

Edukasi dan pengolahan diet hipertensi pada masyarakat Desa Lambada Lhok

Syukriadi¹, Muhammad Rizki², Maidayani³, Mansuriza⁴, Urip Pratama⁴, Tanisya Ayudya⁴, Widya Asmaliza⁴

¹Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Abulyatama, Indonesia

²Kedokteran, Universitas Abulyatama, Indonesia

³Kedokteran, Universitas Abulyatama, Indonesia

⁴Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Abulyatama, Indonesia

Korespondensi : Syukriadi

E-mail : syukriadi@abulyatama.ac.id

Diterima: 17 Agustus 2025 | Direvisi: 29 Agustus 2025 | Disetujui: 28 Agustus 2025 | Online: 11 September 2025

© Penulis 2025

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu penyakit kronis yang disebut *silent killer*, Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, hipertensi merupakan penyebab utama dari kematian dini di seluruh dunia, diperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah dan salah satu target global untuk menurunkan hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025. Dari hasil observasi dan wawancara bahwa masyarakat kurang memahami dampak jangka Panjang hipertensi seperti stroke dan belum mampu mengolah makanan diet untuk hipertensi. Tujuan dalam pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan pengolahan diet. Mitra dalam pengabdian ini adalah Puskesmas Kaju dan Desa Lambada Lhok. Peserta dalam kegiatan ini adalah masyarakat penderita hipertensi 20 orang. Metode dalam kegiatan ini yaitu penyuluhan dan pengolahan diet hipertensi seperti pembuatan jus. Keberhasilan tampak dari semangat dan antusiasnya Masyarakat Lambada Lhok. Masyarakat berperan aktif dalam menjawab evaluasi tentang materi yang telah disampaikan dan dapat mendemonstrasikan kembali pengolahan bahan makananan dan minuman untuk diet hipertensi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian terlaksana dengan lancar, pengetahuan lansia dalam memahami diet hipertensi bertambah serta berkomitmen dalam melaksanakan semua anjuran dari tim pengabdian untuk mencegah komplikasi hipertensi.

Kata kunci: edukasi; hipertensi; pengolahan diet.

Abstract

Hypertension is a chronic disease called a silent killer, According to the World Health Organization (WHO) in 2019, hypertension is the leading cause of premature death worldwide, an estimated 1.13 billion people worldwide suffer from hypertension, most (two-thirds) live in low- and middle-income countries and one of the global targets to reduce hypertension by 25% by 2025. From the results of observations and interviews that the community does not understand the long-term impacts of hypertension such as stroke and have not been able to manage diet food for hypertension. The purpose of this community service is to increase public knowledge about hypertension and diet processing. Partners in this service are the Kaju Community Health Center and Lambada Lhok Village. Participants in this activity are 20 people with hypertension. The method in this activity is counseling and processing of hypertension diets such as making juice. Success is seen from the enthusiasm and enthusiasm of the Lambada Lhok Community. The community plays an active role in answering evaluations of the material that has been delivered and can demonstrate again the processing of food and drink ingredients for a hypertension diet. The implementation of community service activities was carried out smoothly,

the elderly's knowledge in understanding hypertension diets increased and they were committed to carrying out all recommendations from the community service team to prevent hypertension complications.

Keywords: education; hypertension; diet management.

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization*, (2019) hipertensi merupakan penyebab utama dari kematian dini di seluruh dunia, diperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah dan salah satu target global untuk menurunkan hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025.

Hipertensi merupakan suatu penyakit kronis yang disebut silent killer, karena pada umumnya pasien tidak mengetahui bahwa dirinya menderita penyakit hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya dan gejalanya tersebut meskipun tidak muncul, sering kali dianggap sebagai gangguan biasa, sehingga kadang terlambat untuk menyadari akan datangnya penyakit (Awalia & Ismail, 2024). Sedangkan menurut (Syukriadi et al., 2022) hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Dimana Hiper yang artinya berlebihan, dan Tensi yang artinya tekanan/tegangan, jadi hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal (Mohi et al., 2024).

Hipertensi merupakan tantangan yang besar bagi Indonesia. Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 31,7% yang berarti hampir 1 dari 3 penduduk usia 18 tahun keatas menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Berbagai faktor terkait dengan genetik dan pola hidup seperti aktivitas fisik yang kurang, asupan makanan asin dan kaya lemak serta kebiasaan merokok dan minum alkohol berperan dalam melonjaknya angka hipertensi (Risksedas, 2018). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Aceh pada tahun 2019, prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi atau hipertensi di Provinsi Aceh terdapat 276.862 (32%) kasus. Pada tahun 2020 penderita hipertensi meningkat sebanyak 329.985 (88,4%) kasus penderita hipertensi (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2020). Pada tahun 2021 jumlah penderita hipertensi menurun sebanyak 328.363 (67,1%) kasus penderita hipertensi (Dinkes Provinsi Aceh, 2021). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh Tahun 2019, terdapat kasus hipertensi sebanyak 11,836 (100%), pada laki-laki 4,352 (37%) dan perempuan 7,484 (66%) penderita hipertensi. Pada tahun 2020 kasus penderita hipertensi mengalami penurunan sebanyak 11,486 (3%) kasus, pada laki-laki 4,716 (41%) dan perempuan 6,770 (59%) penderita hipertensi (Dinkes Kota Banda Aceh, 2020). Pada tahun 2021 mengalami peningkatan kasus hipertensi sebanyak 13,077 (14%) kasus, pada laki-laki 5.515 (42%) dan perempuan 7.562 (58%) penderita hipertensi. Seseorang yang menderita penyakit kardiovaskuler diharapkan untuk melakukan perawatan terhadap dirinya sendiri sebagai salah satu penanganan penyakit untuk meningkatkan kualitas hidup.

Modifikasi gaya hidup juga mengharuskan pasien untuk dapat membaca label makanan dan memilih makanan sehat. Rekomendasi manajemen hipertensi menurut (Soewito & Pastari, 2021) yaitu modifikasi perilaku hidup sehat, kurangi berat badan, kurangi konsumsi alkohol, manajemen diet, pembatasan sodium, diet kalsium maupun magnesium dan menghindari stress. Kualitas hidup pasien hipertensi yang juga disertai komplikasi dapat mengalami penurunan dalam beberapa aspek fisik, psikologis dan sosial dibandingkan dengan pasien yang tekanan darah normal dan tanpa meminum obat (Winahyu et al., 2017). Kualitas hidup yang tidak optimal pada responden disebabkan karena pengaruh buruk terhadap fungsi fisik, kesehatan mental, fungsi sosial, nyeri tubuh dan domain lainnya. Individu yang menderita hipertensi memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki normotensi (Safitri et al., 2024).

Tujuan Kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang Hipertensi dan memberikan motivasi menjaga kesehatan secara mandiri serta memberikan implementasi cara pengolahan diet hipertensi.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 24 November 2024, di Gedung serbaguna Desa Lambada Lhok Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar. Mitra dalam kegiatan ini adalah Masyarakat Desa Lambada Lhok Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar. Peserta pengabdian yaitu 20 orang penderita hipertensi. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah melakukan *home visit* dan kontrak waktu dengan masyarakat, pemeriksaan tanda vital, penyuluhan dan demonstrasi pengolahan diet untuk menurunkan hipertensi. Penyuluhan dan ceramah dilakukan melalui penyampaian materi terkait pengertian, faktor penyebab, tanda gejala dan pencegahan komplikasi hipertensi, serta demonstrasi cara pengolahan diet hipertensi. Narasumber berasal dari dosen dan mahasiswa Prodi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama. Kegiatan yang terakhir adalah diskusi dan tanya jawab tentang penyakit dan diet hipertensi dilakukan setelah penyuluhan, kemudian dilakukan demonstrasi pengolahan diet seperti proses pembuatan jus serta komposisinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pendampingan masyarakat dalam mencegah komplikasi hipertensi dan diet hipertensi dilaksanakan di Gedung serbaguna Desa Lambada Lhok Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar. Pelaksanaan pendampingan pencegahan komplikasi hipertensi pada masyarakat terlaksana tanpa hambatan dan lancar. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Pendaftaran Awal

Tahapan pertama panitia menyapa masyarakat yang datang ke lokasi kegiatan dan mengarahkan peserta menuju meja pendaftaran; kegiatan terlihat pada gambar 1.



Gambar 1. Peserta diarahkan ke meja Pendaftaran.

2. Pemeriksaan Tekanan Darah

Tahapan pertama adalah pemeriksaan tekanan darah yang dibantu oleh mahasiswa program studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama. Kegiatan terlihat pada gambar 2.



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan Darah.

3. Proses Penyampaian Materi dengan Metode Ceramah

Tahapan ketiga menjelaskan materi dengan melaksanakan metode ceramah. Pada tahapan ini masyarakat diberikan penjelasan materi tentang hipertensi meliputi: pengertian, faktor penyebab, tanda gejala, komplikasi, cara pencegahannya dan pengolahan diet hipertensi. Kegiatan diskusi tanya jawab tentang materi yang telah disampaikan. Kegiatan terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Penyampaian Materi.

4. Pelaksanaan Kegiatan Diskusi

Kemudian dilanjut tahapan tanya jawab dengan menerapkan metode diskusi. Peserta berdiskusi tentang materi pendampingan yang telah dijelaskan. Bagi peserta yang kurang paham maka diperkenankan untuk bertanya, selanjutnya diakhir dengan kegiatan evaluasi terkait materi yang sudah dibahas. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat terkait pengertian, faktor penyebab, tanda gejala, komplikasi, cara pencegahannya dan pengolahan diet hipertensi terbukti oleh kemampuan masyarakat yang mampu menyebutkan kembali beberapa item terkait pengertian, faktor penyebab, tanda gejala, komplikasi, cara pencegahannya. Kemudian beberapa dari masyarakat mampu menyebutkan tahadapan pengolahan diet hipertensi. Kegiatan terlihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Diskusi.

5. Demonstrasi Pengolahan Diet Hipertensi

Tahapan ini materi menyampaikan komposisi dan mendemonstrasikan cara pengolahan jus timun yang benar dan diberikan kesempatan kepada beberapa peserta untuk mencoba melakukan pembuatan jus serta peserta memperoleh resep dari beberapa produk untuk menurunkan hipertensi. Kegiatan terlihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Demonstrasi Pengolahan Diet

6. Foto Bersama Setelah Kegiatan

Tahapan terakhir setelah penyampaian materi, diskusi dan demonstrasi pengolahan diet hipertensi pada masyarakat Desa Lambada Lhok Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar kemudian dilanjutkan sesi foto bersama Tokoh masyarakat, peserta, mahasiswa dan dosen Prodi Diploma Tiga Keperawatan Unaya. Kegiatan terlihat pada Gambar 6.



Gambar 6. Foto Bersama.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan edukasi dan pengolahan diet hipertensi pada masyarakat Desa Lambada Lhok Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar adalah dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan pencegahan komplikasinya, menumbuhkan motivasi masyarakat untuk mencegah komplikasi penyakit dan melaksanakan diet serta gaya hidup yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan edukasi untuk menumbuhkan motivasi dalam pencegahan komplikasi penyakit hipertensi dan pengolahan diet hipertensi adalah dengan antusias dan semangat dalam mengikuti kegiatan pengabdian. Selain itu peserta juga aktif dalam melakukan tanya jawab dengan pemateri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM), Dekan FIIKes Unaya, Kepala Puskesmas Baitussalam, Kepala Camat Baitussalam, Masyarakat Desa Lambada Lhok Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar.

DAFTAR RUJUKAN

- Awalia, R., & Ismail, H. (2024). Hubungan Self Efficacy dengan Self Care Management Pasien Hipertensi. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(2), 70–78.
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2020). *Profil Kesehatan Aceh*.
- Dinkes Kota Banda Aceh. (2020). *Hipertensi*.
- Mohi, N. Y. , Irwan, I. , & Ahmad, Z. F. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Wonggarasi I. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 8(1), 1–13.
- Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Safitri, D. E., Aminah, T., Ristanto, R., Rizzal, A. F., & Laksono, B. B. (2024). Self-Management in Hypertension Patient. *Ijens: Indonesian Journal of Empirical Nursing Sciences*, 1(1).
- Soewito, B., & Pastari, M. (2021). Edukasi dan Pendampingan Diet Lansia dengan Hipertensi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 566–569.
- Syukriadi, S., Putra, Y., & Noval, T. (2022). Kegiatan Penyuluhan Hipertensi Di Desa Gue Kecamatan Kuta Baru. *Jurnal Abdimas Unaya*, 2(1), 67–71.

Winahyu KM, Wahyuniati S, & Sekarsari R. (2017). Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial dan Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi di Kota Tangerang. *Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 1(1), 24-27.

World Health Organization. (2019). *Key Facts* .