

---

---

**PENGUKURAN TEKANAN DARAH DAN KONSELING GIZI TENTANG HIPERTENSI  
PADA PENGUNJUNG SUMMARECON MALL SERPONG**

*Blood Pressure Measurement and Nutrition Counseling About Hypertension  
for Visitors of Summarecon Mall Serpong*

*Dwi Ayu Lestari<sup>1\*</sup>, Resita Nurbayani<sup>2</sup>, Ichsan Trisutrisno<sup>3</sup>*

<sup>1</sup> Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Gizi, Akademi Gizi Andalusia, Jakarta, Indonesia

<sup>3</sup> Program Studi Gizi, Institut Sains dan Kesehatan Bone

\* Penulis Korespondensi: dwiyulestari.1289@gmail.com

---

**Abstrak**

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko yang mengarah pada penyakit kardiovaskuler [1]. Di Asia Tenggara, angka kejadian tekanan darah tinggi mencapai 36%, kejadian tekanan darah tinggi pada orang dari negara berkembang lebih tinggi daripada di negara maju, dengan hampir 75% pasien tekanan darah tinggi tinggal di negara berkembang [2]. Hasil Risesdas 2018 angka prevalensi hipertensi pada penduduk lebih dari 18 tahun menunjukkan nilai sebesar 34,11%, peningkatan prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran juga terjadi pada tiap provinsi di Indonesia [3]. Berdasarkan hasil diatas penyakit hipertensi masih menjadi masalah Kesehatan yang harus diperhatikan, Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberikan edukasi kepada masyarakat upaya untuk menurunkan prevalensi hipertensi, metode edukasi yang dilakukan yaitu dengan cara memberikan konseling kepada pengunjung Summarecon Mall Serpong yang mendaftarkan diri untuk pemeriksaan tekanan darah dan konsultasi gizi, konseling tentang hipertensi dengan pemberian leaflet hipertensi, kegiatan ini dilaksanakan pada tahun 2020 di Summarecon Mall Serpong. Pengunjung yang mendaftar dalam kegiatan ini sebanyak 75 orang, setiap pengunjung akan melakukan konseling merupakan pengunjung yang pada saat pemeriksaan tekanan darah hasilnya lebih 140/90 mmHg dan memiliki riwayat hiperensi lalu diberikan waktu 20 menit untuk konsultasi kesehatannya, pada saat konsultasi berlangsung pengunjung juga diberikan leaflet tentang hipertensi. Kesimpulan dalam kegiatan ini dari hasil konseling pengunjung lebih memahami mengenai bahaya hipertensi, bahan makanan yang tidak dianjurkan untuk penderita hipertensi.

**Kata kunci:** Hipertensi, Edukasi, Konseling.

**Abstract**

*Hypertension is one of the dangerous health problems worldwide because hypertension is a risk factor that leads to cardiovascular diseases [1]. In Southeast Asia, the incidence of high blood pressure reaches 36%, the incidence of high blood pressure in people from developing countries is higher than in developed countries, with almost 75% of high blood pressure patients living in developing countries [2]. The results of the 2018 Risesdas, the prevalence of hypertension in the population over 18 years showed a value of 34.11%, an increase in the prevalence of hypertension based on measurements also occurred in each province in Indonesia [3]. Based on the results above, hypertension is still a health problem that must be considered. The purpose of this community service is to provide education to the community in efforts to reduce the prevalence of hypertension, the educational method carried out is by providing counseling to visitors to Summarecon Mall Serpong who register for blood pressure checks, and nutrition consultation, counseling about hypertension by providing hypertension leaflets, this activity was carried out in 2020 at Summarecon Mall Serpong. Visitors who register in this activity are 75 people, each visitor who will do counseling is a visitor who at the time of the blood pressure check the result is more than 140/90 mmHg and has a history of hypertension and is given 20 minutes for a health consultation, during the consultation the visitor is also given a leaflet about hypertension. The conclusion in this activity from the results of counseling visitors understand more about the dangers of hypertension, food ingredients that are not recommended for people with hypertension.*

**Kata kunci :** Hypertension, Education, Counseling

---

**PENDAHULUAN**

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat sehingga menimbulkan gejala yang menetap pada organ target dalam tubuh. Hal ini dapat menyebabkan kerusakan yang lebih serius, seperti stroke (terjadi di otak dan menyebabkan kematian pada, yang cukup tinggi), arteri koroner. Penyakit (kerusakan terjadi pada pembuluh darah jantung), dan hipertrofi ventrikel kiri (terjadi pada otot jantung). Tekanan darah tinggi juga dapat menyebabkan gagal ginjal, penyakit pembuluh darah lainnya, dan penyakit lainnya [4].

Pada umumnya tekanan darah tinggi terjadi pada orang yang berusia di atas 40 tahun, penyakit ini biasanya tidak menunjukkan gejala yang nyata, dan pada stadium awal belum menyebabkan perubahan yang serius pada kesehatan yang terkena. Peran tenaga kesehatan khususnya ahli gizi sangat diperlukan untuk dapat memberikan pelayanan kesehatan baik dalam upaya memberikan pelayanan kesehatan preventif dan promotif berdasarkan prinsip Pelayanan Kesehatan Primer (APS) [5].

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan oleh ahli gizi untuk penderita tekanan darah tinggi adalah dengan memberikan brosur edukasi tentang tekanan darah tinggi. Pemberian brosur dan terapi yang singkat, padat, menarik dan jelas untuk menjelaskan hipertensi juga dapat meningkatkan minat baca pasien, karena menurut Notoadmo sekitar 75% sampai 78% pengetahuan disampaikan melalui mata. Sedangkan booklet pendidikan hipertensi dan terapi adalah metode pendidikan kesehatan yang menggunakan indera mata. Dengan membaca brosur informasi hipertensi dan terapinya, pasien akan mendapatkan wawasan yang positif mengubah perilaku penderita hipertensi [6].

Untuk membantu tenaga Kesehatan dalam rangka promosi Kesehatan kami melakukan pengabdian kepada masyarakat guna mengetahui status kesehatan masyarakat di wilayah Kabupaten Tangerang dengan bekerjasama oleh pihak Mall tersebut. Agar lebih terintegrasi dalam melakukan pendataan secara langsung, kegiatan ini bertujuan memberikan pelayanan Kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah dan konseling gizi.

## **METODE**

Bentuk pemecahan masalah dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu pendidikan gizi, melakukan praktik pemeriksaan tekanan darah di Summarecon Mall Serpong pada tanggal 16 Februari 2020 jam 10.00 WIB hingga selesai yang diikuti oleh 75 pengunjung Mall tersebut. Pengabdian ini menggunakan metode praktik pemeriksaan tekanan darah dan konseling tentang hipertensi. Sasaran dalam kegiatan ini adalah seluruh pengunjung Summarecon Mall Serpong Kabupaten Tangerang. Pada pemilihan sasaran masyarakat untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu ingin meningkatkan status Kesehatan dan kegiatan preventif, pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dimana pengunjung mengisi data lengkap pada kuesioner tersebut, alat yang dipakai pada pemeriksaan tekanan darah meliputi stetoskop dan tensimeter, serta leaflet tentang hipertensi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Spesifikasi sasaran pada kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat yang datang ke Summarecon Mall Serpong Kabupaten Tangerang. Pemilihan dalam kegiatan ini yaitu masyarakat untuk meningkatkan status kesehatan secara preventif, hasil pemeriksaan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg di arahkan untuk konseling seputar hipertensi sebanyak 75 pengunjung.

**Tabel 1. Presentase Karakteristik Pengunjung**

<b>Karakteristik</b>	<b>n=75</b>	<b>%</b>
<b>Usia</b>		
< 50 Tahun	34	45,3
≥ 50 Tahun	41	54,7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	27	36,0
Perempuan	48	64,0
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
Tidak Sekolah	2	2,7
SD	9	12,0
SMP	4	5,3
SMA	42	56,0
Perguruan Tinggi	18	24,0
<b>Riwayat Keluarga</b>		
Ada	43	57,3
Tidak ada	32	42,7

## *Pengukuran Tekanan Darah Dan Konseling Gizi Tentang Hipertensi..... (Lestari et al)*

Dari Tabel I didapatkan bahwa usia pengunjung mayoritas berusia  $\geq 50$  tahun sejumlah 41 orang (54,7%), untuk jenis kelamin mayoritas perempuan yaitu 48 orang (64%), tingkat Pendidikan pengunjung mayoritas adalah tamat SMA sebesar 42 orang (56%), Riwayat keluarga pengunjung yang memiliki penyakit hipertensi mayoritas adalah memiliki riwayat penyakit hipertensi sebesar 43 orang (57,3%).



**Gambar 1. Situasi Pemeriksaan Tekanan Darah dan Konseling**



**Gambar 2. Kegiatan konseling Hipertensi**

Prevalensi hipertensi menurut data *National Centers for disease control* (NCHS, 2017) orang dewasa berusia 40-59 tahun (33,2%) dan yang berusia  $\geq 60$  tahun (63,1%) [7]. Tekanan darah tinggi cenderung menurun pada generasi berikutnya, faktor risiko ini tidak dapat dihilangkan, namun dapat diantisipasi sedini mungkin dengan memonitor tekanan darah secara rutin di rumah atau di rumah sakit [8].

Hipertensi yang tidak dapat diobati akan mempengaruhi semua sistem organ dan dapat memperpendek harapan hidup seseorang 10-20 tahun, Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling besar terjadi pada masyarakat seperti penyakit jantung, stroke dan gagal ginjal jika tidak melakukan upaya pencegahan dini [9]. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan membiasakan diri hidup sehat dan terapi dengan obat-obatan, membiasakan gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan memperhatikan kebiasaan makan menghindari makan tinggi natrium dan minuman berkafein, merokok. Selain gaya hidup untuk mencegah hipertensi dengan berolahraga [1]

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi adalah riwayat keluarga, seseorang yang orang tuanya memiliki hipertensi akan mempunyai risiko 2 kali lebih besar menderita hipertensi dari pada seseorang yang tidak memiliki keluarga dengan riwayat hipertensi [10]. Pada saat konseling berlangsung ada beberapa pertanyaan dari pengunjung seperti: 1) bagaimana cara menurunkan tekanan darah yang tinggi, 2) Makanan apa yang dapat menurunkan tekanan darah. Pertanyaan ini kemudian dijawab sebagai berikut 1) salah satu cara penurunan tekanan darah yang tinggi dengan cara merubah pola hidup yang sehat yaitu

berolahraga, mengkonsumsi buah dan sayur, kurangi penggunaan garam, makanan kemasan, makanan kaleng dan minuman berkafein. Data Riskesdas 2018 penduduk usia 15 tahun didapatkan data faktor resiko seperti prevalensi masyarakat dalam mengkonsumsi sayur dan buah sebesar 89,5%, prevalensi kurang aktifitas fisik 28,4 %. Untuk jawaban dari pertanyaan selanjutnya 2) makanan yang dapat menurunkan tekanan darah adalah makanan yang segar seperti sayuran dan buah segar bukan yang kalengan, mengurangi makanan yang digoreng minyak banyak dan bisa dilihat pada leaflet bahan makanan yang dianjurkan dan bahan makanan yang tidak dianjurkan untuk penyakit hipertensi.

## **KESIMPULAN**

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu Tridarma Perguruan Tinggi sehingga sebagai dosen upaya membantu pemerintah dalam mengatasi permasalahan khususnya Kesehatan, meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat dan mendorong masyarakat untuk lebih memperhatikan Kesehatan dalam dirinya sendiri. kegiatan pengabdian masyarakat ini sudah selesai dilakukan pada bulan Februari 2020 kerjasama antara program SI Gizi Pertamedika dengan Prodi D3 Gizi Akademi Gizi Andalusia.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada semua pihak yang terkait dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat khususnya manajemen Summarecon Mall Serpong.

## **KONFLIK KEPENTINGAN**

Penulis menyatakan tidak ada konflik dalam proses publikasi artikel ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] P. D. H. Indonesia, "Konsensus penatalaksanaan hipertensi 2019," 2019.
- [2] A. S. Johanis, "Diagnosis Dan Tatalaksana Terbaru Pada Dewasa," *Cdk-274*, vol. 46, no. 3, pp. 172–178, 2019. DOI: 10.55175/cdk.v46i3.503
- [3] T. Riskesdas, "Laporan nasional RISKESDAS 2018," *Jakarta Lemb. Penerbit Badan Penelit. dan Pengemb. Kesehat.*, 2018.
- [4] E. N. Syahrini, H. S. Susanto, and A. Udiyono, "Faktor-faktor risiko hipertensi primer di puskesmas Tlogosari Kulon Kota Semarang," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 1, no. 2, pp. 315–325, 2012.
- [5] S. Suparti and D. Y. Handayani, "Screening Hipertensi pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Banyumas," *Indones. J. Heal. Sci.*, vol. 2, no. 2, p. 84, 2019, doi: 10.24269/ijhs.v2i2.875.
- [6] Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2014.
- [7] R. Tafson, "Hubungan antara lama menderita hipertensi primer dengan penurunan nilai GFR di RS X," *SKRIPSI-2014*, 2018.
- [8] A. Gustia, A. Adam, J. E. Nelwan, and W. M. V Wariki, "Kejadian Hipertensi Dan Riwayat Keluarga Menderita Hipertensi Di Puskesmas Paceda Kota Bitung," *Kesmas*, Vol. 7, No. 5, 2019.
- [9] K. Pada And K. I. Di, "Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Konseling Tentang Hipertensi Dan Sleman Dalam Rangka Internasional Pharmacy Summer School 2016 Oleh : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta," 2016.
- [10] Suriatun, "Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi di posyandu lansia dusun pundung nogotirto gamping sleman yogyakarta," *Univ. Aisyiah Yogyakarta*, vol. x, no. x, pp. 1–13, 2018.
- [11] H. Yamamoto, K. Nobori, Y. Matsuda, Y. Hayashi, T. Hayasaki, and T. Akizawa, "Molidustat for Renal Anemia in Nondialysis Patients Previously Treated with Erythropoiesis-Stimulating Agents: A Randomized, Open-Label, Phase 3 Study," *Am. J. Nephrol.*, pp. 1–10, 2021, doi: 10.1159/000518072.
- [12] Z. Tao *et al.*, "Anemia is associated with severe illness in COVID-19: A retrospective cohort study," *J. Med. Virol.*, vol. 93, no. 3, pp. 1478–1488, 2021, doi: 10.1002/jmv.26444.
- [13] R. Furrer *et al.*, "Remodeling of metabolism and inflammation by exercise ameliorates tumor-associated anemia," no. September, pp. 1–18, 2021.