sungai

Langka Kecamatan Gedong Tataan, dapat disusun materi media informasi yang berupa leaflet untuk penyuluhan seperti pada gambar 1.

**D. Diet Hipertensi**

Diet untuk penderita hipertensi biasanya disebut dengan “diet rendah garam”. Garam yang dimaksud adalah garam natrium yang terdapat di dalam garam dapur (NaCl), soda kue (NaHCO3), baking powder, natrium benzoat, dan vetsin (monosodium glutamat).

Natrium merupakan kation utama dalam cairan ekstraseluler tubuh yang berfungsi menjaga keseimbangan cairan dan asam basa tubuh, serta berperan dalam transmisi saraf dan kontraksi otot. Makanan sehari-hari umumnya mengandung lebih banyak natrium daripada yang dibutuhkan tubuh. Dalam kondisi normal, jumlah natrium yang dikeluarkan tubuh melalui urin sama dengan jumlah yang dikonsumsi, sehingga terdapat keseimbangan.

WHO (1990) menganjurkan pembatasan konsumsi garam dapur hingga 6 gr per hari (ekuivalen dengan 2400 mg natrium). Asupan natrium yang berlebihan, terutama dalam bentuk NaCl, dapat menyebabkan gangguan keseimbangan cairan tubuh, sehingga menyebabkan oedema atau asites dan/atau hipertensi.

Tujuan dari diet “rendah garam” adalah membantu menghilangkan penumpukan garam dan air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diet ini harus cukup mengandung energi, protein, mineral dan vitamin. Pemberian natrium disesuaikan dengan berat badannya penumpukan garam atau air dan/atau hipertensi.

Berikut ini adalah daftar bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan:

Bahan Makanan	Dianjurkan	Tidak Dianjurkan
karbohidrat	Beras, kentang, singkong, terigu, tapioka, hunkwe, gu-la, makaroni, mi, bihun, roti, biskuit, kue kering yang dimasak tanpa garam dapur dan/atau baking powder dan soda.	Roti, biskuit dan kue-kue yang dimasak dengan garam dapur dan/atau baking powder dan soda.
Sumber protein hewani	Telur maksimal 1 btr/ hari, daging sapi, ayam dan ikan maksimal 100 gr/hari	Otak, ginjal, lidah, sardin, daging, ikan, susu, dan telur yang diolah dengan garam dapur seperti: daging asap, ham, bacon, dendeng, abon, keju, ikan asin, ikan kaleng, korned, ebi, udang kering, telur asin, telur pindang.
Sumber protein nabati	Tempe, tahu, kacang tanah, kacang hijau, kacang kedele, kacang merah, dan kacang-kacangan lain yang dimasak	Selai kacang, keju kacang tanah dan semua kacang-kacangan yang dimasak dengan garam dapur, baking powder, dan soda.

**CONTOH JADWAL MENU UNTUK 10 HARI PADA PENDERITA HIPERTENSI**

Hari ke-	Waktu				
	Pagi/jam 07.00	Jam 10.00	Siang /jam 12.00	Jam 16.00	Malam /jam 20.00
1	Nasi goreng sayur	Sari buah segar	Nasi, bening ketimun	Buah pepaya	Nasi, laksa serabut ayam
2	Mi Hokian	Ketimus nangka	Nasi, sayur bobor, bakwan tahu	Jus mentimun	Nasi, tumis tahu, kentang
3	Nasi goreng kunyit	Singkong manis	Nasi, sayur rica rodoh	Mix fruit juice	Nasi, tempe kukus cabai hijau.
4	Nasi, tempe pesmol	Talam ubi	Nasi, kangkung bumbu kare, bergedel jagung	Jus blimbing	Nasi, kukus telur bumbu semur
5	Orak arik bening soun	Talam nangka	Nasi, tumis ikan tongkol	Sari seledri campur	Nasi, tumis buncis wortel bintik
6	Macaroni bumbu merah	Kue tapioca	Nasi, asem-kangkung, tempe goreng	Timun serut	Nasi, osong tahu tomat
7	Mi rebus taoge	Buah apel	Nasi, gadon daging kukus	Sup buah serut	Nasi, Tahu telur saus asam manis

8	Kwetiau sayur sambal rujak	Lemang manis pisang	Nasi, bening bayam, tempe mendoan	Sari buah tropika	Nasi, Telur ceplok air acar kuning
9	Nasi ciprat, tahu	Awuk manis	Nasi, daun singkong bumbu iris	Jus pepaya kayu manis	Nasi, tempe masak wijen
10	Nasi hijau harum, tempe	Kue bugis isi kacang	Nasi, kacang panjang bumbu kuning, apel	Pisang bakar saus manis	Nasi, tahu bumbu merah

Gambar 1: Media Informasi Kegiatan PKM

Materi tersebut kemudian digunakan pada kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh tim pengabdian. Media informasi juga diserahkan kepada ketua PKK Desa Sungai Langka Kecamatan Gedong Tataan sebagai salah satu bahan penyuluhan terhadap perwakilan semua dusun di Desa Sungai Langka sehingga walaupun kegiatan pengabdian telah selesai tetapi materi kegiatan pengabdian tetap dapat digunakan oleh perwakilan peserta dari tiap dusun di Desa Sungai Langka. Kegiatan penyuluhan pada tanggal 15 Juli 2023 diikuti oleh 20 orang. Penyuluhan ini dilakukan mulai pukul 09.00 - selesai.

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan, sebelum pelaksanaan penyuluhan, diberikan pre test terlebih dahulu. Selanjutnya penyuluh memberikan materi mengenai pengertian hipertensi, diet hipertensi dan menu bagi penderita hipertensi dengan menggunakan kuesioner. Setelah penyuluhan selesai, diberikan post test dengan menggunakan kuesioner yang sama. Selain penyuluhan, penyuluh juga mengadakan tanya jawab dan diskusi.

Dalam memberikan penyuluhan, penyuluh menggunakan alat bantu berupa media informasi yang penyuluh susun sendiri berdasarkan literatur yang ada dan hasil diskusi anggota pelaksana kegiatan pengabdian serta hasil FGD. Dengan media leaflet diharapkan kontinuitas penyampaian materi kepada khalayak sasaran tetap bisa dilakukan.

Berdasarkan data hasil pengamatan pre test, diketahui bahwa 30% peserta tidak paham, 35% peserta kurang paham dan 35% peserta paham mengenai diet dan pola makan bagi penderita hipertensi. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, nilai hasil pengamatan meningkat. Peserta menjadi paham dan sangat paham mengenai diet bagi penderita hipertensi. Peserta yang paham sebanyak 50% dan yang sangat paham sebanyak 50%.

Dari hasil pengamatan di lapangan, jelas bahwa kegiatan penyuluhan peningkatan pengetahuan tentang diet bagi penderita hipertensi ini perlu diadakan secara berkelanjutan agar pengetahuan masyarakat mengenai diet hipertensi dapat meningkat. Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai diet hipertensi akan dapat menurunkan dampak hipertensi di Kabupaten Pesawaran, khususnya di Desa Sungai Langka.

## PENUTUP

Merujuk pada hasil kegiatan PKM dapat disimpulkan bahwa setelah mendapatkan penyuluhan mengenai hipertensi, diet hipertensi dan menu bagi penderita hipertensi, pengetahuan warga Desa Sungai Langka Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran meningkat. Peningkatan pengetahuan diketahui dari hasil pre test dan post test. Pada pre test 30% peserta tidak paham, 35% peserta kurang paham dan 35% peserta paham mengenai diet dan pola makan bagi penderita hipertensi. Pada post test, tingkat pemahaman tersebut meningkat menjadi 50% paham dan 50% sangat paham.

Berdasarkan hasil kegiatan PKM juga dapat diberikan saran yaitu: perlu dilakukannya penyuluhan yang berkelanjutan mengenai diet hipertensi untuk terus meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Sungai Langka Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran. Kegiatan penyuluhan bisa dilakukan melalui media-media yang telah ada seperti posyandu, puskesmas dan lain-lain. Selain itu, perwakilan masyarakat dari tiap dusun di Desa Sungai Langka Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran yang telah mendapatkan penyuluhan diharapkan dapat meneruskan pengetahuan yang diperoleh ke penderita dan masyarakat yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Provinsi Lampung, 2022, *Lampung dalam Angka 2021*, Bandar Lampung
- Brookes-Linda, 2004, *The Update WHO/ISH Hypertension Guideline*. Journal Hypertension, pp: 151-183.
- Chung, Edward.K., 1995, *Penuntun Praktis Penyakit Kardiovaskuler*, Edisi III, diterjemahkan oleh Petrus Andryanto, Jakarta: EGC.
- Cox, J.H., Pringle, M., Crown, N., Hammersley, V., 2002, *Married couples' risk of same disease: cross sectional study*. BMJ. 21; 325(7365), 636.
- Diah Dhianawaty D, Anisah Dahlan, Mas Rizky A.A. Syamsunarno dan Henhen Heryaman. 2017. Profil Tekanan Darah Dan Pemeliharaan Kesehatan Masyarakat Nelayan Di Desa Kanci

- Kulon, Kecamatan Astana Japura (Kabupaten Cirebon). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(2): 96–100.
- Dinas Kesehatan Propinsi Lampung, 2022, *Profil Kesehatan Lampung, 2021*, Bandar Lampung.
- Gunawan, 2001, *Hipertensi*, Jakarta: Penerbit Gramedia.
- Jan, S.A., Wang, J., Bianchi, G., Birkenhager, W.H., 2003, *Essential Hypertension*, *The Lancet*, pp: 1629-1635.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019, *Riset Kesehatan Dasar Riskesdas 2018*, Jakarta.
- Radecki Thomas J.D. 2000, *Hypertension: Salt is a Major Risk Factor*, *Journal of Cardiovascular*, 7(1): 5-8.
- Smith, T., 1995, *Tekanan Darah Tinggi: Mengapa Terjadi, Bagaimana Mengatasinya?*, Jakarta: Penerbit Arcan.
- Sofiana, Liena et al. 2018. “Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan.” *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(1): 171.
- Widyastuti-Nurmasari, Subagio, W., Hertanto, 2006, *Hubungan Beberapa Indikator Obesitas dengan Hipertensi pada Perempuan*. Semarang: Media Medika Indonesiana, Fakultas Kedokteran Undip, pp: 10-15.