

EDUKASI KESEHATAN LANSIA TENTANG MANAJEMEN MAKAN SEHAT DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PEMBANTU KELURAHAN DATARAN TINGGI BINJAI 2025

Nurleli 1, Annisa Hasbiyah2, Sri RahayuTumanggor3

1Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

2,3Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

e-mail:nurlelinurdin0@gmail.com,annisahasbiyahhh@gmail.com, srahayutumanggor@gmail.com

Abstrak

Hipertensi sering disebut juga sebagai penyakit penyebab kematian nomor 1 di dunia dan diperkirakan penderita hipertensi akan terus mengalami peningkatan seiring dengan jumlah penduduk yang meningkat (Nina Putri & Meriyani, dkk., 2020)Menurut literature lain defenisi hipertensi merupakan keadaan peningkatan tekanan darah arteri dimana tekanan darah sistol lebih atau sama dengan pada angkat 140mmHg sedangkan tekanan darah diastole lebih atau sama dengan angka 90mmHg (Rahmawaty & Dkk, 2021). Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet tidak sehat, kurang konsumsi sayur dan buah, serta mengonsumsi garam yang berlebih. Pola makan yang sesuai merupakan suatu penatalaksanaan yang perlu diperhatikan oleh penderita hipertensi karena hal tersebut akan sangat membantu mengendalikan tekanan darah. Masalah yang ditemukan pada masyarakat terutama pada lansia adalah kurang mengetahui komponen makanan yang dapat dikelola untuk membantu mengontrol tekanan darah yang tinggi dan belum tahu secara benar cara pengolahan makanan dan penyajian makanan yang sehat dan terjangkau bagi penderita hipertensi. Solusi yang ditawarkan adalah mengubah perilaku dalam mengkonsumsi makanan harian yaitu dengan memperbanyak ilmu pengetahuan melalui kegiatan edukasi kesehatan dengan metode menjelaskan dari leaflet, tanya jawab mengenai nutrisi yang tepat dalam mengontrol tekanan darah. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi tentang manajemen makanan sehat dalam penurunan tekanan darah pada hipertensi.

Kata Kunci : *Hipertensi, Makanan Sehat Hipertensi, Lansia, edukasi Kesehatan*

Abstract

Hypertension is often referred to as the number 1 cause of death in the world and it is estimated that hypertension sufferers will continue to increase along with the increasing population. Hypertension can be prevented by controlling risky behaviors such as smoking, unhealthy diet, lack of consumption of vegetables and fruits, and excessive salt consumption. An appropriate diet is a management that needs to be considered by hypertension sufferers because it will greatly help control blood pressure. The problem found in society, especially in the elderly, is the lack of knowledge of food components that can be managed to help control high blood pressure and do not know properly how to process food and serve healthy and affordable food for hypertension sufferers. The solution offered is to change behavior in consuming daily food, namely by increasing knowledge through health education activities with the method of explaining from leaflet, questions and answers about proper nutrition in controlling blood pressure. The purpose of this community service is to determine the effect of education on healthy food blood management in reducing pressure in hypertension.

Keywords: *Hypertension, Healthy Hypertension Food, Elderly, Health Education*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik pada tubuh seseorang lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg (Kemenkes, 2025). Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak diidap masyarakat. Hipertensi sering disebut juga sebagai si pembunuh diam-diam karena gejalanya sering tanpa ada keluhan. Biasanya, penderita tidak menyadari kalau dirinya mengidap hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Hipertensi dapat meningkatkan faktor risiko penyakit lain seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, dan stroke. Cara untuk mencegahnya adalah dengan selalu mengecek tekanan darah. Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet tidak sehat, kurang konsumsi sayur dan buah, serta mengonsumsi garam yang berlebih.

World Health Organization (WHO) menyampaikan bahwa penyakit hipertensi telah menjadi salah satu penyebab kematian dini pada masyarakat secara global. Hal ini telah menyebabkan 9,4 juta kematian di dunia. WHO telah memprediksi hingga tahun 2025 terdapat 1,5 miliar orang di dunia akan menderita hipertensi tiap tahunnya (Fitri et al., 2022). Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa yang telah berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia telah menderita hipertensi, dimana sekitar 46% diantaranya tidak menyadari, 42% yang melakukan pengobatan dan 21% lainnya dapat mengontrolnya (WHO, 2021). Prevalensi hipertensi hingga tahun 2025 di prediksi akan mencapai 2,5 miliar orang, di Negara Indonesia, berdasarkan data Riskeidas, 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia telah mencapai 34,1%, dari 260 juta jiwa penduduk (Laurensia et al., 2022). Berdasarkan data pusat statistik Provinsi Sumatera Utara diketahui bahwa prevalensi hipertensi hingga tahun 2019 telah mencapai jumlah 484.684 orang (29,19%) (Riskeidas, 2019).

Factor resiko yang dapat berpengaruh pada kejadian hipertensi ada faktor resiko yang dapat diubah dan faktor resiko yang tidak dapat diubah. Beberapa faktor resiko yang tidak dapat diubah seperti genetic, usia, jenis kelamin dan ras. Sedangkan faktor resiko yang dapat diubah berhubungan dengan faktor lingkungan berupa perilaku atau gaya hidup seperti obesitas, kurang aktifitas, stress dan konsumsi makanan. Konsumsi makanan yang memicu terjadinya hipertensi diantaranya adalah konsumsi makanan asin, konsumsi makanan manis, dan konsumsi makanan berlemak (Bustan, 2007).

Adapun yang tergambar dari kondisi masyarakat di Kelurahan dataran tinggi Binjai adalah terkait gaya hidup terutama perilaku mengkonsumsi makanan. Perilaku mengkonsumsi makanan ini dipengaruhi oleh budaya salah satunya. Dalam jenis makanan yang dihindangkan oleh masyarakat mayoritas manis dan sangat berlemak (mengandung banyak santan). Sehingga ini merupakan salah satu pencetus terjadinya kasus hipertensi pada masyarakat di Kelurahan dataran Tinggi Binjai.

Factor gizi yang sangat berhubungan dengan terjadinya hipertensi melalui beberapa mekanisme. Ateroskeloris merupakan penyebab utama terjadinya hipertensi yang berhubungan dengan diet seseorang, walaupun faktor usia juga berperan, karena pada usia lanjut (usila) pembuluh darah cenderung menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang (Dr. Anie Kurniawan, 2002).

Sebagaimana dijelaskan bahwa faktor penyebab utama terjadinya hipertensi adalah aterosklerosis yang didasari dengan konsumsi lemak yang berlebih, oleh karena untuk mencegah timbulnya hipertensi adalah megurangi konsumsi lemak yang berlebih disamping pemberian obat-obatan bilaman diperlukan. Pembatasan konsumsi lemak sebaiknya dimulai sejak dini sebelum hipertensi muncul, terutama pada orang-orang yang mempunyai

riwayat keturunan hipertensi dan pada orang menjelang usia lanjut. (Dr. Anie Kurniawan, 2002). Polamakan yang sesuai merupakan suatu penatalaksanaan yang perlu diperhatikan oleh penderita hipertensi karena hal tersebut akan sangat membantu mengendalikan tekanan darah (ChoirunAnisah & Umdatus Soleha, 2011).

Namun dalam praktiknya, pembatasan sosial seringkali menjadi kendala. Salah satu kendalanya adalah kurangnya informasi dan kesadaran akan pentingnya memanajemen makan sehat. Mengetahui pentingnya manajemen makan sehat bagi kesehatan sangat penting saat memutuskan seseorang harus melakukan manajemen makan sehat.

2. METODE

2.1 Pemilihan Responden

Responden Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah para seluruh masyarakat dan kader kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur.

2.2 Alat bahan

Alat bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- Sphygomanometer
- Spanduk
- Laptop
- Video

- Kamera
- *Tripot*
- *Booklet*
- *Leaflead*
- Data sekunder kondisi umum responden

2.3 Cara Pengumpulan Data

Data sekunder (Data kesehatan Masyarakat di Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur)

2.4 Analisis Data

Data yang diperoleh merupakan data kesehatan lansia yang meliputi: tekanan darah, umur, jenis kelamin. Data sekunder ini diolah dengan menggunakan data demografi sehingga didapat gambaran kesehatan pada Masyarakat Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur.

2.5 Alamat

Puskesmas Pembantu Kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur

3. LAPORAN KEGIATAN

3.1 Persiapan

3.1.1 Koordinasi dengan Puskesmas

Koordinasi dengan Kelurahan Dataran Tinggi telah berlangsung sejak tahun 2022 dengan ditandatanganinya surat perjanjian kerjasama dalam bentuk MoU serta penugasan pengelolaan dan pembinaan masyarakat untuk membentuk pengabdian kepada masyarakat (PKM) kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur kepada institusi Perguruan Tinggi dalam hal ini Akper Kesdam I/BB Binjai. Dalam rangka memenuhi program kerja dalam surat perjanjian kerjasama yang telah disepakati tersebut serta untuk menjaga kualitas masyarakat maka untuk proses keberlanjutan dilaksanakan pembinaan keluarga siswa/i secara berkala dan teratur, yang dilaksanakan oleh Akper Kesdam I/BB Binjai.

3.1.2 Koordinasi dengan pengurus Puskesmas Kelurahan Dataran Tinggi

Tim Akper Kesdam I/BB Binjai dalam memenuhi program yang telah tertuang dalam MoU, berkoordinasi dengan Ketua dan pengurus Puskesmas Kelurahan Dataran Tinggi untuk membahas bentuk atau model pelaksanaan pada masyarakat. Berdasarkan hasil pembicaraan dalam persiapan dengan ketua dan pengurus Kelurahan Dataran Tinggi, maka disepakati untuk diadakan kegiatan mengukur tekanan darah dan memberikan materi edukasi manajemen makanan sehat melalui sebaran leaflead untuk menambah pengetahuan lansia penderita hipertensi dengan suasana berwarna, Waktu yang dapat disepakati bersama untuk pelaksanaan adalah hari Jumat 07 Februari 2025 pukul 08.30 WIB-11.00WIB.

3.1.3 Persiapan tim

Persiapan tim dilaksanakan dalam aspek akademik dan logistik. Untuk aspek logistik, masing-masing anggota mendapatkan penugasan persiapan. Untuk aspek akademik, dibagi menjadi dua kelompok, antara lain:

a. Kelompok penyuluhan

Kelompok penyuluhan bertanggung jawab menyusun dan menyampaikan materi penyuluhan dan booklet yang berisi sosialisasi tentang gerakan lansia kreatif untuk menciptakan suasana berwarna.

3.2 Pelaksanaan

3.2.1 Penyuluhan

Penyuluhan dilaksanakan tanggal 07 Februari 2025 di Puskesmas kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur. Acara dimulai pada pukul 08.30 WIB di Lapangan Asrama Korem Binjai.

3.2.2 Pengumpulan data sekunder hasil pemeriksaan kondisi umum masyarakat

Data tentang kondisi umum masyarakat Kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur diambil berdasarkan hasil pemeriksaan rutin bulan Januari 2024, yang terdiri dari: jenis kelamin, dan usia.

3.3 Tindak Lanjut Kegiatan

Sesuai dengan rencana, pada Selasa 11 Februari 2025 tim melakukan evaluasi hasil serta tanggapan atau respon ataupun kondisi masyarakat beserta keluarga dari kader yang bersedia untuk mengetahui adanya perkembangan situasi dan pengaruh penyuluhan yang telah diberikan.

Gambar 1 : Penyuluhan Kesehatan tentang Penyakit Hipertensi di Kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur.



Gambar (a) Pengecekan tekanan darah



Gambar

(b)Penyuluhan



Gambar 2 : (a), (b) dan (c) melakukan kegiatan penyuluhan mengenai penyakit hipertensi yang dibawakan oleh dosen dan mahasiswa/i Akper Kesdam I/BB Binjai.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim Dosen dan mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai yaitu kegiatan penyuluhan serta demonstrasi mengenai Penyakit Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur pada bulan Mei 2025 dan mendapatkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sudah dilaksanakan dan membawa dampak yang baik bagi masyarakat dimana mereka mengerti dan melaksanakannya. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dimulai dari koordinasi internal pelaksanaan pengabdian bersama beberapa mahasiswa, kemudian koordinasi dengan Pimpinan dan Kader Puskesmas Kelurahan Dataran Tinggi, serta pelaksanaan pengabdian sampai pada evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan pengabdian pada masyarakat.

Sebelum diberikan edukasi tentang penyakit hipertensi, tim pengabdi meminta masyarakat menyebutkan penyebab penyebab dari penyakit hipertensi sesuai pemahaman yang dimiliki oleh masyarakat. Kemudian pengabdi memberikan edukasi tentang penyakit

hipertensi. Selain itu, tim pengabdi juga memberikan cara mencegah penyakit hipertensi kepada masyarakat.

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini adalah kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi, mendapatkan tekanan darah yang stabil, serta konsisten melakukan aktivitas latihan

5. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Pengabdian masyarakat dengan topik “Edukasi Kesehatan Lansia Tentang Manajemen Makan Sehat Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Kelurahan Dataran Tinggi Binjai 2025” telah terlaksana dengan baik. Sambutan masyarakat sangat baik dan mengharapkan kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, Masyarakat Kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur sudah mengetahui tentang manajemen makan sehat guna pencegahan penyakit hipertensi dengan menerapkan makanan yang sehat seperti makanan rendah garam dan lemak, mengkomsusi sayuran dan buah dll, dan sudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

5.2 Saran

Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes, 2025. Mengenal Penyakit Hipertensi. <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi> diakses tanggal 17 Juni 2025
- Rijalludin, M., & Chandra, P. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi pada penderita hipertensi di kelurahan podorejo RW 6 Ngaliyan Semarang. 1-8.
- Anisah. C & Soleha .U. 2011. Gambaran Pola Makan pada Penderita Hipertensi Yang Menjalani Rawat Inap di IRNA F RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan-Madura. STIKES Yarsi Surabaya.
- Kurniawan., A. 2002. Gizi Seimbang Untuk Mencegah Hipertensi. Seminar hipertensi Senat Mahasiswa Fakultas Kedokteran YARSI. 21 September 2002.
- Manawan., A.A., dkk. 2015. Hubungan Antara Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi di Desa Tandengan Satu Kecamatan eris Kabupaten Minahasa. Jurnal Ilmiah Farmasi-UNSRAT Vol.5, No.1 Februari 2016 ISSN 2302-2493.
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian, 14(2), 1. <https://doi.org/10.26576/profesi.155>
- Laurensia, L., Destra, E., Saint, H. O., Syihab, M. A. Q., & Ernawati, E. (2022). Program intervensi pencegahan peningkatan kasus hipertensi di wilayah kerja puskesmas sindang jaya. *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 1227-1232.
- Mass, M., Buckwalter, K., Hardy, M., Reimer, T., & Titler, M. (2011). Asuhan Keperawatan Geriatrik. Terjemahan Oleh Renata Komalasari dkk. 2011. Jakarta : EGC.

- World Healt Organization (WHO), (2021). A global brief on Hypetension, Silent killer, global public health crisis. Switzerland: WHO Press.
- Riskesdas, 2018. Laporan Nasional Riskesdas Kementerian Kesehatan. https://dinkes.babelprov.go.id/sites/default/files/dokumen/bank_data/20181228%20-%20Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional-1.pdf diakses tanggal 20 Juni 2025
- Kelialat Empraninta Ester Hanna 2021, *Hubungan Aktivitas Fisik: Olahraga Dan Pengaturan Nutrisi Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Uptpuskesmas Binjai Estate*, Jurnal Kesehatan Bukit Barisan Vol 5 No 1 Juni 2021
- Katini (2024) *Efektivitas Teh Daun Kelor (Moringa Oleifera)Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Di Puskesmas Pembantu Kelurahandataran Tinggi Kota Binjai tahun 2024*, Jurnal Kesehatan Bukit Barisan Volume : 8 No : 2 Desember (2024)
- Lubis Andryani Evita (2023) *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Pada Lansia Perempuan Di Dusun III Desa Marindal II Kec.Patumbak Kab.Deli Serdang* Jurnal Kesehatan Bukit Barisan Volume 7 NO 2 Desember2023