



**UPAYA PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT  
MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN (DIET HIPERTENSI)  
DI UPTD GADING REJO PRINGSEWU**

**Janu Purwono<sup>1</sup>, Rita Sari<sup>2</sup>, Apri Budianto**

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah

**Email :** (janupurwono@umpri.ac.id)

---

**Abstrak : Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Masyarakat Melalui Pendidikan Kesehatan (diet hipertensi) Di UPTD Gading Rejo Pringsewu**

Tekanan darah tinggi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Organisasi kesehatan dunia (WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Tekanan darah tinggi menjadi ancaman kesehatan masyarakat global dan menduduki peringkat pertama masalah kesehatan yang dapat di jumpai di setiap negara karena potensinya yang mampu mengakibatkan kondisi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. American Dietetic Association (ADA) menyatakan bahwa diet dapat menurunkan tekanan darah dan juga menurunkan risiko terkena penyakit jantung dan stroke. Diet rendah garam yang dianjurkan oleh mengikuti prinsip diet DASH. Dietary Approches to Stop Hypertension (DASH) merupakan terapi diet yang dianjurkan oleh American Heart Association (AHA). Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang diet hipertensi sehingga komplikasi akibat hipertensi menjadi rendah. Metode dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat pendidikan kesehatan tentang diet hipertensi dengan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Pengabdian masyarakat dilakukan di UPTD Gading rejo Pringsewu, dengan sasaran penderita hipertensi di wilayah di UPTD Gading rejo sejumlah 18 orang. Hasil pengabdian masyarakat didapatkan 80% memahami pengendalian hipertensi dengan pendidikan kesehatan (diet hipertensi). Disarankan kepada penderita hipertensi untuk dapat mengendalikan hipertensi dengan pengaturan diet hipertensi.

**Kata Kunci :** Pengendalian hipertensi, pendidikan kesehatan (diet hipertensi)

---

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*” (pembunuh siluman), karena seringkali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala. Tanpa disadari penderita hipertensi mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak ataupun ginjal. Upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan hipertensi yaitu menjaga pola makan yang baik, perubahan gaya hidup dan mengurangi kelebihan berat badan. Perubahan gaya hidup terdiri dari olahraga teratur, menghentikan rokok dan membatasi konsumsi alkohol, mengatur konsumsi makanan dan diet. Perubahan gaya hidup yang dapat dilakukan dengan mudah dan murah adalah olahraga. Olahraga yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi antara lain jogging, renang, bersepeda dan senam (Triyanto, 2014).

Menurut WHO tahun 2019 dua pertiga dari penderita darah tinggi di dunia diantaranya berada di negara berkembang. Tekanan darah tinggi beserta komplikasinya membunuh lebih dari 9,4 juta penduduk tiap tahun di seluruh dunia. Wilayah afrika memiliki prevalensi paling tinggi didunia sebesar 27%. Asia Tenggara berada di posisi ke 3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk, WHO juga memperkirakan 1 diantara 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki darah tinggi. Jumlah ini lebih besar diantara kelompok laki-laki yaitu 1 diantara 4 (Kemenkes, 2019).



Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) Tekanan darah tinggi merupakan penyebab kematian nomor ketiga di Indonesia untuk semua umur (34,1%), setelah stroke (15,4%) dan tuberculosis (7,5%). Provinsi Kalimantan Selatan menjadi provinsi dengan prevalensi tertinggi di Indonesia sebesar (44,1%), dan terendah terjadi di provinsi Papua dengan prevalensi (22,2%). Sedangkan Provinsi Lampung menempati urutan ke 16 dari 34 Provinsi yang ada di Indonesia dengan prevalensi sekitar (30,1%) (Riskesdas, 2018).

Kabupaten Pringsewu memiliki prevalensi hipertensi 10,74%. Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Pringsewu (2020), hipertensi menjadi 10 besar penyakit di Kabupaten Pringsewu dengan kasus tertinggi di Puskesmas Gadingrejo (4.109), Pringsewu (3.624) dan Sukoharjo (3.824). Sedangkan untuk cakupan pelayanan hipertensi tertinggi di Puskesmas Pardasuka (44,31%) dan Bandung Baru (44,13%). Cakupan pelayanan hipertensi terendah ada di Puskesmas Rejosari (11,88%) (Dinkes Pringsewu, 2021),

Tekanan darah tinggi menjadi ancaman kesehatan masyarakat global dan menduduki peringkat pertama masalah kesehatan yang dapat di jumpai di setiap negara karena potensinya yang mampu mengakibatkan kondisi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal (Kemenkes, 2019).

Penyuluhan merupakan suatu upaya yang direncanakan untuk menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehinggamasayarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang diharapkan untuk meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit, mempertahankan derajat kesehatan, memaksimalkan fungsi dan peran penderita selama sakit, dan membantu penderita dan keluarga mengatasi masalah kesehatan (Pratiwi, 2010).

Makanan yang dimakan secara langsung atau tidak langsung berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah. Kandungan zat gizi seperti lemak dan sodium memiliki kaitan yang erat dengan munculnya hipertensi. Pelaksanaan diet yang teratur dapat menormalkan hipertensi, yaitu dengan mengurangi makanan dengan tinggi garam, makanan yang berlemak, mengonsumsi makanan yang tinggi serat dan melakukan aktivitas olahraga (Julianti, 2005).

Berdasarkan hal diatas maka penulis menganggap penting untuk berkontribusi memberikan pendidikan kesehatan pengaturan diet hipertensi pada masyarakat di UPTD gading rejo pringsewu. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat agar dapat mengetahui diet yang tepat dalam pengendalian hipertensi pada masyarakat sehingga tekanan darah penderita hipertensi pada masyarakat terkontrol dan komplikasi dapat di minimalisis.

## **METODE**

Pelaksana pengabdian masyarakat dilakukan di wilayah kerja UPTD Gading rejo Pringsewu. Sasaran dalam kegiatan ini adalah penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Gading rejo Pringsewu. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara pendidikan kesehatan untuk menjelaskan pengaturan diet hipertensi dengan ceramah dan demonstrasi dan pentingnya pengaturan diet . Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah 18 orang yang menderita hipertensi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan pengaturan diet pada penderita hipertensi dilaksanakan pada hari jumat, 26 agustus 2022 bertempat di Puskesmas Gadingrejo kabupaten Pringsewu. Peserta terdiri dari 18 Penderita Hipertensi. Kegiatan dimulai dengan penjelasan konsep hipertensi dan dilanjutkan tentang diet penderita hipertensi. Materi diberikan kurang lebih selama 45 menit, peserta menyimak penjelasan dengan seksama dilanjutkan dengan. Seluruh peserta dapat menyerap informasi dengan baik yaitu 80 % dapat mengetahui cara diet hipertensi. Kegiatan ini menjadi suatu pengalaman dan bertambahnya ilmu bagi para peserta yang rata-rata berusia tua untuk mengetahui bagaimana cara mengatur diet pada penderita hipertensi. Antusias peserta dalam menjawab kembali apa yang di ajarkan serta diskusi yang berjalan cukup baik menjadi dasar bahwa mereka mengerti dan memahami cara diet pada hipertensi.







Penderita hipertensi sebaiknya patuh menjalankan diet hipertensi agar dapat mencegah terjadinya komplikasi yang lebih lanjut. Penderita hipertensi harus tetap menjalankan diet hipertensi setiap hari dengan ada atau tidaknya sakit dan gejala yang timbul. Hal ini dimaksudkan agar keadaan tekanan darah penderita hipertensi tetap stabil sehingga dapat terhindar dari penyakit hipertensi dan komplikasinya (Agrina, 2011).

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi mempunyai pengaruh yang signifikan dari pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan diet pada penderita Hipertensi. Dalam suatu proses pendidikan kesehatan yang menuju tercapainya tujuan pendidikan yakni perubahan sikap dipengaruhi oleh banyak faktor seperti, faktor yang mempengaruhi suatu proses pendidikan disamping masukannya sendiri juga metode materi atau pesannya, pendidik atau petugas yang melakukannya, dan alat-alat bantu atau alat peraga pendidikan (Kurniawati dkk, 2016)

Pendidikan kesehatan tentang diet hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan penderita hipertensi dalam pengaturan diet agar tekanan darah dapat terkontrol dengan baik, disamping konsumsi obat secara teratur dan periksa ke pelayanan kesehatan. Salah satu peran perawat adalah sebagai seorang pendidik dengan mendidik pasien itu sendiri, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan pemberian penyuluhan. Pemantauan kondisi juga sangat dibutuhkan untuk mengevaluasi perkembangan kondisi penderita hipertensi. Menambah pengetahuan penderita tentang pengaturan pola makan dan diet hipertensi diharapkan dapat menumbuhkan kepatuhan penderita hipertensi dalam pengaturan pola makan dan diet untuk menstabilkan tekanan darah dan meningkatkan taraf kesehatan .

### **Simpulan Dan Saran**

Kesimpulan dalam kegiatan ini adalah masih banyak penderita hipertensi belum paham tentang pentingnya diet hipertensi. Disarankan kepada perawat untuk dapat memberikan informasi secara lengkap/pendidikan kesehatan tentang pengaturan diet pada penderita hipertensi agar tekanan darah terkontrol

### **DAFTAR RUJUKAN**

Agrina. 2010. Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pemenuhan Diet hipertensi. Jurnal kesehatan. ISSN 1907–364x

Dinas Kesehatan Pringsewu 2021, Profil Dinas Kesehatan Pringsewu 2021

Julianti, D, dkk., 2005, Bebas Hipertensi Dengan Terapi Jus, Puspa Swara, Jakarta

Kemenkes RI, (2018). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI.

Kemenkes RI. (2019). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Pratiwi, A.(2010). Perilaku Proporsional Ditinjau dari Empati dan Kematangan Emosi. Jurnal Psikologi

Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta. Graha Ilmu.

WHO. (2019). *Hypertension* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>