



## UPAYA PERUBAHAN PERILAKU MAKAN PADA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI KONSELING GIZI DI WILAYAH PUSKESMAS GAMBIRSARI, SURAKARTA

Arwin Muhlishoh<sup>1</sup>, Nastitie Cinintya Nurzihan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta,  
Surakarta, Indonesia

\* Penulis Korespondensi : [arwin@ukh.ac.id](mailto:arwin@ukh.ac.id)

### Abstrak

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Manajemen penanganan dan pencegahan hipertensi salah satunya dapat dilakukan dengan intervensi non farmakologis berupa terapi diet. Agar terapi diet tersebut berhasil perlu adanya peningkatan kesadaran, ketaatan diet atau perubahan perilaku diet/makan yang dapat dicapai melalui konseling gizi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan agar penderita hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari dapat merubah perilaku makan menjadi lebih sehat, sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah. Metode yang dilakukan adalah memberikan konseling gizi. Target/sasaran dari pemberian konseling gizi adalah penderita hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari. Pasien hipertensi yang mendapatkan konseling adalah sebanyak 39 orang yang terdiri dari 20 orang perempuan dan 19 orang laki-laki, dengan usia  $< 50$  Tahun sebanyak 10 orang dan  $\geq 50$  Tahun sebanyak 29 orang; BMI 18,5 – 22,9 sebanyak 10 orang, BMI 23 – 24,9 sebanyak 7 orang dan BMI  $\geq 25$  sebanyak 22 orang; dengan kategori Hipertensi I (140 – 159 / 90 – 99 mmHg) sebanyak 25 orang dan Hipertensi II ( $\geq 160/100$  mm Hg) sebanyak 14 orang. Hasil pengamatan yang dilakukan setelah konseling diberikan, terjadi perubahan perilaku makan yaitu berupa penurunan tingkat konsumsi garam (Natrium) pada pasien dengan tingkat konsumsi natrium tinggi ( $\geq 2300$  mg) yang awalnya sebanyak 78% menurun menjadi 51% Pemberian konseling pada pasien hipertensi. Pelaksanaan upaya perubahan perilaku makan pada penderita hipertensi melalui konseling gizi dapat meningkatkan kesadaran dan adanya perubahan perilaku makan pada penderita hipertensi yang berupa penurunan tingkat konsumsi natrium yang terlihat dari hasil pengamatan sebelum dan setelah kegiatan.

**Kata kunci:** Hipertensi, konseling gizi, perubahan perilaku makan

### Abstract

Hypertension is a condition where systolic blood pressure  $\geq 140$  mmHg or diastolic blood pressure  $\geq 90$  mmHg. Handling management and prevention of hypertension, one of which can be done with non-pharmacological interventions in the form of dietary therapy. For successful dietary therapy it is necessary to increase awareness, diet adherence or changes in diet / eating behavior that can be achieved through nutritional counseling. This community service activity aims to make hypertension sufferers who are in the work area of Gambirsari Community Health Center can

*change their eating behavior to be healthier, so that it can help lower blood pressure. The method used is to provide nutritional counseling. The targets of the provision of nutritional counseling are hypertension sufferers who are in the working area of Gambirsari Public Health Center. Hypertensive patients who received counseling were 39 people consisting of 20 women and 19 men, with age <50 years as many as 10 people and ≥50 years as many as 29 people; BMI 18.5 - 22.9 as many as 10 people, BMI 23 - 24.9 as many as 7 people and BMI ≥25 as many as 22 people; with the category of Hypertension I (140 - 159/90 - 99 mmHg) as many as 25 people and Hypertension II (≥160 / 100 mm Hg) as many as 14 people. The observations made after counseling was given, there was a change in eating behavior in the form of a decrease in the level of consumption of salt (Sodium) in patients with high levels of sodium consumption (≥2300 mg) which initially as much as 78% decreased to 51%. The provision of counseling in hypertensive patients. Implementation of efforts to change eating behavior in patients with hypertension through nutritional counseling can increase awareness and changes in eating behavior in patients with hypertension in the form of decreased levels of sodium consumption seen from observations before and after activities.*

**Keywords:** *Hypertension, nutritional counseling, changes in eating behavior*

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang lebih sering dikenal sebagai darah tinggi adalah kondisi dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure, 1997). Semakin tinggi tekanan pada pembuluh darah dapat menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah, yang apabila terjadi terus menerus akan berakibat fatal (Persatuan Ahli Gizi Indonesia, 2019).

Manajemen penanganan dan pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan intervensi farmakologis dan non farmakologis. Intervensi non farmakologis yang telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah salah satunya adalah terapi diet (Persatuan Ahli Gizi Indonesia, 2019). Menurut American College of Cardiology (2017), diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) di ketahui dapat menurunkan tekanan darah 8 – 14 mmHg. Namun, perlu adanya peningkatan kesadaran, ketaatan diet atau perubahan perilaku diet/makan agar terapi diet tersebut berhasil (Hall, et al., 2012)

Salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran, ketaatan diet atau perubahan perilaku diet/makan adalah perlunya dilakukan komunikasi antara ahli gizi dengan pasien dan merupakan salah satu bentuk implementasi dari Collaboration Intervention Care yang dinamakan dengan konseling (Pratiwi, 2011). Konseling bertujuan untuk mengedukasi pasien guna mencapai hasil terapi yang sesuai dengan harapan adanya peningkatan kepatuhan dan perubahan perilaku pasien selama menjalankan terapi, baik farmakologi maupun non-farmakologi (Kementerian Kesehatan, 2016). Konseling gizi adalah salah satu metode pendidikan kesehatan individual yang dilakukan untuk membantu pasien dalam menghadapi masalahnya dengan cara meningkatkan pengetahuan dan motivasi (Notoatmojo, 2012).

Menurut Mellen et al., (2004) konseling gizi dapat meningkatkan kepatuhan pasien yang dinilai dari pengetahuan, sikap dan praktek. Hal tersebut sejalan dengan beberapa hasil penelitian yang menyebutkan bahwa konseling gizi dapat meningkatkan pengetahuan, kepatuhan diet, perubahan perilaku dan tingkat konsumsi gizi, serta dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Suwarni et al., 2009; Rakhmah, 2017; Rahmayati et al., 2018).

Menurut Amaral et al., (2015), lebih dari 25% populasi penduduk di dunia menderita hipertensi, dan diperkirakan jumlah tersebut dapat meningkat menjadi 29% pada tahun 2025. Hasil tersebut sejalan dengan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi penderita hipertensi dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Jawa tengah

memiliki jumlah penderita hipertensi yang tinggi yaitu sebesar 8,8% (Kementerian Republik Indonesia, 2018). Berdasarkan data profil kesehatan Surakarta tahun 2018, Kapupaten surakarta mengalami peningkatan jumlah penderita hipertensi dari 54.691 kasus pada tahun 2017 menjadi 67.827 pada tahun 2018. Sedangkan di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari, jumlah penderita hipertensi adalah sebanyak 4.723 orang (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2019).

Namun demikian, hasil wawancara dengan kepala puskesmas Gambirsari diketahui bahwa jumlah ahli gizi yang bertugas hanya satu orang. Sehingga upaya pendidikan gizi belum efektif hingga ke tahap perubahan perilaku. Selain itu, data antropometri dan survey konsumsi makanan yang dilakukan ahli gizi puskesmas menunjukkan bahwa mayoritas penderita hipertensi yang berada di wilayah puskesmas gambirsari memiliki status gizi overweight dan obesitas, serta kebiasaan makan tinggi natrium. Berdasarkan kenyataan diatas, maka perlu dilakukan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan yaitu konseling gizi pada penderita Hipertensi di wilayah kerja puskesmas Gambirsari, sebagai upaya untuk merubah perilaku makan pasien yang diharapkan dapat mendukung program puskesmas dalam menurunkan angka penderita Hipertensi di wilayah tersebut.

## 2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Kegiatan konseling gizi dilaksanakan di Puskesmas Gambirsari pada bulan Oktober 2019 – Maret 2020. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah konseling gizi pada penderita Hipertensi tentang diet rendah natrium dengan cara membantu pasien dalam memahami, memotivasi pasien untuk sadar dan berkomitmen melakukan perubahan perilaku makan/diet sehat (rendah natrium). Evaluasi dan monitoring dilakukan setelah proses pendidikan kesehatan berupa kunjungan ke pasien yang mendapat konseling gizi. Koordinator beserta tim anggota akan mendatangi rumah pasien untuk mengevaluasi apakah pasien yang menerima konseling gizi telah melakukan perubahan perilaku makan yang baik.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Prodi Sarjana Gizi STIKes Kusuma Husada Surakarta yaitu tentang Upaya Perubahan Perilaku Makan Pada Penderita Hipertensi Melalui Konseling Gizi di Wilayah Puskesmas Gambirsari. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2019 hingga Maret 2020 bekerjasama dengan pihak Puskesmas Gambirsari – Surakarta yang diikuti oleh 39 pasien dengan karakteristik responden yang dapat di lihat dalam Tabel 1.

Tabel 7. Karakteristik Pasien

Karakteristik	Jumlah Pasien
<b>Jenis Kelamin</b>	
Laki-laki	19 orang
Perempuan	20 orang
<b>Umur</b>	
<50 Tahun	10 orang
≥50 Tahun	29 orang
<b>BMI (Body Mass Index)</b>	
18,5 – 22,9	10 orang
23 – 24,9	7 orang
≥25	22 orang
<b>Tekanan Darah</b>	
Hipertensi I (140 – 159 / 90 – 99 mmHg)	25
Hipertensi II (≥160/100 mm Hg)	14

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa tidak ada perbedaan pada karakteristik jenis kelamin pasien yang mendapatkan konseling gizi. Mayoritas pasien yang mendapatkan konseling gizi berusia diatas 50 tahun yaitu sebanyak 74%. Berdasarkan pengukuran BMI (Body Mass Index), proporsi sampel yang mengalami overweight (BMI: 23 – 24,9) adalah 18% dan obesitas (≥25 BMI) adalah sebesar 56%. Sedangkan berdasarkan penilaian kesehatan, diketahui bahwa semua responden mengalami hipertensi, yaitu hipertensi derajat 1 sebanyak 64% dan hipertensi derajat 2 sebanyak 36%.

Selanjutnya, pada ke 39 responden tersebut diberikan konseling gizi mengenai konsumsi makan yang dianjurkan untuk penderita hipertensi, menggunakan alat bantu berupa leaflet diet hipertensi yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan RI yaitu pola diet yang menganjurkan makan makanan seimbang dengan mengkonsumsi banyak sayur dan buah, serta pembatasan konsumsi natrium.

Pemberian konseling gizi pada pasien hipertensi bertujuan agar klien mengikuti saran yang diberikan oleh konselor, melakukan perubahan perilaku secara positif dalam pemecahan masalah, pengambilan keputusan, pengembangan kesadaran dan mampu mengembangkan diri, serta membantu klien dalam menolong diri sendiri dengan cara mengubah pikiran atau gaya hidup mereka (Suwarni, dkk., 2009).

Hasil rata-rata asupan natrium responden sebelum dan setelah pemberian konseling gizi tercantum dalam Tabel 2.

Tabel 8. Hasil rata-rata asupan natrium responden sebelum dan setelah pemberian konseling gizi

Asupan Natrium	Sebelum	Setelah
----------------	---------	---------

Lebih (≥2300 mg)	30 (78%)	20 (51%)
Cukup dan kurang (<2300 mg)	9 (22%)	19 (49%)

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan setelah konseling diberikan, terjadi perubahan perilaku makan yaitu berupa penurunan tingkat konsumsi garam (Natrium) pada pasien dengan tingkat konsumsi natrium tinggi (≥2300 mg) yang awalnya sebanyak 78% menurun menjadi 51% (Tabel 8). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suwarni, dkk. (2009), yang menyatakan bahwa konseling gizi pada pasien hipertensi dengan menggunakan alat bantu leaflet berpengaruh signifikan terhadap penurunan asupan natrium dan tekanan darah.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan upaya perubahan perilaku makan pada penderita hipertensi melalui konseling gizi dapat meningkatkan kesadaran dan adanya perubahan perilaku makan pada penderita hipertensi yang berupa penurunan tingkat konsumsi natrium yang terlihat dari hasil pengamatan sebelum dan setelah kegiatan. Konseling gizi tersebut sebaiknya tetap dilaksanakan secara rutin, agar perilaku makan yang benar pada penderita hipertensi dapat menjadi perilaku keseharian yang lestari. Selain itu, perlu dilakukan pengecekan tekanan darah saat pengamatan setelah konseling diberikan, agar dapat diketahui juga pengaruh pemberian konseling gizi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Diucapkan terimakasih kepada pihak Puskesmas Gambirsari yang telah memberikan kesempatan untuk dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan lancar.

Terimakasih kepada tim dan mahasiswa yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini, dan tak lupa terimakasih kepada Universitas Kusuma Husada Surakarta yang telah memberikan dukungan penuh sehingga kegiatan ini terlaksana dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- American College of Cardiology. Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adults. J am Coll Cardiol. 2017
- Dinas Kesehatan Kota Surakarta. 2019. Profil Kesehatan Kota Surakarta Tahun 2018. Surakarta: Dinas Kesehatan Kota Surakarta

- Hall JE, Granger JP, do Carmo JM, da Silva AA, Dubinion J, George E, Hamza S, Speed J, Hall ME. 2012. Hypertension: physiology and pathophysiology. *Compr Physiol.*, vol. 2, no. 4, hlm. 2393-2442
- Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. Sixth Report (JNC VI). 2006. *Arch Intern Med* vol. 157, hlm. 2413
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 74 Tahun 2016 Tentang Standar Pelayanan Farmasi Di Puskesmas. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- 
- \_\_\_\_\_. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Mellen, P. B., Palla, S. L., Goff, D. C., and Bonds, D. E. 2004. Prevalence of Nutrition and Exercise Counseling for Patients With Hypertension. *J. Gen Intern Med*, 19, 917-924. 2004
- Notoatmojo, S. 2012. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2019. Penuntun Diet dan Terapi Gizi, Edisi 4. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Pratiwi, D. 2011. Pengaruh Konseling Terhadap Kepatuhan Pasien Hipertensi di Poliklinik Khusus RSUP dr. Djamil Padang. Skripsi. Padang: Universitas Andalas.
- Rahmayati, L Z. 2018. Pngaruh Konseling Dengan Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi Rawat Inap Kelas Iii Di Rsud Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara. Skripsi. Politeknik Kesehatan KEMENKES Kendari
- Rakhmah, I M. 2017. Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Perilaku Dantingkat Konsumsi Gizi Penderita Hipertensi Rawat Jalandi Puskesmas Janti Kota Malang. Karya Tulis Ilmiah. Malang: Politeknik Kesehatan KEMENKES Malang
- Suwarni, HAH., Asdie, Astuti, H. 2009. Konseling Gizi dan Pengaruhnya Terhadap Asupan Zat Gizi dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, vol. 6, no. 1, hlm. 21-28