

EDUKASI PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA IBU HAMIL DAN IBU BALITA MELALUI PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN DIET DASH

Marniati

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Aceh Indonesia

Corresponding Author: *marniati@utu.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan penyakit yang tidak dibatasi oleh tempat, waktu, usia dan jenis kelamin. Prevalensi hipertensi di aceh barat masih tergolong tinggi berdasarkan survei awal yang pengabdian lakukan langsung dilapangan bahwa kasus hipertensi terjadi peningkatan dari tahun ketahunnya. Oleh karena itu perlu kiranya dilakukan pengabdian guna mencegah terjadinya hipertensi. Tujuan: Pengabdian bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang menderita hipertensi terutama ibu hamil dan ibu balita. Metode pengabdian ini adalah sosialisasi, melalui diskusi, pelatihan pembuatan menu diet dash langsung dengan ibu hamil dan ibu balita dengan menggunakan bahan kelor dan wortel. Hasil: Setelah dilakukan kegiatan ini diketahui bahwa meningkatnya pengetahuan ibu hamil dan ibu balita tentang hipertensi, baik itu pemahaman, penyebab, pencegahan bahkan menu diet hipertensi yang bisa mereka konsumsi sehari-hari. Dimana bahan menu diet ini bias didapat disekitar tempat tinggal disamping harga yang lumayan murah. Kesimpulan: Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan menjadi salah satu upaya pencegahan hipertensi pada masyarakat terutama ibu hamil dan ibu balita. Masyarakat sudah memiliki pengetahuan tentang memilih dan mengolah bahan local berupa daun kelor menjadi menu rutin yang dikonsumsi dalam keluarga. Saran: Kegiatan ini diharapkan mampu mencegah terjadinya hipertensi, masyarakat bisa menerapkan makanan diet dash dalam kehidupan sehari-hari dan dengan harapan masyarakat desa simpang ini menjadi desa yang masyarakatnya terbebas dari hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, PMT, Diet Dash

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang, Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering muncul selama kehamilan dan dapat menimbulkan komplikasi pada 2–3% kehamilan. Hipertensi adalah istilah medis dari penyakit tekanan darah tinggi. Kondisi ini dapat mengakibatkan berbagai komplikasi kesehatan yang membahayakan nyawa sekaligus meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, bahkan kematian (Marniati, et al, 2020).

Banyak factor yang menyebabkan terjadinya hipertensi diantaranya sebagian besar memiliki factor genetic, ada karena factor makanan yang dikonsumsi sehari-

hari, sistem renin-angiotensin aldosteron menjadi yang paling penting (Rondón Carrasco, J., et al, 2020), Satu cara mengatasi keadaan ini adalah dengan menjaga makanan yang dikonsumsi setiap hari jangan mengonsumsi makanan yang mengundang datangnya hipertensi terutama pada ibu hamil dan ibu balita

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kartika, M., et, 2021)

Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia sebagai salah satu negara dengan pendapatan rendah, mencapai 34,1% dengan estimasi jumlah kasus sebesar 63.309.620 orang. Selain itu, pada tahun 2018, sebanyak 427.218 penduduk Indonesia meninggal akibat hipertensi. Hipertensi sering menimbulkan komplikasi seperti stroke (36%), penyakit jantung (54%), dan penyakit gagal ginjal (32%). Komplikasi tersebut terjadi karena penderita hipertensi tidak melakukan pengobatan yang adekuat terkait penyakitnya (Putri, E. S., et al, 2020)

Menurut profil Provinsi Aceh 30,1% masyarakat Aceh mengalami hipertensi, salah satunya adalah Aceh barat, dimana penderita hipertensi tahun 2019 menjadi 19% selanjutnya tahun 2020 meningkat hingga 38,97%. (Mulyani, N. S., et al, 2019)

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah edukasi dan dilanjutkan dengan pemberian PMT diet Dash pada sasaran yaitu ibu hamil dan ibu balita dengan melibatkan kader posyandu. Kegiatan yang dilakukan berbentuk pemberian edukasi dan praktek pembuatan PMT serta pemberian makanan tambahan kepada ibu hamil dan ibu balita.

Kegiatan ini dilakukan untuk pencegahan hipertensi pada ibu hamil dan ibu balita serta meningkatkan pengetahuan ibu mengenai dampak hipertensi pada ibu hamil sebagai upaya penurunan Angka Kematian Ibu (AKI). Adapun uraian kegiatan pada pengabdian ini adalah sebagai berikut :

- a. Pertama memberikan materi (penjelasan) tentang pengertian hipertensi, dampak hipertensi dan upaya pencegahan hipertensi pada ibu hamil dan ibu balita. Memperkenalkan manfaat bahan yang dijadikan untuk PMT yang kaya akan zat gizi
- b. Kedua dilanjutkan dengan praktek pembuatan PMT bersama dengan ibu hamil dan ibu balita.

Ketiga pemberian PMT pada ibu hamil dan ibu balita yaitu ekstrak daun kelor dan ekstrak wortel, Di harapkan dengan adanya praktek pembuatan makanan berbahan daun daun kelor dan wortel ini menjadi ajang untuk membuka wawasan masyarakat bahwa makanan sehat ada di lingkungan sekitar kita dan tidak harus mahal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pengabdian ini dilakukan melalui tiga tahap, dimana langkah awal melakukan survey pendahuluan yang dimulai dengan pengumpulan data primer, Selanjutnya data primer diperoleh dari hasil wawancara dengan kader desa dan dengan ibu hamil dan ibu balita langsung. Data sekunder didapat dari buku, jurnal, data dan data puskesmas dan data dari sumber lainnya.

Tahap selanjutnya kegiatan turun kelokasi dengan menjumpai langsung kader dan sasaran di desa Simpang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan sebagai upaya pencegahan hipertensi yang dimulai dengan edukasi pemberian materi kepada sasaran, dapat dilihat pada gambar 1. Sedangkan pada gambar 2 menunjukkan proses pembuatan PMT. Selanjutnya pada gambar 4 dimana proses pembagian PMT pada ibu hamil dan ibu balita yang ada di desa Simpang Kecamatan Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat.



Gambar . 1 Edukasi dan sosialisasi materi pencegahan hipertensi melalui

Penyampaian materi tentang hipertensi, penyebab dan pencegahan kepada ibu hamil dan ibu balita, disini juga diperkenalkan bahan pangan yang bisa mencegah terjadinya hipertensi pada masyarakat dan cara mencegah melalui pemanfaatan pangan local dalam hal ini kami memperkenalkan daun kelor dan wortel.



Gambar. 2 proses pembuatan PMT diet dash

Pengabdi langsung mengadakan pelatihan proses pengolahan bahan pangan dalam hal ini daun kelor dan wortel menjadi menu yang bisa dikonsumsi guna mencegah terjadinya hipertensi pada ibu hamil dan ibu balita.



Gambar . 3 Pemberian PMT kepada ibu hamil dan ibu balita

Pengabdian menyajikan makanan yang sudah diolah berbahan daun kelor dan wortel kepada ibu hamil dan ibu balita, sehingga ibu-ibu langsung mencicipi menu tersebut.

Hipertensi pada kehamilan merupakan penyakit tidak menular penyebab kematian maternal. Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit kronis yang ditularkan dari orang ke orang. PTM diantaranya adalah hipertensi, diabetes, penyakit jantung, stroke, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronis (Enda, et al, 2020). *Upaya penanggulangan dilakukan hipertensi pada ibu hamil dan ibu balita dengan menganjurkan pemberian PMT guna mencegah terjadinya hipertensi agar bayi dan balita tetap tumbuh sehat (Oksantika, R, 2020)*

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan intervensi edukasi dan pemberian makanan tambahan dengan mengadakan praktek olahan makanan berbahan daun kelor serta pemberian makanan tambahan kepada ibu hamil dan ibu balita ini baru pertama kali dilakukan di desa simpang ini. Menurut penelitian terdahulu daun kelor ini memiliki nilai gizi, dan protein yang tinggi sehingga cocok dikonsumsi dalam menu hari-hari (Kurniawati, F., & Komalyna, I. N. T. (2021). terbukti faktanya dilapangan ibu-ibu begitu antusias mengikuti kegiatan tahap demi tahap hingga berakhirnya acara pengabdian dengan hikmat. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada 16 januari 2022 di desa Simpang Kecamatan Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat dengan sasaran ibu hamil dan ibu balita.

Edukasi tentang Pencegahan Hipertensi pada Ibu Hamil dan Ibu Balita melalui Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Diet Dash yang bersumber daun kelor ini memiliki dampak positif bagi masyarakat, dimana bahan PMT yang diusungkan mudah didapat disekitar pekarangan tempat tinggal disamping harga murah dan terjangkau, mereka juga bisa menjadikan daun kelor ini sebagai menu rutin mingguan dalam kehidupan sehari-hari guna menjaga diet untuk mempertahankan keseimbangan aliran darah dalam tubuh sehingga tidak terjadi hal yang tidak diinginkan seperti hipertensi.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan menjadi salah satu upaya pencegahan hipertensi pada masyarakat terutama ibu hamil dan ibu balita. Masyarakat sudah memiliki pengetahuan tentang memilih dan mengolah bahan local berupa daun kelor menjadi menu rutin yang dikonsumsi dalam keluarga. Kegiatan ini diharapkan mampu mencegah terjadinya hipertensi dan dengan harapan desa simpang ini menjadi desa bebas hipertensi

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada semua pihak yang sudah ikut berkontribusi dalam terlaksananya pengabdian ini yaitu pak keuchik, ibu hamil, ibu balita, kader dan mahasiswa

DAFTAR PUSTAKA

- Bardja, S. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Dalam Kehamilan Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Gunung Jati Tahun 2015. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(11), 151-161.
- Juwita, S. S., Keb, M., Fadly Umar, S. K. M., Nurhaeda, S. S., & Adnan, Y. (2021). Deteksi Dini Faktor-Faktor Hipertensi Gestasional pada Ibu Hamil. *Media Sains Indonesia*.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1-9
<https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Kurniawati, F., & Komalyna, I. N. T. (2021). Pastel Tutup Daging Ayam dan Daun Kelor sebagai Pemberian Makanan Tambahan Balita Stunting di Puskesmas Dinoyo Kota Malang: Kajian Nilai Gizi, Mutu Protein dan Daya Terima. *AgriHealth: Journal of Agri-food, Nutrition and Public Health*, 2(1), 8-16.
- Marniati, M. (2016, December). The Influence of People's Knowledge and Attitudes Toward Traditional Treatment. In 1st Public Health International Conference (PHICo 2016) (pp. 159-162). Atlantis Press.
- Marniati, M., Putri, E. S., Anwar, S., Mulyani, I., Sriwahyuni, S., & Khairunnas, K. (2021). ENVIRONMENTAL IMPACT ASSESSMENT, PERSONAL HYGIENE, AND OCCUPATIONAL HISTORY ON THE INCIDENCE OF DERMATITIS. *MORFAI JOURNAL*, 1(1), 135-144.
- Marniati, M., Putri, E. S., Mulyani, I., Khairunnas, K., Dharmayant, C. I., & Nadiah, N. (2021). Feasibility Study of 3P Implementation in Handling Solid Waste by Empowering Housewives. *J-Kesmas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat (The Indonesian Journal of Public Health)*, 8(2), 73-78.
- Marniati, M., Muliadi, T., Mulyani, I., Putri, E. S., & Khairunnas, K. (2021). The Study of the Effect of Two-Sided Variable Trends on the Occurrence of Hypertension. *J-Kesmas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat (The Indonesian Journal of Public Health)*, 8(1), 1-6.

- Marniati, M. (2017, November). IDENTIFIKASI SOSIAL BUDAYA IBU TERHADAP PENCEGAHAN DIARE PADA BALITA. In Prosiding SEMDI-UNAYA (Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu UNAYA) (Vol. 1, No. 1, pp. 146-154).
- Marniati, M., Fera, D., Sriwahyuni, S., Putri, E. S., Fahlevi, M. I., Jasmi, J., ... & Rahmi, R. (2020, December). Effect of Tradition and Social Economy on Giving Complementary Food for Mother's Milk in Babies. In The 2nd International Conference on Public Health (ICPH) 2020.
- Oksantika, R. (2020). UPAYA PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA IBU BALITA DI DESA KALITIDU KABUPATEN BOJONEGORO. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2), 291-300.
- PARDOSI, M. M. (2019). PENGARUH PEMBERIAN COOKIES DENGAN PENAMBAHAN TEPUNG DAUN KELOR TERHADAP KENAIKAN BERAT BADAN ANAK GIZI KURANG 12-59 BULAN DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS PETUMBUKAN.
- Putri, E. S., Marniati, A. H., & Maifizar, A. (2020). The Influence of Hypertension and High-Density Lipoprotein on the Diabetic Nephropathy Patients. *prevalence*, 2(10), 11.
- Putri, E. S., Siregar, S. M. F., Husna, A., Marniati, M., & Darmawan, D. (2020). Relation of Dietary Habits and Weaning with Nutritional Status of Children. *J-Kesmas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat (The Indonesian Journal of Public Health)*, 7(2), 28-33.
- Radjamuda, N., & Montolalu, A. (2014). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Poli Klinik Obs-Gin Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. VL Ratumbuang Kota Manado. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 2(1), 33-40.
- Rafsanjani, T. M., Yasir, Y., & Masyudi, M. (2019). Hubungan pola makan, umur dan pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 3(1), 63-70.
- Ramos Cedeño, A. M., García Núñez, R. D., López Guerra, R. L., Miraz Concepción, O., Rodríguez Sánchez, P., & Peralta Rodríguez, M. (2014). Propuesta de seminario de actualización farmacoterapéutica sobre hipertensión arterial. *MediSur*, 12(1), 145-149.
- Rondón Carrasco, J., Fajardo Rodríguez, M., Morales, C., Rondón Carrasco, R., & Gamboa Carranza, K. (2020). Etiopatogenia De La Hipertension Arterial. *Bases Fisiopatológicas. Morfovirtual*, 1-13. Retrieved from <http://morfovirtual2020.sld.cu/index.php/morfovirtual/morfovirtual2020/paper/view/343/282>