

## Penyuluhan Kesehatan Tentang Makanan Sehat Bagi Penderita Hipertensi pada Lansia di Desa Labuhan Labo Kota Padangsidimpuan Tahun 2018

Delfi Ramadhini<sup>1</sup>, Nefonafratilova Ritonga<sup>1</sup>, Aida Yunizar<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Stikes Aufa Royhan

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Kebidanan Stikes Aufa Royhan  
(delfiramadhini@gmail.com, Hp. 082170308313)

### ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah gejala peningkatan tekanan darah seseorang berada diatas normal yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Berdasarkan data WHO diperkirakan penderita hipertensi di seluruh dunia berjumlah 600 juta orang, dengan 3 juta kematian setiap tahun. Hipertensi juga menempati peringkat ke-2 dari 10 penyakit terbanyak pada pasien rawat jalan di rumah sakit di Indonesia pada tahun 2006 dengan prevalensi sebesar 4,67%. Tujuan PKM ini adalah memberi motivasi kepada lansia tentang pentingnya mengetahui makanan yang sehat, makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi bagi penderita hipertensi sehingga lansia dapat terus menjaga kesehatan. Kegiatan PKM dilakukan dengan metode penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media slide show powerpoint dan poster kepada lansia penderita hipertensi di desa labuhan labo berjumlah 50 orang. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini di lanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada lansia penderita hipertensi yaitu tanya-jawab seputar materi yang diberikan. Ada tiga pertanyaan yang diberikan oleh penyuluh kepada lansia penderita hipertensi. Berdasarkan jawaban yang diberikan menunjukkan bahwa lansia penderita hipertensi paham dengan materi yang diberikan oleh penyuluh, walaupun ada lansia yang mengalami kesulitan untuk mengingat. Kegiatan PKM yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Lansia penderita hipertensi yang mengikuti kegiatan terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan.

**Kata kunci : Makanan Sehat, Hipertensi**

### ABSTRACT

*Hypertension or high blood pressure is a symptom of an increase in a person's blood pressure above normal which results in the supply of oxygen and nutrients carried by the blood being blocked to the tissues of the body that need it. Based on WHO data, it is estimated that there are 600 million people with hypertension worldwide, with 3 million deaths each year. Hypertension is also in the 2nd rank of 10 most diseases in outpatients in hospitals in Indonesia in 2006 with a prevalence of 4.67%. The purpose of this PKM is to motivate the elderly about the importance of knowing healthy food, foods that can and should not be consumed by people with hypertension so that the elderly can continue to maintain health. PKM activities are carried out by means of health education methods using slide show powerpoint media and posters to elderly people with hypertension in the village of Labuan Labo totaling 50 people. The results of this counseling activity were continued by providing an evaluation to elderly people with hypertension, namely questions and answers about the material provided. There are three questions given by the extension agent to elderly people with hypertension. Based on the answers given, it shows that elderly people with hypertension understand the material provided by the extension agents, although there are elderly people who have difficulty remembering. PKM activities carried out went well. Elderly people with hypertension who participated in the activity seemed enthusiastic about participating in the counseling activities.*

**Keywords : Healthy Food, Hypertension**

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah gejala peningkatan tekanan darah seseorang berada diatas normal yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Penyakit hipertensi dikategorikan sebagai the silent diseases karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum pemeriksaan tekanan darahnya. Berdasarkan data WHO diperkirakan penderita hipertensi di seluruh dunia berjumlah 600 juta orang, dengan 3 juta kematian setiap tahun. Di Amerika, diperkirakan 1 dari 4 orang dewasa menderita Hipertensi (Mukhtar, 2007). Hipertensi juga menempati peringkat ke-2 dari 10 penyakit terbanyak pada pasien rawat jalan di rumah sakit di Indonesia pada tahun 2006 dengan prevalensi sebesar 4,67% (Depkes, 2008).

Data Riset Kesehatan Dasar (2007) menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 31,7% dan pada lansia sebesar 24,2 %. Pada tahun 2013, prevalensi lansia mengalami hipertensi meningkat menjadi 63,8% (Kemenkes RI, 2013). Data Riskesdas juga menyebutkan hipertensi sebagai penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia (Depkes, 2011). Di Sumatera Utara prevalensi hipertensi yaitu 26,3% (Kemenkes RI, 2007).

Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang munculnya oleh karena interaksi berbagai faktor. Dengan bertambahnya umur, maka tekanan darah juga akan meningkat. karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Setelah umur 45 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan oleh Secara umum, dengan bertambahnya usia maka tekanan darah akan bertambah tinggi, baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik. Peningkatan tekanan sistolik menunjukkan resiko yang lebih penting daripada peningkatan tekanan darah diastolik (Nugraheni et al., 2008).

Pola makan diketahui sebagai salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi, contohnya

yaitu asupan natrium. Asupan natrium yang tinggi berhubungan erat dengan kejadian hipertensi. Perilaku makan makanan yang berisiko terhadap terjadinya hipertensi adalah sering makan makanan asin Pengaruh asupan natrium terhadap hipertensi terjadi melalui peningkatan volume plasma (cairan tubuh) dan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan oleh Anggara, dkk yang menyatakan bahwa ada hubungan bermakna antara asupan tinggi natrium dengan kenaikan tekanan darah (Anggara, dkk, 2013).

Kegiatan penyuluhan tentang makanan sehat pada lansia hipertensi dilaksanakan dilatabelakangi oleh masih banyaknya lansia yang menderita hipertensi di Desa Labuhan Labo, yaitu 111 orang. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk mengubah kebiasaan makan lansia. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui penyuluhan kesehatan tentang "Makanan Sehat pada Lansia Hipertensi".

Pre-planning/SAP kegiatan penyuluhan tentang makanan sehat bagi lansia hipertensi di Desa Labuhan Labo sudah dipersiapkan sebelum acara kegiatan penyuluhan kesehatan dimulai. Adapun persiapan yang dilakukan yaitu, pemilihan lokasi, pencocokan waktu pelaksanaan dengan para lansia hipertensi, pembuatan materi penyuluhan, pembuatan poster dan persiapan konsumsi untuk audiens. Kemudian kesiapan dan kesehatan pemateri untuk melakukan penyuluhan tentang "Makanan Sehat pada Lansia Hipertensi". Penyuluhan dimulai tepat waktu karena audiens sudah mempersiapkan diri di tempat beberapa menit sebelum acara dimulai.

Sebelum kegiatan dilaksanakan sudah ada kesepakatan antara pemateri dengan kepala desa, bapak kepala dusun dan lansia hipertensi. Pemateri sudah meminta izin terlebih dahulu kepada kepala desa. Kemudian setelah diberikan izin, penyuluh melakukan pencocokan jadwal dengan kepala desa, kepala dusun dan lansia hipertensi. Adapun media yang digunakan dalam penyuluhan ini sudah disiapkan dengan baik, yaitu slide show dan poster.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan penyuluhan ini berguna sebagai sarana aktualisasi diri dosen untuk

menjadi tenaga pengajar dan tenaga kesehatan yang profesional, serta dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan kesehatan di lapangan. Bagi lansia hipertensi di Desa Labuhan Labo, Kecamatan Padangsidempuan Tenggara, penyuluhan ini dapat memberikan motivasi tentang makanan sehat pada lansia hipertensi. Penyuluhan ini juga sebagai bentuk tri darma perguruan tinggi bagi dosen di Sekolah Tinggi Kesehatan AuFa Royhan Padangsidempuan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 22 September 2018, pukul 10.00 – 10.45 WIB. Penyuluhan yang berlangsung selama 45 menit ini dilaksanakan di Madrasah Diniyah Al-Ikhwaniyah Desa Labuhan Labo Kecamatan Padangsidempuan Tenggara pada semua lansia hipertensi. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi kepada lansia mengenai makanan sehat yang diperlukannya agar tidak terjadi lonjakan tekanan darah. Yang berperan dalam penyuluhan ini yaitu penyuluh/pemateri (Delfi Ramadhini, SKM, M.Biomed) dan anggota sebagai moderator (Aida Yunizar, SST, M.Kes). Penyuluhan berupa presentase dan pemberian poster. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 50 orang lansia hipertensi.

Penyuluhan dilakukan kepada lansia hipertensi di Desa Labuhan Labo Kecamatan Padangsidempuan Tenggara yang diawali dengan pembukaan oleh moderator selama 5 menit dengan menyampaikan salam pembukaan acara dan isi materi disampaikan langsung oleh pemateri selama 20 menit. Setelah materi di sampaikan, pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab selama 20 menit. Sesi tanya-jawab terdiri dari lansia bertanya kepada pemateri dan pemateri memberikan pertanyaan kepada lansia. Lansia hipertensi diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemateri dan menyampaikan feedback. Lansia terlihat antusias dalam mengikuti penyuluhan. Ada tiga orang lansia yang bertanya kepada pemateri. Kemudian pemateri memberikan pertanyaan kepada lansia dan yang menjawab dengan benar akan mendapatkan doorprize. Lansia terlihat semangat ingin mendapatkan doorprize tersebut.

Penyuluhan dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan sebelumnya. Lansia memiliki kesiapan dalam mendengarkan materi yang disampaikan dan peserta mampu

memahami materi tentang “Makanan Sehat pada Lansia Hipertensi”. Sarana prasarana berupa laptop, LCD, proyektor dan pointer yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini dapat digunakan dengan baik. Adapun media yang digunakan seperti slide dan poster juga dapat berfungsi dengan baik.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini di lanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada audiens yaitu lansia. Terdapat tiga pertanyaan yang diberikan kepada audiens dan audiens antusias serta besemangat dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya audiens yang menunjuk tangan untuk mencoba menjawab pertanyaan pemateri. Hanya saja ada lansia ada yang mengalami kesulitan untuk mengingat sehingga harus dirangsang untuk menjawab pertanyaan dan kesulitan mengucapkan istilah-istilah di bidang kesehatan yang baru bagi mereka.

Penyuluhan dilakukan dengan cara mengumpulkan seluruh lansia di sebuah ruangan yang cukup luas, di mana biasanya ruangan digunakan untuk pertemuan oleh Kepala Desa Labuhan Rasoki Kecamatan Padangsidempuan. Anggota/moderator memberikan kata sambutan dan menjelaskan materi yang akan diberikan kepada lansia. Kemudian langsung dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh pemateri. Seluruh lansia yang mengikuti kegiatan penyuluhan terlihat tertib dan sesuai dengan arahan pemateri. Setelah penyampaian materi, pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab seputar materi yang diberikan dan pemberian snack kepada lansia. Penyuluhan ditutup oleh pemberian doorprize dan diakhiri salam penutup oleh moderator.



**Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan (Pemberian Materi) kepada Lansia di Desa Labuhan Labo Kota Padangsidempuan**



**Gambar 2. Sesi Tanya Jawab oleh Lansia di Desa Labuhan Labo Kota Padangsidempuan**

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Lansia Desa Labuhan Labo yang mengikuti kegiatan terlihat antusias

dalam mengikuti kegiatan penyuluhan tentang “Makanan Sehat pada Lansia Hipertensi”. Hal ini terbukti dengan antusiasnya lansia dalam sesi tanya jawab selama kegiatan penyuluhan. Lansia juga mendengarkan materi penyuluhan dengan teratur dan tertib.

Kegiatan penyuluhan tentang Makanan Sehat pada Lansia Hipertensi harusnya dapat dilakukan lebih sering agar lansia mengetahui bagaimana makanan sehat yang dapat dikonsumsi, penyuluhan yang dilakukan juga penting agar lansia dapat memilih menu yang dikonsumsi sehingga tidak terjadi lonjakan tekanan darah akibat pola makan yang salah.

#### 5. REFERENSI

- Anggara, F; Hendra D; Nanang P. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5 (1): 21-25.
- Depkes. (2008). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Angka Kejadian Hipertensi di Indonesia Tahun 2007 . Jakarta.
- Depkes. (2011). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Angka Kejadian Hipertensi di Indonesia Tahun 2010 . Jakarta.
- Kemendes RI. (2007). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2011) Hipertensi. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian kesehatan RI.
- Mukhtar, D. (2007). Faktor Resiko Penyakit Degeneratif Pada Usia Lanjut Sedenter. *Jurnal Kedokteran YARSI*, 15(3), 161-170.
- Nugraheni, S A, Suryandari, M, Aruben, R. (2008). Pengendalian Faktor Determinan Sebagai Upaya Penatalaksanaan Hipertensi Di Tingkat Puskesmas. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan*, 4 (11): 185 – 191.