

IMB: Pembuatan Menu Sehat Bagi Penderita Hipertensi

Adi Antoni, Yenni Farida Siregar
Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan
(adiantoni100@gmail.com, 085266874155)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kronik yang menjadi masalah global. Penderita hipertensi akan menjalani kondisi ini seumur hidupnya. Pengelolaan hipertensi yang tidak tepat akan menurunkan kualitas hidup penderitanya. Desa Manunggang Jae merupakan salah satu desa binaan Puskesmas Labuhan Rasoki yang memiliki penderita hipertensi yang cukup banyak. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah membantu masyarakat dalam membuat menu sehat bagi keluarga yang menderita hipertensi. Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini meliputi peserta yang hadir adalah keluarga yang memiliki anggota keluarga hipertensi. Jumlah peserta sebanyak 21 orang. Menu yang disajikan adalah pembuatan sup seledri dan labu siam. Pengabdian menggunakan metode Pendidikan kesehatan, demonstrasi dan redemonstrasi. Tahap pertama: pendidikan kesehatan berisi penjelasan terkait penyakit hipertensi serta penatalaksanaannya jika terjadi peningkatan tekanan darah. tahap kedua demonstrasi: pembuatan menu sehat hipertensi oleh pengabdian. Tahap ketiga redemonstrasi oleh peserta dalam pembuatan menu sehat hipertensi. Peserta kegiatan pengabdian sangat antusias mengikuti kegiatan. Peserta kegiatan mampu melakukan redemonstrasi terkait pembuatan menu sehat bagi penderita hipertensi. Keluarga memiliki motivasi yang kuat dalam membuat menu sehat bagi penderita hipertensi di rumah. Pembuatan menu sehat bagi penderita hipertensi dapat di demonstrasikan dengan baik oleh peserta dan menjadi inspirasi bagi keluarga dalam menyiapkan menu sehat bagi penderita hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, menu sehat penderita hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a chronic disease which is a global problem. People with hypertension will overcome this condition as long as they receive proper management. Hypertension will reduce the quality of life of sufferers. Manunggang Jae Village is one of the villages built by Labuhan Rasoki Public Health Center which has quite a lot of hypertension sufferers. The purpose of community service This is to help the community create a healthy menu for hypertension. Method: participants who attended were families who had hypertension family members. The number of participants was 21 people. The menu served is making celery soup and chayote. This service uses health education methods, demonstrations and redemonstrations. The first stage: health education contains an explanation related to hypertension and its management if there is an increase in blood pressure. second drunk demonstration: the creation of a healthy menu of hypertension by devotees. The third stage was redemonstration by participants in making a healthy hypertension menu. Results: Community service participants were very enthusiastic about participating in the activity. Participants in the activity can do a redemonstration related to making a healthy menu for people with hypertension. Families have a strong motivation in making healthy menus for people with hypertension at home. Conclusion: making a healthy menu for hypertension sufferers can be demonstrated well by the participants and be an inspiration for families in preparing a healthy menu for hypertension sufferers.

Keywords: Hypertension, healthy menu of hypertension sufferers

1. PENDAHULUAN

Smeltzer dan Bare (2009) mengatakan hipertensi sering kali disebut sebagai pembunuh gelap (*silent killer*) karena termasuk yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya. Menurut WHO batas normal tekanan darah adalah 120–140 mmHg tekanan sistolik dan 80 – 90 mmHg tekanan diastolik. Seseorang dinyatakan mengidap hipertensi bila tekanan darahnya > 140/90 mmHg.

Tekanan darah yang tinggi merupakan salah satu faktor resiko untuk stroke, serangan jantung, gagal jantung, aneurisma arterial, dan merupakan penyebab utama gagal jantung kronis (*Tekanan Darah Tinggi* 2009). Dengan demikian hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yaitu > 140/90 mmHg.

Penelitian yang dilakukan oleh *National Health and Nutrition Examination Surveys* (NHANES 2005-2006) di Amerika Serikat menunjukkan bahwa sekitar 28,4% dari populasi orang dewasa menderita hipertensi dan prevalensi ini meningkat tajam dengan bertambahnya usia.

Penanganan secara farmakologis terdiri atas pemberian obat yang bersifat diuretik, simpatetik, betabloker, dan vasodilator dengan memperhatikan tempat, mekanisme kerja dan tingkat kepatuhan. Penanganan secara farmakologis dianggap mahal oleh masyarakat, selain itu penanganan farmakologis juga mempunyai efek samping. Efek samping tersebut bermacam-macam tergantung dari obat yang digunakan. Sebagai contohnya, seperti yang telah disebutkan bahwa efek samping dari obat *Calcium Channel Blocker* (CCB) yaitu kemerahan pada wajah, pusing dan pembengkakan pergelangan kaki karena efek vasodilatasi CCB dihidropiridin, nyeri abdomen dan mual karena terpengaruh oleh influks ion kalsium, oleh karena itu CCB sering

mengakibatkan gangguan gastro intestinal yaitu konstipasi.

Salah satu dari penanganan non farmakologis dalam menyembuhkan penyakit hipertensi yaitu terapi komplementer. Terapi komplementer bersifat terapi pengobatan alamiah diantaranya adalah dengan terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, terapi tawa, akupuntur, akupresur, aromaterapi, terapi *bach flower remedy*, dan refleksologi (Sustrani, Alam, Hadibroto 2005).

Terapi herbal banyak digunakan oleh masyarakat dalam menangani penyakit hipertensi dikarenakan memiliki efek samping yang sedikit. Jenis obat yang digunakan dalam terapi herbal yaitu seledri atau *celery* (*Apium graveolens*), bawang putih atau *garlic* (*Allium Sativum*), bawang merah atau *onion* (*Allium cepa*), tomat (*Lyocopersicon lycopersicum*), semangka (*Citrullus vulgaris*). (Sustrani, Alam, Hadibroto 2005).

Jumlah penderita hipertensi di desa Manunggang Jae sebanyak 47 Orang. Rata-rata usia mereka dalam usia produktif. Sehingga diperlukan penanganan dalam pengelolaan menu bagi penderitanya.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dibagi menjadi tiga tahap. Tahap 1: berupa pemberian Pendidikan kesehatan terkait penyakit hipertensi yang terdiri dari pengertian, penyebab, tanda dan gejala keluhan hipertensi, penatalaksanaan farmakologis dan non farmakologis.

Tahap kedua terdiri dari demonstrasi yaitu pembuatan menu sehat hipertensi oleh pengabdian. Tahap ketiga berupa redemonstrasi oleh peserta yang hadir dalam membuat menu sehat bagi penderita hipertensi.

Bahan yang digunakan dalam pembuatan menu sehat hipertensi adalah 100 gram daun seledri, 500 gram labu siam, seperempat sendok teh garam, 500

ml air. 5 siung bawang putih, 3 siung bawang merah.

Cara pembuatan sup sehat yaitu potong-potong kecil semua bahan. Didihkan air kemudian masukan bawang merah dan bawang putih. Selanjutnya masukan labu siam dan biarkan hingga matang. Kemudian masukan daun seledri dan garam. Aduk merata dan matikan api. Sup sehat siap dihidangkan.

Lokasi kegiatan pengabdian dilakukan di salah satu rumah warga yang ada di Desa Manunggang Jae.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian yang didapatkan yaitu terjadi perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian Pendidikan kesehatan.

Skema 1. pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan Pendidikan kesehatan terkait hipertensi

Tingkat pengetahuan	
Sebelum	Cukup
Sesudah	Tinggi

Peserta mampu mendemonstrasikan pembuatan menu sehat bagi penderita hipertensi. Kegiatan diikuti oleh peserta sebanyak 21 orang dengan antusias mulai awal kegiatan hingga akhir. Tidak ada peserta yang pulang sebelum kegiatan selesai.

Pembuatan menu sehat hipertensi merupakan cara yang mudah dalam mengontrol tekanan darah melalui menu yang sehat yang dapat digunakan bagi penderita hipertensi.

Seledri atau celery (*Apium graveolens*) merupakan salah satu dari jenis terapi herbal untuk menangani penyakit hipertensi. Unsur-unsur yang terdapat dalam seledri yang dapat menurunkan tekanan darah adalah flavanoid, apigenin, vitamin C, fitosterol dan vitamin K yang dapat berperan dalam metabolisme gula (mengatur kadar gula darah), metabolisme lemak, efek diuretik dan mempertahankan elastisitas pembuluh darah. Dengan demikian rebusan seledri memiliki peranan mekanisme penurunan tekanan darah.

Rebusan seledri dalam menurunkan tekanan darah mempunyai 4 mekanisme kerja yaitu dengan cara membantu metabolisme gula, metabolisme lemak, efek diuretik dan mempertahankan elastisitas pembuluh darah. Dalam hal ini vitamin C, fiterol dan berperan sebagai zat yang dapat membantu proses metabolisme gula. Vitamin C berperan penting melalui proses metabolisme kolesterol, karena dalam proses metabolisme kolesterol vitamin C dapat meningkatkan laju kolesterol yang dibuang dalam bentuk asam empedu dan mengatur metabolisme kolestreol. Vitamin C juga dapat meningkatkan kadar HDL dan berfungsi sebagai pencahar sehingga dapat meningkatkan pembuangan kotoran. Fitosterol adalah sterol yang terdapat dalam tanaman dan mempunyai struktur mirip kolesterol. Secara alami fitosterol dapat ditemukan di dalam sayuran, kacang-kacangan, gandum. Fitosterol dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dengan cara menghambat penyerapan kolesterol di usus sehingga membantu menurunkan jumlah kolesterol yang memasuki aliran darah. Sehingga fitosterol dapat membantu untuk menurunkan tekanan darah.

Flavonoid berperan sebagai zat yang dapat membantu metabolisme lemak. Flavonoid dapat bertindak sebagai quencer atau penstabil oksigen singlet. Salah satu flavonoid yang berkhasiat seperti itu adalah quercetin. Senyawa ini beraktivitas sebagai antioksidan dengan melepaskan atau menyumbangkan ion hidrogen kepada radikal bebas peroksi agar menjadi lebih stabil. Aktivitas tersebut menghalangi reaksi oksidasi kolesterol jahat (LDL) yang menyebabkan darah mengental, sehingga mencegah pengendapan lemak pada dinding pembuluh darah. Vitamin K berpotensi mencegah penyakit serius seperti penyakit jantung dan stroke karena efeknya mengurangi pengerasan pembuluh darah oleh faktor-faktor seperti timbunan plak kalsium

Apiin berperan sebagai zat yang dapat membantu proses diuretik. Cara

kerjanya yaitu membantu ginjal mengeluarkan kelebihan cairan dan garam dari dalam tubuh, sehingga berkurangnya cairan dalam darah akan menurunkan tekanan darah. Vitamin K dan apigenin berperan sebagai zat yang dapat membantu peningkatan elastisitas pembuluh darah. Vitamin K berpotensi mencegah penyakit serius seperti penyakit jantung dan stroke karena efeknya mengurangi pengerasan pembuluh darah oleh faktor-faktor seperti timbunan plak kalsium. Sedangkan apigenin yang terdapat di seledri sangat bermanfaat untuk mencegah penyempitan pembuluh darah dan tekanan darah tinggi (*Seledri Penyedap yang Berkhasiat* 2010). Kombinasi daun seledri, bawang putih serta labu siam dapat membantu kesehatan jantung dan pembuluh darah.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pembuatan menu sehat bagi penderita hipertensi merupakan langkah yang mudah dalam mengelola tekanan darah di rumah. Menu sehat ini dapat diaplikasikan dengan mudah di rumah.

5. REFERENSI

- Saputra, O., & Fitria, T. (2016). Khasiat daun seledri (*apium graveolens*) terhadap tekanan darah tinggi pada pasien hiperkolestrolema. *Medical Journal of Lampung University*. 5(2).
- Smeltzer & Bare. (2012). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth (Ed.8, Vol. 1,2). Jakarta : EGC.
- Sustrani, L., S. Alam., & I, Hadibroto. (2005). *Hipertensi*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

