

PENILAIAN STATUS GIZI DAN EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA PEREMPUAN DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS ANAK AIR KOTA PADANG

Dita Hasni^{1*}, Budi Yulhasfi Febrianto², Sri Nani Jelmila³, Naufal Jihad Alfalah⁴
^{1,2,3,4}Program Studi S1 Pendidikan Kedokteran, Universitas Baiturrahmah
*Email : ditahasni@fk.unbrah.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit silentkiller yang menyebabkan prevalensi mortalitas tertinggi di dunia, Penyakit ini akan menyebabkan kerusakan pada organ target sehingga dapat mengganggu atau berpengaruh terhadap kelangsungan hidupnya. Faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi adalah obesitas. Obesitas adalah keadaan tubuh mengalami kelebihan deposit lemak yang ditandai dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) ≥ 30 Kg/m². Adanya masalah ini menimbulkan sikap melakukan kegiatan Penilaian status gizi dan edukasi gizi seimbang pada perempuan dengan hipertensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran pasien terkait status gizi nya. Kegiatan ini dilaksanakan di puskesmas anak air, kota Padang, Pada tanggal 28 Agustus 2021, selama kurang lebih 2 jam. Hasil kegiatan memberikan informasi secara umum bahwa sebagian besar peserta belum mengetahui bagaimana menilai status gizi nya dan kaitan antara status gizi nya dengan penyakit hipertensi yang diderita nya.

Kata Kunci:Hipertensi, obesitas, status gizi

ABSTRACT

Hypertension is a silent killer disease that causes the highest prevalence of mortality globally, and this disease will cause damage to the target organ so that it interferes or affects survival. A risk factor that can cause hypertension is obesity. Obesity is a state of the body experiencing excess fat deposits characterized by an increase in Body Mass Index (BMI) ≥ 30 Kg /m². . This problem raises the attitude of conducting nutritional status assessment and balanced nutrition education in women with hypertension which aims to increase patient awareness related to their nutritional status. This activity was held at the water children's health center, Padang city, on August 28, 2021, for approximately 2 hours. The activity results provide information in general that most participants do not know how to assess their nutritional status and the relationship between their nutritional status and hypertension suffered by them.

Keywords:*Hypertension, obesity, nutritional status*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit pembuluh darah terpopuler dan menyebabkan prevalensi mortalitas tertinggi di dunia .(Mills, Stefanescu, & He, 2020) Hipertensi adalah kenaikan tekanan darah arteri yang melebihi normal berlangsung terus menerus atau berkesinambungan.(Messerli, 2011) Diagnosis hipertensi untuk dewasa

muda apabila tekanan darah sistole ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastole ≥ 90 mmHg .(Lee, 2018) World Health Organization (WHO) menyatakan prevalensi hipertensi secara global saat ini sekitar 22 % dari total seluruh penduduk di belahan dunia.(Mills et al., 2020) , dan memperkirakan terjadi peningkatan prevalensi hipertensi sebesar 80 % di tahun 2025 menjadi

1,13 milyar.(Bloch, 2016) Di Indonesia, Hipertensi menempati urutan ke 3 penyebab kematian setelah stroke dan tuberkulosis, dengan persentase yaitu 6,7% kematian dari semua umur .Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) melaporkan, bahwa tercatat kasus hipertensi di usia lebih dari sama dengan 18 tahun ada 26 % tahun 2013 dan 34 % tahun 2018.(Kemenkes RI, 2018)

Faktor risiko terjadinya hipertensi dikelompokkan menjadi 2 bagian yaitu faktor yang tidak dapat dicegah yaitu (genetik, usia, gender) dan faktor yang dapat dicegah yaitu (pola makan, merokok, obesitas) .(Tjekyan, Zulkarnain, & others, 2017) Obesitas merupakan salah satu risiko yang berhubungan kejadian hipertensi .Berdasarkan dari studi Framingham Heart menunjukkan bahwa 78% hipertensi pada pria dan 65% hipertensi pada wanita secara langsung memiliki korelasi dengan obesitas.(Tanamas et al., 2015) Prevalensi kejadian obesitas pada dewasa di indonesia mencapai 11,7%. Angka prevalensi obesitas berdasarkan jenis kelamin di Sumatera Barat untuk jenis kelamin wanita mencapai 38% dan untuk pria mencapai 27%.(Kemenkes RI, 2018)

Obesitas adalah keadaan tubuh mengalami kelebihan deposit lemak .(Kim, 2016)Obesitas bersifat kronis membutuhkan proses yang lama dan ditandai dengan peningkatan akumulasi lipid di bagian adiposa, serta peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) ≥ 30 Kg/m² .(Apovian, 2016) Mekanisme penimbunan kumpulan lemak yang abnormal atau berlebihan yang dapat menyebabkan risiko terjadinya suatu penyakit . Penyebab obesitas disebabkan oleh banyak faktor, namun penyebab dasarnya adalah ketidakseimbangan antara kalori yang dikonsumsi dan yang dikeluarkan. Ketidakseimbangan ini menyebabkan

terjadinya penimbunan kelebihan energi di sel adiposit sehingga sel tersebut mengalami hipertrofi dan hiperplasia.(Oussaada et al., 2019)Penimbunan lemak pada bagian abdomen sering berkaitan sebagai penyebab hipertensi. (Nurdiantami, Watanabe, Tanaka, Pradono, & Anme, 2018) Pengukuran antropometri digunakan untuk menentukan kriteria obesitas dengan cara melakukan pengukuran IMT . (Apovian, 2016)

Terdapat 2 cara dimana obesitas dapat menyebabkan terjadinya hipertensi , yaitu dengan direct dan indirect . secara direct yaitu seseorang mengalami obesitas pasti orang tersebut memiliki IMT yang melebihi normal sehingga pasokan darah atau cardiac output meningkat . Sedangkan secara indirect melalui stimulasi aktivitas sistem saraf simpatis dan renin angiotensin aldosteron system (RAAS) oleh bahan atau media seperti hormon, sitokin, adipokin, dsb. Contohnya hormon aldosteron yang memiliki relasi erat dengan retensi H₂O dan Na sehingga volume darah bertambah .(Kotsis, Stabouli, Papakatsika, Rizos, & Parati, 2010)

Obesitas merupakan faktor risiko hipertensi yang bisa diubah, untuk memodifikasi gaya hidup meningkatkan pengetahuan dan kesadaran penderita hipertensi terkait status gizi menjadi penting untuk menjaga Kesehatan dan mengontrol tekanan darah pasien(Aronow, 2017)

METODE

Kegiatan penilaian status gizi dan sosialisasi gizi seimbang pada perempuan dengan hipertensi dilaksanakan pada tanggal 28 Agustus 2021, tempat Puskesmas Anak Air Kota Padang

Kegiatan ini diikuti oleh 18 orang pasien perempuan puskesmas anak air

yang menderita hipertensi, 5 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Baiturrahmah, dan 2 tenaga Kesehatan puskesmas anak air. Pada kegiatan ini dilakukan koordinasi dengan kepala puskesmas untuk menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan, lalu mengundang para pasien hipertensi yang berkunjung ke poli rawat jalan di puskesmas anak air pada tanggal 28 agustus 2021.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan 2 tahap. Tahap pertama yaitu pengukuran tekanan darah, berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi dan tekanan darah peserta. Tahap kedua dilakukan edukasi kepada pasien mengenai kaitan obesitas dengan hipertensi dan peranan gizi seimbang dalam mengontrol tekanan darah pasien. Luaran yang ditargetkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah subjek mengetahui status indeks massa tubuhnya, memahami pentingnya status gizi yang ideal dan mengaplikasikan konsumsi gizi seimbang oleh peserta.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan persiapan pelaksana yaitu melakukan mempersiapkan kebutuhan alat peraga yang digunakan yaitu laptop dan juga menghubungi peserta yang telah diberi undangan sebelumnya. Pada tahap pertama dilakukan pengukuran berat badan, tinggi badan dan tekanan darah para peserta untuk menilai status gizi dan tekanan darah peserta. Dilanjutkan dengan edukasi status gizi para peserta saat ini, kaitan obesitas dengan hipertensi dan peranan gizi seimbang dalam pengontrolan tekanan darah. Kegiatan edukasi dilakukan satu per satu untuk mengurangi jumlah orang yang berkumpul di dalam satu ruangan selama masa pandemi ini.

Pada kegiatan pengabdian ini diperoleh hasil Berat badan, tinggi badan, indeks Massa Tubuh dan Tekanan Darah peserta sebagai berikut hasil tingkat pengetahuan sebelum penyuluhan adalah:

Tabel 1. Data Berat Badan, Tinggi Badan, Indeks Massa Tubuh dan Tekanan Darah para peserta Penilaian status gizi dan edukasi gizi seimbang pada perempuan dengan hipertensi di Puskesmas Anak air, Kota Padang

	Rerata	Standar Deviasi
Berat Badan (kg)	78,22	17,37
Tinggi Badan (cm ²)	147,28	6,27
Indeks Massa Tubuh	35,91	6,47
Tekanan Darah Sistolik	148,17	11,137
Tekanan Darah diastolik	87,94	9,039



Gambar 1. Status Gizi Peserta Pengabdian Masyarakat Penilaian Status Gizi Dan Edukasi Gizi Seimbang Pada Perempuan Dengan Hipertensi Di Puskesmas Anak Air, Kota Padang

Kegiatan pengabdian ini berlangsung \pm 2 jam, pemberian edukasi dilakukan satu per satu kepada setiap peserta untuk mencegah berkumpulnya orang dalam jumlah banyak dalam satu ruangan. Tetapi hal ini tidak menjadi kendala, karena edukasi dilakukan berdasarkan data status gizi pribadi setiap peserta sehingga menimbulkan ketertarikan peserta terhadap topik yang disajikan. Peserta yang ikut kegiatan ini merupakan penderita hipertensi yang secara keseluruhan adalah perempuan dan mengalami obesitas baik tipe 1 atau 2. Selama kegiatan sebagian peserta menyatakan tidak mengetahui penyebab hipertensi yang diderita dan bagaimana obesitas yang dialami dapat meningkatkan risiko hipertensi. Peserta merasa bahwa pengabdian ini sangat bermanfaat dan menambah pengetahuan mereka mengenai penyakit yang dideritanya.

Kegiatan pengabdian ini berakhir setelah 2 jam, setelah seluruh peserta diedukasi secara personal, terlihat ketertarikan dari seluruh peserta mengenai topik ini namun keterbatasan

waktu dan juga aturan tuk mematuhi protocol Kesehatan menimbulkan kesulitan untuk menjelaskan dalam waktu yang lebih lama kepada seluruh peserta. Hal ini dapat menjadi bahan evaluasi untuk memberikan penjelasan materi edukasi secara sederhana dan efisien kepada peserta.

SIMPULAN

Pada pengabdian dapat disimpulkan bahwa seluruh peserta yang merupakan penderita hipertensi memiliki status gizi obesitas secara keseluruhan. Dan sebagian peserta selama ini belum mengetahui apa penyebab penyakit hipertensi yang dideritanya, dan bahwa obesitas yang mereka alami memiliki kaitan dengan penyakit hipertensi yang dideritanya

Sarannya, memotivasi penderita hipertensi untuk berperan aktif mempelajari mengenai penyakit yang dideritanya untuk dapat diaplikasikan sehingga dapat mencegah komplikasi, menjaga Kesehatan dan mengontrol tekanan darah.

DOKUMENTASI KEGIATAN



Pengukuran Berat Badan Peserta



Pengukuran Tekanan Darah peserta



Pengukuran Tinggi Badan Peserta



Proses Edukasi Mengenai Gizi Seimbang Kepada Peserta

DAFTAR PUSTAKA

- Apovian, C. M. (2016). Obesity: definition, comorbidities, causes, and burden. *Am J Manag Care*, 22(7 Suppl), s176--85.
- Aronow, W. S. (2017). Association of obesity with hypertension. *Annals of Translational Medicine*, 5(17).
- Bloch, M. J. (2016). *Worldwide prevalence of hypertension exceeds 1.3 billion*.
- Kemkes RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kim, S. Y. (2016). The definition of obesity. *Korean Journal of Family Medicine*, 37(6), 309.
- Kotsis, V., Stabouli, S., Papakatsika, S., Rizos, Z., & Parati, G. (2010). Mechanisms of obesity-induced hypertension. *Hypertension Research*, 33(5), 386–393.
- Lee, H.-Y. (2018). New definition for hypertension. *Journal of the Korean Medical Association*, 61(8), 485–492.
- Messerli, F. H. (2011). Definition of hypertension. In *Clinician's Manual: Treatment of Hypertension* (pp. 1–2). Springer.



- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, *16*(4), 223–237.
- Nurdiantami, Y., Watanabe, K., Tanaka, E., Pradono, J., & Anme, T. (2018). Association of general and central obesity with hypertension. *Clinical Nutrition*, *37*(4), 1259–1263.
- Oussaada, S. M., van Galen, K. A., Cooman, M. I., Kleinendorst, L., Hazebroek, E. J., van Haelst, M. M., ... Serlie, M. J. (2019). The pathogenesis of obesity. *Metabolism*, *92*, 26–36.
- Tanamas, S., Backholer, K., Wong, E., Abdullah, A., Wolfe, R., Barendregt, J., & Peeters, A. (2015). Duration of obesity and incident hypertension in adults from the Framingham Heart Study. *International Journal of Epidemiology*, *44*(suppl\1), i74--i75.
- Tjekyan, R. M. S., Zulkarnain, M., & others. (2017). Faktor--faktor risiko dan angka kejadian hipertensi pada penduduk Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, *8*(3), 180–191.