

PEMBERIAN PENYULUHAN DAN KONSELING TENTANG SAYUR DAN BUAH UNTUK PENCEGAHAN HIPERTENSI LANJUT USIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ASTAMBUL MARTAPURA

Yasir Farhat^{1*}, Rusmini Yanti^{2*}, Marwansyah^{3*}

Poltekkes Kemenkes Banjarmasin ^{*1,2,3}

Email¹ : yasirfarhat@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Hipertensi pada usia lanjut sebagian besar merupakan hipertensi sistolik terisolasi (HST), meningkatnya tekanan sistolik menyebabkan besar kemungkinan timbulnya kejadian stroke walaupun tekanan diastoliknya dalam batas normal.

Tujuan kegiatan adalah memberikan Penyuluhan dan Konseling tentang Sayur dan Buah untuk Pencegahan Hipertensi Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Astambul Martapura. Metode kegiatan dengan metode pendidikan kelompok dalam bentuk pendekatan penyuluhan dan individual (perorangan) dengan konseling sehingga kontak antara lanjut usia dengan petugas lebih intensif

Hasil kegiatan tidak terjadi perubahan bermakna pola makan sayur dan buah setelah 1, 2, dan 3 bulan diberikan konseling dan penyuluhan sedangkan tekanan darah ada perubahan yang bermakna setelah 1, 2, dan 3 bulan diberikan konseling dan penyuluhan.

Kata Kunci : Hipertensi, Penyuluhan, konseling, lanjut usia, sayur, buah

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal which results in an increase in morbidity (morbiditas) and death (mortality). Hypertension in the elderly is mostly isolated systolic hypertension (HST), increasing systolic pressure causes a high probability of stroke even though the diastolic pressure is within normal limits.

The purpose of the activity is to provide Counseling and Counseling on Vegetables and Fruits for the Prevention of Hypertension in the Elderly in the Working Area of the Astambul Martapura Community Health Center. The activity method uses group education methods in the form of counseling and individual (individual) approaches with counseling so that contact between the elderly and officers is more intensive

The results of the activity did not show a significant change in the pattern of eating vegetables and fruit after 1, 2, and 3 months of counseling and counseling, while there was a significant change in blood pressure after 1, 2, and 3 months of counseling and counseling.

Keywords: *Hypertension, Counseling, counseling, elderly, vegetables, fruit*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas)¹

Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan-tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian misalnya pada sistem kardiovaskuler dan pembuluh darah, pernafasan, pencernaan, endokrin dan lain sebagainya. Hal tersebut disebabkan seiring meningkatnya usia sehingga terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan serta sistem organ. Perubahan tersebut pada umumnya mengarah pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis yang pada akhirnya akan berpengaruh pada ekonomi dan sosial lansia. Sehingga secara umum akan berpengaruh pada *activity of daily living*²

Hipertensi merupakan penyakit dengan berbagai kausa. Meningkatnya tekanan darah dilihat dari berbagai faktor pemicu hipertensi dapat dibedakan menjadi yang tidak dapat

dikontrol seperti riwayat keluarga, jenis kelamin, dan usia, serta faktor yang dapat dikontrol seperti pola konsumsi makanan yang mengandung natrium, lemak, dan obesitas³ *Ohasama study* menunjukkan bahwa peningkatan asupan buah dan sayur dapat mengurangi resiko hipertensi dimasa akan datang, karena dapat menunjukkan perubahan yang signifikan pada fungsi endotelial dan gangguan fungsi kardiovaskular, dengan menambah 1 porsi buah dan sayur dapat meningkatkan respon aliran darah oleh asetilkolin⁴ Hasil penelitian⁵ menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna asupan buah dan sayur dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia.

Salah satu faktor yang juga mempengaruhi kejadian hipertensi adalah masalah pengetahuan, terutama pengetahuan mengendalikan kejadian hipertensi itu sendiri. Semakin tinggi/besar pengetahuan maka akan semakin berpengaruh terhadap upaya pengendalian hipertensi⁶

Sesuai hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 rata-rata prevalensi hipertensi umur ≥ 18 tahun di Indonesia sebesar 34,1%, untuk provinsi Kalimantan selatan kasus hipertensi sebanyak 44,1%⁷ Data

Dinas Kesehatan provinsi Kalimantan Selatan tahun 2016 menunjukkan hipertensi merupakan nomor 2 dari 10 penyakit terbesar dan tahun 2017 hipertensi merupakan penyakit terbanyak yang diderita oleh masyarakat dengan jumlah penderita 154.343 orang. Hasil rekapitulasi laporan usila yang mengalami hipertensi bulan Januari sampai dengan Agustus 2020 untuk puskesmas Astambul sebanyak 255 orang

Sesuai hasil penelitian⁵ didapatkan gambaran lansia lebih banyak berumur antara 55 – 59 tahun, lansia perempuan lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki, kebanyakan lansia tidak bersekolah dan hanya tamat SD, pekerjaan lansia kebanyakan petani. Lansia sama-sama mengalami hipertensi dan tidak hipertensi atau normal Tingkat pengetahuan lansia lebih banyak kurang Status gizi lansia lebih banyak tidak obesitas Asupan natrium lansia lebih banyak cukup Asupan lemak lansia lebih banyak rendah Asupan sayur dan buah lebih banyak rendah

Sesuai hasil observasi atau pengamatan yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas Astambul terhadap kebiasaan makan didapatkan bahwa kebanyakan masyarakat mengkonsumsi ikan kering atau asin

dan makanan yang dibuat dengan pengawet garam seperti *manday* (permentasi kulit cempedak) serta kurang mengkonsumsi sayur dan buah. Tingkat pendidikan kebanyakan hanya sekolah dasar dan pekerjaan kebanyakan sebagai petani

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan metode pendidikan kelompok dalam bentuk pendekatan penyuluhan dan individual (perorangan) dengan konseling sehingga kontak antara lanjut usia dengan petugas lebih intensif..

Tujuan kegiatan adalah memberikan Penyuluhan dan Konseling tentang Sayur dan Buah untuk Pencegahan Hipertensi Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Astambul Martapura sehingga terjadi perubahan pola makan sayur dan buah dan perubahan tekanan darah, sedangkan manfaatnya para lanjut usia mendapatkan pengetahuan dan ketrampilan untuk perbaikan kearah yang lebih baik.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan diawali dengan memberikan penyuluhan kepada semua ibu balita dengan metode ceramah dan tanya jawab kemudian dilanjutkan dengan memberikan konseling menggunakan bantuan

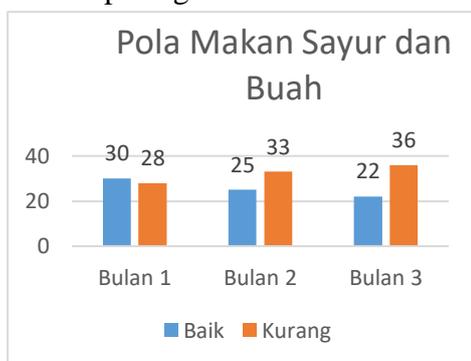
media leaflet yang berisi materi tentang hipertensi.

Evaluasi kegiatan yang dilakukan selama 1 bulan diikuti sampai 3 bulan dengan melihat hasil akhir perubahan pola makan dan perubahan tekanan darah dari keadaan awal dan akhir kegiatan. Post test (pengukuran akhir) dilakukan selama 3 kali yaitu akhir, bulan pertama dan bulan kedua setelah kegiatan selesai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perubahan Pola Makan Sayur dan Buah

Sesuai hasil perhitungan pola makan sayur dan buah menggunakan FFQ semi kuantitatif kepada 58 orang lanjut usia setelah diberikan penyuluhan dan konseling selama satu bulan, dua bulan, dan tiga bulan didapatkan pola makan baik dan kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 1 Distribusi Lanjut Usia Berdasarkan Pola Makan Sayur dan Buah setelah 1 bulan, 2 bulan, dan 3 bulan diberikan penyuluhan dan konseling

Sesuai grafik di atas diketahui bahwa pola makan sayur dan buah lanjut usia yang baik lebih banyak dibandingkan kurang setelah 1 bulan diberikan penyuluhan dan konseling, setelah 2 bulan pola konsumsi sayur dan buah lanjut usia yang kurang lebih banyak dibandingkan baik dan setelah 3 bulan pola konsumsi sayur dan buah lanjut usia kurang lebih banyak dibandingkan baik. Pola makan sayur dan buah lanjut usia yang lebih banyak kurang dibandingkan baik terutama pada bulan 2 dan 3 dimungkinkan karena kurang tersedianya sayur dan buah walaupun sudah diberikan konseling.

Selanjutnya terjadi perubahan pola makan sayur dan buah yaitu terjadi peningkatan pola makan tetapi juga tidak terjadi perubahan pola makan atau tetap. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Lanjut Usia Berdasarkan Perubahan Pola Makan setelah 1 Bulan, 2 Bulan dan 3 Bulan diberikan penyuluhan dan Konseling

Perubahan Pola Makan Sayur dan Buah Lanjut Usia	Bulan 1		Bulan 2		Bulan 3	
	n	%	n	%	n	%
Tetap	48	82,76	51	87,93	47	81,03
Peningkatan	10	17,24	7	12,07	11	18,97

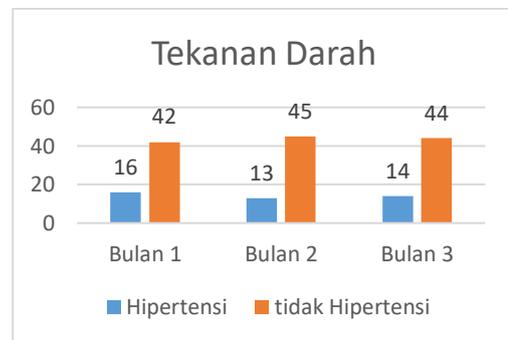
Sesuai tabel di atas diketahui bahwa setelah 1 bulan diberikan penyuluhan dan konseling terjadi perubahan pola makan sayur dan buah lanjut usia yaitu sebanyak 48 orang (82,76%) tidak mengalami perubahan atau tetap dan sebanyak 10 orang (17,24%) mengalami peningkatan, setelah 2 bulan sebanyak 51 orang (87,93%) tidak mengalami perubahan atau tetap dan sebanyak 7 orang (12,07%) mengalami peningkatan dan setelah 3 bulan sebanyak 47 orang (81,03%) tidak mengalami perubahan atau tetap dan sebanyak 11 orang (18,97%) mengalami peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa lanjut usia yang tidak mengalami perubahan atau tetap pola makan sayur dan buah lebih banyak dibandingkan yang mengalami perubahan yaitu peningkatan setelah 1, 2, dan 3 bulan diberikan konseling dan penyuluhan berarti tidak terjadi perubahan berarti pola makan sayur dan buah setelah diberikan konseling dan penyuluhan.

Adanya lanjut usia yang tidak mengalami perubahan pola makan sayur dan buah dan ada juga yang mengalami peningkatan mungkin bisa terjadi karena pada saat diberikan konseling dan penyuluhan para lanjut usia yang hipertensi memperoleh pengetahuan dan ketrampilan tentang pentingnya

konsumsi buah dan sayur untuk penanggulangan hipertensi sehingga mempengaruhi terhadap pola makannya.

2. Perubahan Tekanan Darah

Sesuai hasil pengukuran tekanan darah menggunakan alat tensimeter kepada 58 orang lanjut usia setelah diberikan penyuluhan dan konseling selama satu bulan, dua bulan dan tiga bulan didapatkan bahwa terdapat lanjut usia yang masih mengalami hipertensi dan tidak hipertensi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 2 Distribusi lanjut usia berdasarkan Tekanan Darah setelah 1 Bulan, 2 Bulan, dan 3 Bulan diberikan penyuluhan dan Konseling

Sesuai grafik di atas diketahui bahwa lanjut usia yang tidak hipertensi lebih banyak dibandingkan yang hipertensi setelah 1 Bulan, 2 Bulan dan 3 bulan diberikan penyuluhan dan Konseling.

Selanjutnya terjadi perubahan tekanan darah yaitu terjadi penurunan tekanan darah dan tidak terjadi perubahan tekanan darah atau tetap.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2 Distribusi Lanjut Usia Berdasarkan Perubahan Tekanan Darah setelah 1 Bulan, 2 Bulan, dan 3 Bulan diberikan konseling dan penyuluhan

Perubahan Tekanan Darah Lanjut Usia	Bulan 1		Bulan 2		Bulan 3	
	n	%	N	%	N	%
Penurunan	42	72,41	45	77,59	43	74,13
Tetap	16	27,59	13	22,41	15	25,87

Sesuai tabel di atas diketahui bahwa setelah 1 bulan diberikan konseling dan penyuluhan terjadi perubahan tekanan darah lanjut usia yaitu sebanyak 42 orang (72,41%) mengalami penurunan dan 16 orang (27,59%) tidak mengalami perubahan atau tetap, setelah 2 bulan sebanyak 45 orang (77,59%) mengalami penurunan dan sebanyak 13 orang (22,41%) tidak mengalami perubahan atau tetap, dan setelah 3 bulan sebanyak 43 orang (74,13%) mengalami penurunan dan sebanyak 15 orang (25,87%) tidak mengalami perubahan atau tetap. Hal ini menunjukkan bahwa lanjut usia yang mengalami penurunan tekanan darah lebih banyak dibandingkan yang tidak mengalami perubahan atau tetap setelah 1 bulan, 2 bulan, dan 3 bulan diberikan konseling dan penyuluhan berarti ada perubahan yang bermakna tekanan darah setelah diberikan konseling dan penyuluhan.

Penurunan tekanan darah pada lanjut usia mungkin bisa terjadi karena pada saat diberikan konseling dan penyuluhan para lanjut usia hipertensi memperoleh pengetahuan dan ketrampilan tentang cara-cara menanggulangi hipertensi khususnya pentingnya konsumsi buah dan sayur selanjutnya menerapkan dalam makanan sehari-hari sehingga mempengaruhi tekanan darahnya.

KESIMPULAN

1. Lanjut usia yang tidak mengalami perubahan atau tetap pola makan sayur dan buah lebih banyak dibandingkan yang mengalami perubahan yaitu peningkatan setelah 1, 2, dan 3 bulan diberikan konseling dan penyuluhan berarti tidak terjadi perubahan bermakna pola makan sayur dan buah setelah diberikan konseling dan penyuluhan
2. Lanjut usia yang mengalami penurunan tekanan darah lebih banyak dibandingkan tidak mengalami perubahan atau tetap setelah 1 bulan, 2 bulan, dan 3 bulan diberikan penyuluhan dan konseling berarti ada perubahan yang bermakna tekanan darah

setelah diberikan konseling dan penyuluhan

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Kepala Puskesmas dan staf Puskesmas Astambul Martapura dan Direktur Poltekkes Kemenkes Banjarmasin beserta staf, Ketua Jurusan Gizi beserta staf, dan Kepala Pusat PPM yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan ini bisa berjalan dengan lancar

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggraini, R .2014. Arisman. 2009. Gizi Dalam Daur Hidup.Edisi II. Jakarta: EGC
2. Balitbangkes Kemenkes RI. 2018 Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta : Balitbang Kemenkes RI
3. Dalimartha, Setiawan. 2008. Care Yourself Hipertensi. Jakarta : Penebar Plus
4. Farhat Y. dan Yanti R. 2019 pengaruh status gizi terhadap kejadian hipertensi lansia di puskesmas Astambul Martapura tahun 2019
5. Fatimah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta : Erlangga
6. Utsuqi, MT *et al.*, 2010. High Fruit Intake is Associated with Lower
7. Risk of Future Hypertension determined by Home Blood pressure measurement: The Ohasama Study, Journal of Human Hypertension
8. WHO 2013. A global brief on Hypertension: silent killer, global public health crises (World Health Day 2013). Geneva