

PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA DENGAN EDUKASI GIZI PENYAKIT HIPERTENSI

Increasing elderly knowledge with hypertension nutrition education

Eva Fitriyaningsih¹, Ichsan¹, Andriani¹, Iskandar¹, Nunung Sri Mulyani¹

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh

Received: 25/06/2021

Accepted: 19/08/2021

Published online: 10/10/2021

ABSTRAK

Lansia perlu mendapatkan perhatian khusus dalam pemberian makanan tambahan, penyuluhan menu seimbang dan senam lansia untuk kesehatan lansia. Pemilihan makanan untuk lansia dapat diatasi melalui penyusunan menu yang tepat, dengan mempertimbangkan akan kecukupan gizi, konsistensi makanan, dan tekstur makanan. Kegiatan ini bertujuan untuk Meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan lansia tentang gizi seimbang kaitannya dengan penyakit hipertensi. Memberikan penyuluhan/ edukasi tentang menu seimbang dan gaya hidup sehat pada ibu pra menopause, ibu lansia dan keluarganya diawali dengan pre dan post test serta pemberian contoh praktek pengolahan menu seimbang untuk lansia berkaitan dengan penyakit hipertensi. Pengabdian masyarakat pada lansia ini dilaksanakan di desa Bayu Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar. Dilaksanakan tanggal 14 November 2020 dengan jumlah responden yang hadir 40 orang. Hasil distribusi frekuensi menunjukkan sebagian besar responden berumur 40-49 tahun (62.5%). Hasil pengukuran antropometri untuk menentukan status gizi lansia sasaran berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa sebagian besar responden menunjukkan status gizi kelebihan berat badan ringan yaitu 52.5% dan hasil pemeriksaan tekanan darah sebagian besar responden berada dalam kelompok prehipertensi atau hipertensi tahap ringan sejumlah 42.5%. Penyuluhan yang diberikan di peroleh hasil pengetahuan lansia yang sebelumnya sejumlah 30% dalam pengetahuan baik tentang gizi seimbang berkaitan dengan penyakit hipertensi meningkat setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan tersebut sebesar 82.5%. Penyuluhan yang diberikan akan meningkatkan pengetahuan lansia tentang gizi seimbang berkaitan dengan penyakit hipertensi. Perlu dilakukan penyuluhan dan konseling secara berkesinambungan kepada lansia berkaitan dengan pengaturan pola makan untuk penyakit degeneratif lainnya.

Kata Kunci : Lansia, gizi seimbang, hipertensi

ABSTRACT

The elderly need to get special attention in providing additional food, counseling a balanced menu and elderly exercise for the health of the elderly. The choice of food for the elderly can be overcome through the preparation

of the right menu, taking into account nutritional adequacy, food consistency, and food texture. This activity aims to increase the knowledge and skills of the elderly about balanced nutrition in relation to hypertension. Provide counseling/education about a balanced menu and healthy lifestyle for pre-menopausal mothers, elderly mothers and their families starting with pre and post tests and providing examples of balanced menu processing practices for the elderly related to hypertension. This community service for the elderly was carried out in Bayu village, Darul Imarah sub-district, Aceh Besar district. It was held on November 14, 2020 with 40 respondents attending. The results of the frequency distribution show that most of the respondents are 40-49 years old (62.5%). The results of anthropometric measurements to determine the nutritional status of the target elderly based on Body Mass Index (BMI) showed that most of the respondents showed a mild overweight nutritional status, namely 52.5% and the results of blood pressure examinations, most of the respondents were in the prehypertension or mild hypertension group of 42.5%. .. The counseling given was obtained from the results of the knowledge of the elderly who previously amounted to 30% in good knowledge about balanced nutrition related to hypertension, which increased after being given education there was an increase in knowledge of 82.5%. The counseling provided will increase the knowledge of the elderly about balanced nutrition related to hypertension. It is necessary to carry out continuous counseling and counseling to the elderly regarding the regulation of diet for other degenerative diseases.

Keywords : Elderly, balanced nutrition, hypertension

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan proses alamiah yang pasti akan dialami oleh semua orang yang yang dikaruniai usia panjang. Seseorang dikatakan lansia jika usianya telah lebih dari 60 tahun. Lansia dimulai setelah pensiun, biasanya antara 65-75 tahun (Potter & Perry 2005). Menurut WHO, kelompok lansia meliputi usia pertengahan (*middle age*)



antara 45-59 tahun, usia lanjut (*elderly*) antara 60-70 tahun, usia lanjut tua (*old age*) antara 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old age*) di atas 90 tahun. Undang-undang Indonesia menurut Pasal 1 UU RI No.13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut Usia dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun keatas. Hasil Susenas (Survei Sosial Ekonomi Nasional) dimana pada tahun 2005 jumlah penduduk lansia sebesar 16,80 juta jiwa dan meningkat menjadi 18,96 juta jiwa pada tahun 2007 dan pada tahun 2009 mengalami peningkatan kembali menjadi 19,32 juta jiwa (Profil Penduduk 2010).

Tingginya angka masalah gizi memicu munculnya beberapa jenis penanggulangan masalah ataupun pencegahan terhadap masalah gizi tersebut. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan intervensi gizi antara lain *supplementary feeding*. *Supplementary feeding* adalah pemberian makanan tambahan pada kelompok usia rawan (anak prasekolah, ibu hamil, menyusui dan lansia) yang diberikan dengan tujuan untuk memperbaiki status gizi kelompok yang menjadi sasaran. Lansia perlu mendapatkan perhatian khusus dalam pemberian makanan tambahan, penyuluhan menu seimbang dan senam lansia untuk kesehatan lansia.

Pemilihan makanan untuk lansia dapat diatasi melalui penyusunan menu yang tepat, dengan mempertimbangkan akan kecukupan gizi, konsistensi makanan, dan tekstur makanan. Pemberian makanan dalam bentuk cair kental (*krim sup*) lebih cocok untuk lansia dengan pertimbangan perubahan kemampuan mengunyah, selera, kebutuhan, dan penyerapan makanan dalam tubuh. Salah satu bahan pangan yang dapat memenuhi kecukupan zat gizi bagi lansia adalah dengan pemanfaatan pangan lokal seperti umbi-umbian dapat berupa labu kuning dan sejenisnya.

Kebutuhan gizi pada lansia menurun seiring dengan terjadinya komposisi tubuh, yaitu menurunnya jumlah sel otot dan meningkatnya sel lemak yang menyebabkan menurunnya kebutuhan energi

untuk menjalankan aktifitas tubuh. Disamping itu aktifitas orang tua biasanya menurun. Setelah usia 50 tahun kebutuhan energi berkurang sebesar 5 % untuk tiap 10 tahun (Almatsier, 2006)

Hipertensi adalah salah satu penyakit pada lansia ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Pada lansia resisten vaskular sistemik dan pembuluh darah yang mengeras dan kaku lebih dominan. Hasil akhirnya adalah peningkayan *calcium cytosolic* dalam otot halus vaskuler yang menyebabkan terjadinya *vasokonstriksi* (Purba, 2016) Kegiatan Meningkatkan pengetahuan para lansia tentang penyakit hipertensi serta pola makan seimbang Memberikan edukasi dan contoh memasak salah satu menu untuk lansia berkaitan dengan penyakit hipertensi

METODE

Pengabdian kepada masyarakat Dalam pengabdian kepada masyarakat ini yang dilakukan oleh dosen-dosen di jajaran poltekes kemenkes khususnya dosen dan mahasiswa Prodi Diploma III Gizi Jurusan Gizi mengikut sertakan juga tenaga gizi/petugas gizi yang ada di Puskesmas Darul Imarah, lokasi kegiatan yaitu muspika Desa Bayu dan para petugas Posbindu di desa tersebut. Kelompok sasaran dalam kegiatan Masyarakat desa Bayu yaitu para lansia Kader Posyandu Lansia.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Melakukan pengukuran status gizi lansia
2. Memberikan penyuluhan/ edukasi kepada para lansia tentang penyakit hipertensi dan pola makan gizi seimbang sesuai dengan penyakit tersebut dengan diawali pretes dan selanjutnya post test.
3. Demonstrasi praktek pengolahan menu seimbang untuk lansia berkaitan dengan penyakit hipertensi
4. Pembagian leaflet dan contoh menu seimbang untuk penyakit hipertensi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di desa Bayu wilayah kerja puskesmas Darul Imarah yang diawali dengan pembukaan yang dihadiri oleh keuchik dan petugas puskesmas Darul Imarah (Gambar 1.) Kemudian dilanjutkan dengan pengukuran status gizi yang dilaksanakan oleh mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Aceh meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan juga pengukuran tekanan darah oleh petugas puskesmas (Gambar 2.) Dilanjutkan dengan materi penyuluhan edukasi gizi tentang makanan yang berkaitan dengan penyakit hipertensi (Gambar 3). Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan cara mengukur pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan dengan membagikan kuisisioner pre test dan post test. Kuisisioner pre test dan post test berisi 10 pertanyaan tentang hipertensi dan makanan yang berkaitan dengan hipertensi.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan Pengabmas dari Puskesmas Darul Imarah

Kegiatan tersebut diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden berumur 40-49 tahun (62.5%) dan hanya 17.5% berumur diatas 50 tahun. Hasil pengukuran antropometri untuk menentukan status gizi lansia sasaran berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa sebagian besar responden menunjukkan status gizi kelebihan berat badan ringan yaitu 52.5% dan status gizi lebih sejumlah 47.5%. Hasil pemeriksaan tekanan darah pada sasaran pengabdian menunjukkan adanya kecenderungan hipertensi, dimana sebagian besar responden berada dalam kelompok prehipertensi atau hipertensi tahap ringan sejumlah 42.5% dan hipertensi sejumlah 37.5%. (Tabel 1)

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Lansia kegiatan Pengabmas di Desa Bayu tahun 2020

Kategori	Jumlah	
	n	%
1. Usia Responden		
< 40 Tahun	8	20
40-49 Tahun	25	62.5
> 50 Tahun	7	17.5
2. Satus Gizi (IMT)		
< 18,5	0	0
25-27	21	52.5
>27	19	47.5
3. Hasil pengukuran tekanan darah		
<120/<80 mmHg(normal)	8	20
120-138/80-90 mmHg (prehipertensi)	17	42.5
140-159/90-99 mmHG (Hipertensi)	15	37.5
Total	40	100



Gambar 2. Pengukuran antropometri

Berdasarkan hasil evaluasi (Tabel 2.) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, pengetahuan lansia sejumlah 30% dalam pengetahuan baik tentang gizi seimbang berkaitan dengan penyakit hipertensi dan setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan tersebut sebesar 82.5%.

Pengetahuan merupakan hasil tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Hasil penelitian membuktikan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng

dari pada yang tidak didasari pengetahuan (Notoatmodjo,2003).

Hasil dari penelitian Permata sari dkk (2018) menunjukkan bahwa Tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi sebagian besar adalah kurang baik yang ini dipengaruhi oleh faktor pendidikan yang sebagian besar SMP dan dan juga itu rendahnya tingkat pengetahuan tentang hipertensi juga disebabkan oleh rendahnya sumber informasi yang mereka dapatkan.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Lansia yang diberikan Penyuluhan

Pengetahuan lansia	Jumlah			
	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Kurang	28	70.0	7	17.5
Baik	12	30.0	33	82.5
Jumlah	40	100	40	100



Gambar 3. Peserta serius mendengarkan materi penyuluhan

Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian dari Widyasari dkk (2010) terjadi peningkatan nilai rerata pengetahuan tentang edukasi gizi berkaitan dengan penyakit hipertensi setelah pemberian pendidikan dari 4,46 menjadi 13,97

KESIMPULAN

1. Masyarakat sangat antusias dengan kegiatan edukasi gizi tentang penyakit hipertensi didesa Bayu Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar
2. Kegiatan edukasi gizi ini dapat meningkatkan pengetahuan lansia dan

masyarakat di Desa Bayu Kecamatan Darul Imarah, kabupaten Aceh Besar

3. Masyarakat Sangat mengharapkan adanya kegiatan seperti ini dilakukan secara rutin.

REKOMENDASI

Mengupayakan peningkatan penyuluhan dan konseling secara berkesinambungan kepada lansia berkaitan dengan pengatuan pola makan untuk penyakit degeneratif lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Keuchik dan perangkat desa serta seluruh masyarakat desa Bayu Kecamatan Darul Imarah yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pemateri dari Puskesmas Darul Imarah

DAFTAR PUSTAKA

1. Arisman, Gizi Dalam Daur Kehidupan, Buku Ajar Ilmu Gizi, Jakarta, EGC.
2. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018
4. Handono, Sri. 2013. Upaya Menurunkan Keluhan Nyeri Sendi Lutut Pada Lansia Di Posyandu Lansia Sejahtera. *Jurnal STIKES*. Volume 6, No. 1, Juli 2013
5. Hardinsyah dan Supriasa IDN, Ilmu Gizi, Teori dan Aplikasi, EGC, Jakarta, 2017
6. Khomsan. A, Pangan Dan Gizi Untuk kesehatan, Rajagrafindo Persada, Jakarta, 2010.
7. Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
8. Permata Sari. HS, Wiyono J, Adi.WRC (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Dalam Meminum Obat Di Posyandu Lansia Drupadi,. *Nursing News* Volume 3, Nomor 1

9. Rampengan, Starry H. (2015). Hipertensi Resisten Jurnal Kedokteran Yarsi 23 (2) : 114-127
10. Santoso, S, Anne L.R. Kesehatan dan gizi, Rineka Cipta, Jakarta, 2009.
11. Soekirman, Susana H, M.H. Giarno, Yani Lestari, Hidup Sehat, Gizi Seimbang dalam
12. Siklus kehidupan Manusia, Gramedia, Jakarta, 2006
13. Data Statistik Indonesia. 2010. *Disitasi* dari <http://www.datastatistik-indonesia.com>
14. Widyasari DA dan Candasari A (2010) . Peningkatan Pengetahuan tentang Hipertensi Lansia pada Posyandu Dukuh Gantungan Desa MakamHaji Kartasuro Sukoharjo. WARTA, Vol .13, No.1,: 28 – 36 ISSN 1410-9344
15. Lib, H.Y.H.H, Beevers, D.G (2007). ABC of hypertension fifth edition. Oxford: Blackwel Publising
16. Purba M, (2003) Hypertension of Eldery People, Proceeding of Surabaya Diabetes Update. Surabaya