

Edukasi Strategi Pengelolaan Diet Dalam Pengendalian Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Pringapus

Aryanti Setyaningsih¹, Anisa Puspitasari², Astrid Noviana³

^{1,3}Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Semarang

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

E-mail: ¹aryantisetyaningsih@mail.unnes.ac.id, ²anisapuspitasi@gmail.com,

³astridnoviana@mail.unnes.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan permasalahan kesehatan yang masih menjadi perhatian karena angka kejadian hipertensi terus meningkat dan merupakan faktor risiko penyebab kematian di Indonesia terutama pada lansia. Peningkatan tekanan darah pada lansia seringkali disebabkan pola makan yang tidak tepat seperti kebiasaan konsumsi makanan dengan rasa asin. Kebiasaan konsumsi makanan asin juga dipengaruhi karena berkurang sensitivitas kemampuan Indera perasa pada lansia. Sehingga perlu adanya upaya pengendalian asupan untuk dapat mengendalikan tekanan darah pada lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Posyandu Desa Klepu Kecamatan Pringapus dengan sasaran lansia yang berlangsung pada Desember 2023. Kegiatan yang dilakukan meliputi skrining gizi, pemeriksaan tekanan darah, edukasi gizi tentang penatalaksanaan dan pengelolaan diet hipertensi pada lansia, dan demonstrasi contoh menu. Contoh menu yang didemonstrasikan adalah pembuatan jus dan infused water dengan bahan buah dan sayur. Pemilihan buah dan sayur karena merupakan bahan makanan yang mengandung tinggi air, vitamin, mineral, dan serta serta diharapkan dapat meningkatkan asupan buah dan sayur serta untuk mengontrol tekanan darah pada lansia. Diharapkan bahwa kegiatan ini dapat meningkatkan pemahaman dan praktik lansia tentang pengelolaan diet guna mengontrol tekanan darah sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

Kata kunci : edukasi gizi, hipertensi, lansia, menu

Abstract

Hypertension is a health issue that remains a concern because the incidence of hypertension continues to rise and is a risk factor for causing death in Indonesia, especially among the elderly. The increase in blood pressure in the elderly is often caused by an improper diet, such as the habit of consuming salty foods. The habit of consuming salty foods is also influenced by the decreased sensitivity of the taste senses in the elderly. Therefore, there is a need for intake control efforts to manage blood pressure in the elderly. Community service activities were conducted at the Posyandu in Klepu Village, Pringapus District, targeting the elderly, which took place in December 2023. The activities conducted included nutrition screening, blood pressure checks, nutrition education on the management and dietary management of hypertension in the elderly, and demonstration of sample menus. The example menu demonstrated was the making of juice and infused water using fruits and vegetables. The selection of fruits and vegetables is because they are food items that are high in water, vitamins, and minerals, and it is hoped that they can increase fruit and vegetable intake and help control blood pressure in the elderly. This activity is expected to enhance the knowledge and practices of the elderly in diet management to control blood pressure, thereby improving the quality of life in older age.

Keywords: nutrition education, hypertension, elderly, menu

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan permasalahan kesehatan yang masih menjadi perhatian karena angka kejadian hipertensi terus meningkat dan merupakan faktor risiko penyebab kematian di Indonesia. Peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang abnormal dan terjadi secara terus menerus merupakan tanda dari hipertensi. Kejadian hipertensi di Indonesia menunjukkan peningkatan berdasarkan data Riset Kesehatan Indonesia tahun 2018 sebesar 34,1% sedangkan pada tahun 2023 adalah 25,8% penduduk dewasa di Indonesia mengalami hipertensi [1], [2]. Angka kejadian hipertensi ini menurun jika dilihat dari data Survei Kesehatan Indonesia pada tahun 2023 yaitu sebesar 30,8%. Meskipun terdapat penurunan angka kejadian hipertensi, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 18 – 59 tahun terdapat perbedaan sekitar 20% antara prevalensi berdasarkan diagnosis dokter (5,9%) dan prevalensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah (26%). Serta 22% penyebab disabilitas pada penduduk berusia > 15 tahun di Indonesia disebabkan oleh hipertensi [3].[1]

Peningkatan tekanan darah yang abnormal sering tidak menunjukkan gejala sehingga disebut juga *silent killer*. Kejadian hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia dan dapat meningkatkan risiko terhadap gagal jantung, serangan jantung, stroke, dan kerusakan ginjal. Hal ini berpengaruh pada menurunnya kualitas hidup terutama pada kelompok usia lanjut [4]. Secara keseluruhan, sekitar 30-45% pada orang dewasa mengalami hipertensi dan meningkat progresif angka kejadiannya seiring bertambahnya usia, Dimana diketahui bahwa terdapat >60% kejadian hipertensi dialami oleh penduduk yang berusia >60 tahun [5]. Hipertensi dapat terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) [1].

Hipertensi banyak terjadi pada usia lanjut (lansia) karena beberapa faktor yang berkaitan dengan proses penuaan dan perubahan dalam tubuh seiring bertambahnya usia. Penurunan kemampuan fungsional organ tubuh pada usia lanjut karena penuaan menjadikan lansia rentan mengalami hipertensi. Hipertensi pada lansia disebabkan oleh penurunan fungsional pada pembuluh darah, khususnya arteri, cenderung menjadi lebih kaku dan kurang elastis. Arteri yang kaku memerlukan tekanan lebih tinggi agar darah dapat mengalir dengan lancar, yang menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah. Selain itu, adanya peningkatan tekanan darah juga dipicu oleh adanya penyakit penyerta dan faktor gaya hidup [6].

Lansia seringkali mengalami penyakit kronis seperti diabetes, gangguan fungsi jantung, atau penyakit ginjal [7]. Penyakit-penyakit ini dapat mempengaruhi tekanan darah dan dikaitkan dengan kualitas hidup terkait kesehatan yang lebih buruk dan kematian yang lebih tinggi [8]. Faktor lainnya yang menjadi penyebab hipertensi adalah gaya hidup [9]. Faktor-faktor seperti pola makan tinggi garam, aktivitas fisik rendah, dan kebiasaan merokok yang berlebihan sering kali lebih umum pada lansia, yang dapat berkontribusi pada perkembangan hipertensi [10].

Perilaku lansia seperti konsumsi makanan yang tinggi kandungan garam yang berlebih dapat meningkatkan tekanan darah. Lansia banyak yang menyukai makanan yang asin dengan menambahkan garam, penyedap, atau kecap asin ke makanan mereka. Hal ini dilakukan karena jika tidak ditambahkan garam, penyedap, atau kecap asin pada makanan mereka menyebabkan makanan terasa hambar dan nafsu makan menurun [11]. Selain karena kebiasaan, hal ini juga dapat terjadi karena berkurangnya sensitivitas rasa saat mengecap sehingga sensitivitas rasa asin berkurang. Hal ini berarti lansia mungkin tidak merasakan atau menyadari kadar garam yang tinggi dalam makanan mereka yang menyebabkan konsumsi garam berlebihan [12].

Lansia perlu dapat menerapkan pola makan dengan membatasi asupan makan yang tinggi akan kandungan natrium dan meningkatkan asupan buah, sayuran, serta biji – bijian atau menerapkan pedoman diet DASH yang dirancang untuk pengendalian tekanan darah [4]. Maka

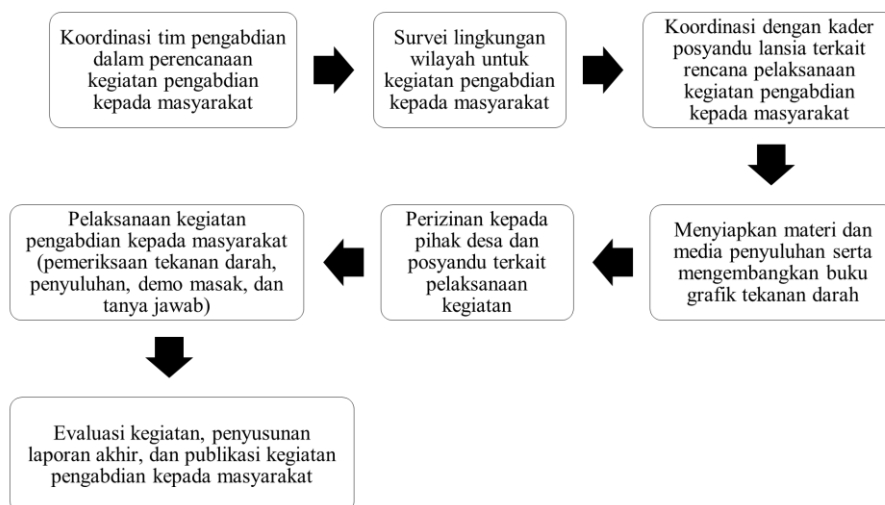
perlu dilakukan edukasi tentang strategi pengelolaan asupan makan dalam pengendalian hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Pringapus. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Posyandu Lansia Desa Klepu Kecamatan Pringapus dengan sasaran adalah lansia untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dalam mengendalikan tekanan darah dengan pemeriksaan tekanan darah secara rutin serta dengan dilakukan edukasi penerapan pola makan yang tepat untuk menjaga tekanan darah.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Posyandu Lansia Desa Klepu Kecamatan Pringapus yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik lansia dalam pengendalian hipertensi melalui penerapan diet hipertensi. Kegiatan dilakukan dengan mengundang lansia yang menjadi anggota di Posyandu Lansia untuk hadir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Klepu Kecamatan Pringapus dengan pendekatan partisipatif, dimana mitra binaan akan secara aktif terlibat dalam setiap tahapan kegiatan yang dilakukan melalui edukasi gizi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik sasaran terkait pentingnya pengelolaan diet seimbang pada hipertensi terutama pada lansia yang mengalami hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terbagi menjadi tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan sebelum kegiatan edukasi gizi dilaksanakan dengan mempersiapkan materi edukasi gizi terkait strategi pengelolaan diet seimbang hipertensi pada lansia dan mempersiapkan materi demonstrasi pembuatan contoh menu untuk hipertensi. Pada tahap persiapan juga dilakukan berkoordinasi dengan kader dan dilakukan pendataan lansia yang mengalami hipertensi dan berisiko hipertensi untuk kemudian diundang menjadi peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Adapun peserta kegiatan adalah lansia yang bertempat tinggal di wilayah Posyandu Klepu, Desa Klepu, Pringapus.

Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi skrining status gizi dan pemeriksaan tekanan darah, pemberian materi dengan metode ceramah interaktif serta serta dilakukannya demonstrasi contoh menu seimbang untuk hipertensi. Kegiatan diakhiri dengan proses diskusi sebagai bagian dalam tahapan evaluasi kegiatan.

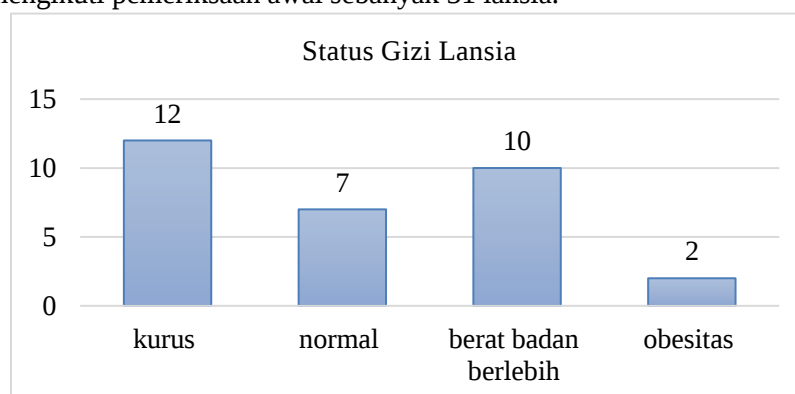


Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

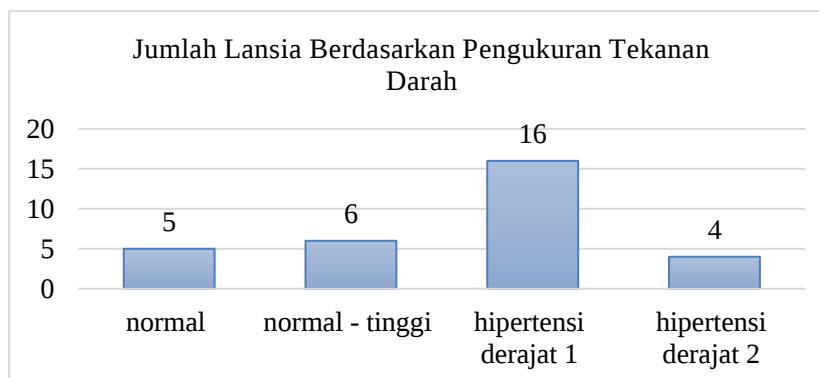
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan berbarengan dengan kegiatan rutin di posyandu lansia pada 19 Desember 2023 sehingga dalam kegiatan tersebut juga dibantu oleh kader lansia dan petugas puskesmas dalam pelaksanaannya. Kegiatan tersebut dihadiri 17 lansia yang mengikuti keseluruhan rangkaian kegiatan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan kegiatan skrining status gizi dan pemeriksaan tekanan darah. Peserta dilakukan pengukuran tinggi badan, berat badan, dan lingkar lengan atas, serta tekanan darah untuk mengetahui status gizi dan nilai tekanan darah lansia. Sebagian besar lansia hadir hanya pada kegiatan skrining gizi dan pemeriksaan tekanan darah. Total lansia yang mengikuti pemeriksaan awal sebanyak 31 lansia.



Gambar 2. Status Gizi Lansia di Posyandu Desa Klepu

Status gizi lansia didapatkan dari hasil dengan menggunakan indeks massa tubuh tersebut diketahui terdapat 12 lansia yang memiliki status gizi kurang atau kurus, 7 lansia dengan memiliki status gizi normal, dan 12 lansia dengan memiliki status gizi lebih (berat badan berlebih dan obesitas). Sebagian besar lansia mengalami hipertensi berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah dengan tensimeter digital. Dapat diketahui berdasarkan gambar 3 bahwa terdapat 4 lansia yang memiliki nilai tekanan darah yang dikategorikan hipertensi kategori derajat 2 (160 – 179 mmHg/100 – 109 mmHg), 16 lansia yang memiliki hipertensi kategori derajat 1 (140 – 159 mmHg/ 90 – 99mmHg), 6 lansia yang memiliki hipertensi kategori normal-tinggi (130 – 139 mmHg/ 85 – 89mmHg), dan 5 lansia yang memiliki hipertensi kategori normal dan optimal (<129 mmHg/<84mmHg).



Gambar 3. Jumlah Lansia Berdasarkan Pengukuran Tekanan Darah

Hasil pengukuran tekanan darah kemudian dituliskan dalam buku grafik tekanan darah. Buku grafik tekanan darah digunakan untuk mencatat tekanan darah. Diharapkan buku ini dapat berfungsi sebagai catatan tekanan darah pada setiap pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan dalam kegiatan posyandu lansia. Buku ini dapat membantu petugas puskesmas, kader, dan lansia untuk memantau tekanan darah dengan mudah. Berdasarkan wawancara singkat kepada lansia setelah pengukuran tekanan darah, sebagian besar lansia tidak mengetahui nilai tekanan darah mereka karena sering lupa dan hasil pengukuran tekanan darahnya sebelumnya tidak dilakukan pencatatan. Tingginya nilai tekanan darah pada lansia juga diakibatkan adanya penyakit penyerta seperti ada lansia yang mengalami diabetes melitus, gangguan ginjal, dan stroke. Selain itu pula, banyak disebabkan karena pola makan yang tidak memperhatikan kandungan garam dalam makanan serta variasi makanan yang terbatas dan banyak yang mengonsumsi makanan olahan.

Strategi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini untuk mengatasi permasalahan kesehatan lansia adalah dengan memberikan edukasi gizi dan demonstrasi contoh pembuatan menu untuk pengendalian tekanan darah. Kegiatan edukasi dan demonstrasi contoh pembuatan menu yang diberikan oleh 2 narasumber. Pada kegiatan edukasi gizi dilakukan dengan ceramah interaktif dan pembagian leaflet mengenai penatalaksanaan hipertensi dan strategi pengelolaan diet untuk pengendalian tekanan darah. Tujuan edukasi gizi adalah untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang pentingnya menjaga tekanan darah, penatalaksanaan hipertensi, dan pengelolaan diet untuk menjaga tekanan darah. Materi edukasi mengacu pada Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi yang dikeluarkan oleh Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia tahun 2019 [6]. Edukasi gizi berlangsung selama 20 menit dan dilakukan dengan metode ceramah interaktif dengan menampilkan banyak gambar dalam materi edukasi dan diskusi supaya lansia dapat memahami dengan jelas dan tidak bosan selama kegiatan edukasi berlangsung.

Demonstrasi contoh menu bertujuan memberikan gambaran kepada lansia mengenai contoh bahan makanan yang sebaiknya dikonsumsi, dikurangi, dan dihindari dalam pengelolaan diet serta contoh pembuatan menu yang dapat menjaga tekanan darah pada lansia. Contoh menu yang didemonstrasikan pada kegiatan ini adalah pembuatan jus dan *infused water* dengan bahan buah dan sayur. Pemilihan bahan yang berasal dari buah dan sayur dalam demonstrasi menu adalah karena buah dan sayur karena merupakan bahan makanan yang tinggi kandungan air, vitamin, mineral seperti kalium, kalsium, dan magnesium, serta serat. Buah dan sayur memiliki kandungan zat gizi yang berperan penting untuk menjaga keseimbangan asam basa, kontraksi otot jantung, dan sirkulasi darah. Sehingga dengan konsumsi sayur dan buah yang tinggi dapat membantu untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi [13]. Lansia sering mengalami penurunan asupan karena penurunan kemampuan oral lansia sulit untuk mencerna makanan yang berserat dan bertekstur keras. Selain itu juga pada lansia mengalami penurunan sekresi air ludah sampai 75% yang mengakibatkan rongga mulut kering dan menurunkan cita rasa yang berdampak pada menurunnya nafsu makan [14]. Akibatnya lansia memiliki asupan yang rendah terhadap sayur dan buah. Sehingga untuk dapat meningkatkan asupan buah dan sayur pada lansia dipilih demonstrasi contoh menu dalam bentuk jus dan *infused water* dengan bahan buah dan sayur. Adapun pembuatan jus dan *infused water* termasuk metode yang mudah dan dapat dilakukan oleh lansia. Selama kegiatan edukasi dan demonstrasi contoh menu berlangsung, lansia secara aktif mengajukan pertanyaan dan berpartisipasi dalam proses diskusi terkait materi yang telah disampaikan oleh tim pengabdian sebagai bagian dalam evaluasi kegiatan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Meningkatnya usia menyebabkan perubahan kemampuan fungsional organ pada lansia sehingga berisiko memiliki tekanan darah yang tinggi. Tekanan darah yang tinggi jika tidak ditangani dapat berdampak pada menurunkan kualitas hidup pada lansia. Sehingga perlunya ada pengendalian tekanan darah dengan meningkatkan pengetahuan terkait pengendalian tekanan darah dan pengelolaan diet pada lansia. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini lansia lebih dapat mengenali kondisi kesehatan mereka melalui skrining gizi dan pemeriksaan tekanan darah risiko. Selain itu juga, lansia memiliki pengetahuan dan praktik yang lebih baik dalam pengendalian tekanan darah melalui penerapan diet yang tepat. Saran yang dapat ditujukan untuk lansia sebagai upaya pengendalian tekanan darah adalah dengan memperbanyak asupan buah dan sayur serta mengurangi asupan produk pangan yang tinggi kandungan natrium dan lemak. Serta diharapkan lansia melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin sebagai bentuk pemantauan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*.
- [2] Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*, vol. 127, no. 3309, pp. 1275–1279.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2024. *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- [4] I. Handayani, A. Setyaningsih, and A. Muhlishoh. 2023. Hubungan Status Gizi dan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang terhadap Kejadian Hipertensi Lansia Di Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, vol. 9, no. 1, p. 50.
- [5] Kementerian Kesehatan Indonesia. 2021. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/4634/2021 Tentang pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa*.
- [6] Indonesia Society of Hypertension. 2019. *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*.
- [7] M. Rizqiya, D. Nur, and A. Ningrum. 2023. Trend Kejadian Hipertensi dan Pola Distribusi Kejadian Hipertensi dengan Penyakit Penyerta secara Epidemiologi di Indonesia. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, vol. 3, no. 3, pp. 367–375.
- [8] S. F. Mohamed *et al.*, 2020. Uncontrolled hypertension among patients with comorbidities in sub-Saharan Africa: Protocol for a systematic review and meta-analysis,” *Syst Rev*, vol. 9, no. 1.
- [9] C. Casmuti and A. I. Fibriana. 2023. Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, vol. 7, no. 1, pp. 123–134.
- [10] A’udina Rosyada Ariyani. 2020. Kejadian Hipertensi pada Usia 45-65 Tahun. *HIGEIA*, vol. 4, pp. 506–18.
- [11] N. Asiah, R. Majid, and Akifah. 2020. Hubungan Konsumsi Makanan Asin, Merokok, Aktivitas Olahraga Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lepo-Lepo Kota Kendari Tahun 2020,” *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan*, vol. 02, no. 03, pp. 82–89.
- [12] F. Farapti, C. Fadilla, N. Hasanatuludhhiyah, P. S. Rezeki, and M. Miftahussurur. 2022. Ageing is Correlated to Salt Taste Threshold among Elderly,” *Sains Malays*, vol. 51, no. 11, pp. 3857–3864.
- [13] N. W. Hariati and R. Abdurrachim. 2020. Fruit and vegetable juice formulation for blood pressure control in hypertensive elderly. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, vol. 8, no. 1, p. 45.
- [14] A. M. Kurniati *et al.*, 2022. Konsumsi sayur dan buah dalam upaya mencegah penyakit tidak menular. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, vol. 3, no. 2, pp. 105–115.