

Pelatihan Diet Rendah Garam pada Keluarga dan Pasien Hipertensi di Puskesmas Batua Makassar

**Elly Lilianty Sjattar¹, Abdul Majid², Rosyidah Arafah³, Suharno Usman⁴,
Andi Masyitha Irwan⁵, Yuliana Syam⁶**

^{1,2,3,5,6}Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

⁴Akper Sawerigading Pemda Luwu

¹ellyunhas@gmail.com

Received: 18 September 2020; Revised: 31 Maret 2021; Accepted: 4 September 2021

Abstract

The American Heart Association (AHA) identifies the importance of modifying a lifestyle to avoid high blood pressure such as choosing a healthy diet, mobilization, stress management, adhering to medication regimens, family social support, not smoking, avoiding alcohol, maintaining ideal body weight, control blood pressure, and increase potassium intake to 3500-5000mg and reduce salt (sodium) intake (<1500mg / day). At the Batua Health Center, there have never been any training activities on a low salt diet for hypertensive patients. Especially in the Covid-19 pandemic conditions such as currently all outreach and Prolanis activities have been stopped indefinitely, so that this condition can have a negative impact that risks uncontrolling the blood pressure of hypertensive patients and can cause various kinds of complications that lead to death. The purpose of this training is that the knowledge of hypertensive patients about a low salt diet can increase, and this is proven to be an increase in knowledge of attitudes, behavior control and perceptions of 25 hypertension patients after being given training for 4 times each person by using the online media What's app (WA).

Keywords: *training; low salt diet; hypertension patients*

Abstrak

The American Heart Association (AHA) mengidentifikasi bahwa pentingnya memodifikasi gaya hidup agar terhindar dari tekanan darah tinggi seperti memilih menu makanan yang sehat, mobilisasi, manajemen stres, mematuhi regimen pengobatan, dukungan sosial keluarga, tidak merokok, menghindari alkohol, menjaga berat badan ideal, mengontrol tekanan darah, dan tingkatkan asupan potassium 3500-5000mg serta pengurangan asupan garam (sodium) (<1500mg/hari). Di Puskesmas Batua belum pernah dilaksanakan kegiatan pelatihan tentang diet rendah garam pada pasien Hipertensi. Terlebih dalam kondisi pandemik Covid-19 seperti saat ini seluruh kegiatan penyuluhan dan Prolanis di hentikan sampai dengan waktu yang belum ditentukan, sehingga kondisi tersebut dapat memberikan dampak negatif yang berisiko tidak terkontrolnya tekanan darah pasien Hipertensi dan dapat menimbulkan berbagai macam komplikasi yang berujung kepada kematian. Tujuan dilaksanakan pelatihan ini agar pengetahuan pasien Hipertensi tentang diet rendah garam dapat meningkat, dan hal tersebut terbukti terjadinya peningkatan pengetahuan sikap, pengendalian perilaku dan persepsi 25 orang pasien hipertensi setelah diberikan pelatihan selama 4 kali tiap orangnya dengan cara menggunakan media online What's app (WA).

Kata Kunci: *pelatihan; diet rendah garam; pasien hipertensi*

Pelatihan Diet Rendah Garam pada Keluarga dan Pasien Hipertensi di Puskesmas Batua Makassar

Elly Lilianty Sjattar, Abdul Majid, Rosyidah Arafah, Suharno Usman, Andi Masyitha Irwan, Yuliana Syam

A. PENDAHULUAN

Konsumsi garam berlebih dalam waktu yang lama dapat memperparah peningkatan tekanan darah melebihi ambang batas normal yang diakibatkan karena sifat dari kandungan garam (sodium/natrium) yaitu menahan (retensi) cairan sehingga membuat volume darah meningkat dan berdampak terhadap peningkatan tekanan darah, dan bila tidak mendapatkan pengobatan dan perawatan sedini mungkin maka sangat berpotensi terjadinya stroke hingga kematian (Ghimire, Shrestha and Callahan, 2018; Kemenkes RI, 2019).

Sekitar 7,5 juta kematian di seluruh dunia diduga disebabkan oleh tekanan darah tinggi (hipertensi), total kematian berkisar 12,8% pada usia dewasa pertengahan hingga usia lanjut, dan tekanan darah tinggi turut menyumbang angka kecacatan yang disesuaikan mencapai angka 57 juta per tahun (WHO, 2018). Persentase kematian akibat tekanan darah tinggi berdasarkan rentang usia 45-64 tahun (34.7%), 65-74 tahun (51.6%), \geq 75 tahun (57.5%), perempuan (27.4%), dan laki-laki (34.1%) (Murphy *et al.*, 2017). Terdapat 60% penderita tekanan darah tinggi berakhir pada stroke, sedangkan sisanya pada kebutaan, gagal ginjal, dan berbagai penyakit jantung. Data Riskesdas menyebutkan bahwa tekanan darah tinggi menempati urutan ketiga sebagai penyebab kematian pada semua umur di Indonesia yang proporsi jumlahnya mencapai 6,8% (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018). *The American Heart Association* (AHA) mengidentifikasi bahwa pentingnya memodifikasi gaya hidup agar terhindar dari tekanan darah tinggi seperti memilih menu makanan yang sehat, mobilisasi, manajemen stres, mematuhi regimen pengobatan, dukungan sosial keluarga, tidak merokok, menghindari alkohol, menjaga berat badan ideal, mengontrol tekanan darah, dan tingkatkan asupan potassium 3500-5000mg serta pengurangan asupan garam (sodium) (<1500mg/hari) (American Heart Association, 2017; U.S. Food & Drug Administration, 2020). Kementerian Kesehatan Republik

Indonesia mengatakan bahwa edukasi kesehatan perlu diperluas tidak hanya kepada satu titik saja (pada pasien) tetapi juga seluruh anggota keluarga dan masyarakat di sekitarnya. Faktor budaya dan perilaku juga sangat erat kaitannya dengan persoalan kesehatan. Kaitannya dengan konteks perilaku dalam persoalan asupan nutrisi, tiga poin penting di dalamnya yakni; memilih, mengolah, dan menyajikan bahan makanan (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018).

Kesadaran akan pentingnya mempertahankan perilaku dan pola hidup sehat masih sangat minim. Penderita tekanan darah tinggi mengalami frustrasi ketika anggota keluarga tidak memahami pembatasan diet dan tidak menghargai kebutuhan pasien untuk mengikuti diet (Chung *et al.*, 2015). Kurangnya dukungan keluarga untuk menerapkan diet disertai dengan pengetahuan anggota keluarga yang kurang tentang diet rendah garam, secara negatif dapat mempengaruhi kepatuhan pasien (Bentley *et al.*, 2005).

Puskesmas Batua terletak sekitar 10 KM sebelah kanan Kota Makassar, tepatnya di Kelurahan Batua Kecamatan Manggala yang dapat dicapai dengan kendaraan umum. Wilayah kerja puskesmas meliputi dua Kecamatan (Manggala dan Panakkukang) dan empat Kelurahan (Batua, Borong, Paropo dan Tello Baru) dengan luas kerja 1017,01 KM.

Pada tahun 2019, Puskesmas Batua Makassar telah merawat 397 orang lansia dengan Hipertensi dan yang terdaftar sebagai anggota Prolanis (Hipertensi dan Diabetik) sebanyak 55 orang (Laporan tahunan Puskesmas Batua, 2018). Serta Hasil wawancara dengan penanggung jawab Prolanis di Puskesmas Batua pada bulan April 2020, menyatakan bahwa belum pernah dilaksanakan kegiatan pelatihan tentang diet rendah garam pada pasien Hipertensi. Terlebih dalam kondisi pandemik Covid-19 seperti saat ini seluruh kegiatan penyuluhan dan Prolanis di hentikan sampai dengan waktu yang belum ditentukan, sehingga kondisi tersebut dapat memberikan dampak negatif yang berisiko

tidak terkontrolnya tekanan darah pasien Hipertensi dan berakhir pada stroke, sedangkan sisanya pada kebutaan, gagal ginjal, dan berbagai penyakit jantung.

Berdasarkan Analisa situasi tersebut, maka solusi penyelesaian masalah yang ditawarkan adalah dengan cara:

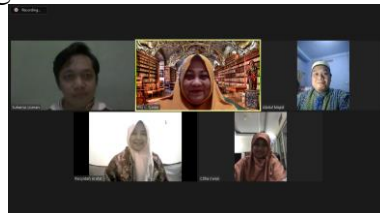
1. Memberikan pelatihan kepada pasien Hipertensi dan keluarganya tentang diet rendah garam melalui media online (daring) seperti What's app (WA),
2. Mempraktikkan atau mendemonstrasikan tehnik mengolah makanan rendah garam dengan cara mengirimkan video edukasi melalui WA/google drive, bertujuan agar pasien Hipertensi dan keluarga dapat melakukan pengelolaan makanan dan membuat menu makanan rendah garam dengan baik, mengevaluasi.
3. Mengevaluasi hasil pelatihan dan demonstrasi dengan cara memberikan kuesioner dan observasi sebelum dan setelah pelatihan yang dibuat dengan menggunakan google form, yang bertujuan agar dapat mengetahui perkembangan dari kemampuan pasien Hipertensi dan keluarganya dalam melakukan pengelolaan makanan rendah garam.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode pelaksanaan kegiatan dalam pengabdian kepada masyarakat adalah untuk mencari solusi dari permasalahan yang dialami oleh pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Batua Makassar, berhubung Indonesia mengalami Pandemi Covid-19 dan Kota Makassar ditetapkan sebagai salah satu Kota Propinsi yang memperoleh Zona Merah sehingga diberlakukanlah Protokol Kesehatan diberbagai tempat termasuk fasilitas Kesehatan, tidak diperkenankan berkumpul dalam suatu ruangan lebih dari 9 orang, sehingga pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yang sedianya akan dilakukan dengan metode Luring (tatap muka langsung), berubah menjadi metode Daring (menggunakan media online seperti What's app (WA), yang tentunya memiliki tantangan

yang berbeda dengan system tatap muka langsung. Kegiatan ini dilakukan selama 2 Bulan, dimulai dari 17 Juni sampai dengan 18 Agustus 2020 yang diawali dengan pemberian data hasil screening dari petugas surveilans Puskesmas Batua, dengan jumlah peserta sebanyak 11 orang, namun dari jumlah peserta tersebut sekitar 6 orang saja yang memiliki smartphone (HP) berbasis android dan memiliki aplikasi WA, oleh karena itu dilakukanlah pelatihan kepada 6 orang tersebut yang diawali dengan pemberian Pre test melalui google form, namun waktu pemberian pelatihan bervariasi tergantung kesediaan dari pasien Hipertensi. Selama proses pelatihan, tim juga melakukan screening terhadap pasien Hipertensi di Puskesmas Batua, tim juga melakukan metode snowball terhadap ke-6 responden jika ada sanak keluarga maupun tetangga terdekat yang mengalami Hipertensi dan akan diberikan pelatihan tentang diet rendah garam.

Dari hasil tersebut diperoleh tambahan 19 orang pasien Hipertensi, sehingga total keseluruhan berjumlah 25 orang pasien Hipertensi yang memperoleh pelatihan diet rendah garam.



Gambar 1. Foto Rapat dengan Menggunakan Media Zoom, Tim Pengabdian Masyarakat UNHAS

Masing-masing pasien Hipertensi mendapatkan materi pelatihan tentang: Manfaat Diet rendah garam, anjuran konsumsi garam per-harinya, makanan/bumbu pengganti garam, jenis makanan yang dianjurkan bagi penderita Hipertensi, jenis makanan yang harus dihindari bagi penderita Hipertensi, cara memeriksa label nutrisi pada makanan olahan, cara membuat menu makanan rendah garam.

Setiap pertemuan diawali dengan mereview hasil pelatihan sebelumnya, dan untuk mempermudah pemahaman pasien Hipertensi, maka diberikan pula link untuk

Pelatihan Diet Rendah Garam pada Keluarga dan Pasien Hipertensi di Puskesmas Batua Makassar

Elly Lilianty Sjattar, Abdul Majid, Rosyidah Arafah, Suharno Usman, Andi Masyitha Irwan, Yuliana Syam

menonton video edukasi tentang diet rendah garam.



Gambar 2. Screenshot Proses Kontrak Waktu dan Pelaksanaan Pelatihan Diet Rendah Garam



Gambar 3. Pelatihan dengan cara Video Call dengan menggunakan media WA

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 memperlihatkan karakteristik pasien Hipertensi berusia rentang 25-79 tahun, Sebagian besar berjenis kelamin perempuan, Pekerjaan paling banyak adalah ibu rumah tangga (IRT), dengan pendidikan SMA, pasien memasak sendiri, tidak mengkonsumsi obat anti Hipertensi dan serumah dengan pasangan dan anak. Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan, sikap, pengendalian perilaku dan persepsi pasien hipertensi sebelum dan setelah dilakukannya pelatihan diet rendah garam.

Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden Pasien Hipertensi n = 25

Karakteristik	Mean ±SD	Min-Maks
---------------	----------	----------

Umur	56.36+13.99	25-79
Karakteristik	N	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	10	40
Perempuan	15	60
Pekerjaan		
PNS	1	4
Pegawai Swasta	7	28
IRT	10	40
Tidak Bekerja	7	28
Pendidikan		
S1	2	8
SMA	18	72
SMP	2	8
SD	3	12
Memasak di Rumah		
Sendiri	17	68
Pasangan	4	16
Orangtua/Anak/Menantu	4	16
Konsumsi Obat		
Ya	12	48
Tidak	13	52
Serumah dengan		
Pasangan & anak	14	56
Orangtua/Anak/Menantu	11	44

Tabel 2. Perubahan Pengetahuan, Sikap, Pengendalian Perilaku dan Persepsi Sebelum dan Setelah Dilakukan Pelatihan Diet Rendah Garam

Variabel	Pre	Pos	p-Value
	Mean+SD	Mean+SD	
Pengetahuan diet rendah garam	7.68+1.95	11.04+0.61	0.00
Sikap	20.76+4.53	26.36+2.87	0.00
Pengendalian perilaku	10.88+2.51	12.84+1.46	0.00
Persepsi	11.12+2.64	20.00+2.99	0.00

Uji T-tes

Hasil dan pembahasan yang dicapai dari kegiatan pelatihan ini adalah:

1. Peserta mengikuti pelatihan dengan baik dan semangat, walaupun terkadang tiba-tiba membatalkan pertemuan dikarenakan mereka memiliki kegiatan lain yang sama pentingnya
2. Peningkatan pengetahuan pasien Hipertensi tentang diet rendah garam sebelum dan setelah diberikan pelatihan hal ini terbukti pada tabel 2 yang memperlihatkan rata-rata pengetahuan sebelum dilakukan pelatihan sebanyak 7.68 dan setelah pelatihan 11.04, begitu pula dengan Sikap, Pengendalian

perilaku dan Persepsi. Hal ini dikarenakan metode yang digunakan pada pelatihan ini tidak hanya sebatas pemberian edukasi saja, namun sekaligus memperlihatkan bumbu-bumbu/rempah pengganti garam melalui media mengirimkan booklet dan video edukasi via WA. Sejalan dengan studi terdahulu lainnya yang mengatakan penggunaan media edukasi dapat meningkatkan pemahaman seseorang tentang cara perawatan kaki diabetes (Abrar *et al.*, 2019), meningkatkan pengetahuan dan sikap anggota keluarga dalam membantu proses penyembuhan luka kaki diabetes pada anggota keluarganya yang menderita DM (Appil *et al.*, 2020), meningkatnya pemahaman perangkat Desa Mranggen setelah diberikan pelatihan Komputer Microsoft Office Exel (Niati, Soelistiyono and Ariefiantoro, 2019).

D. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil pelatihan tentang diet rendah garam pada pasien Hipertensi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Didalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Masyarakat dari Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar telah berjalan sesuai dengan rencana yang telah dibuat yang total keseluruhan pasien Hipertensi yang mengikuti program pelatihan ini sebanyak 25 orang.
2. Pasien Hipertensi yang sebelumnya tidak mengetahui adanya bumbu/rempah pengganti garam, takaran garam harian dan setelah diberikan pelatihan diet rendah garam yang dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat sudah mampu memahami dan mengaplikasikan menu harian dengan mengurangi takaran garam pada menu tersebut.
3. Pasien Hipertensi dalam menerima materi terlihat antusias, saat setelah pelatihan dilakukan meskipun pelatihannya menggunakan metode daring via (WA), terbukti Sebagian besar memberikan respon

positif dengan mengatakan bahwa kegiatan ini sangat bagus sekali untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang diet rendah garam terlebih pada masa pandemik, walaupun terkadang waktu yang telah disepakati dengan pasien harus diundur saat pasien memiliki kegiatan yang sama pentingnya, namun hal tersebut tidak mengurangi dari respon pasien Hipertensi yang ingin memperoleh ilmu tambahan tentang diet rendah garam tersebut.

Saran

Diharapkan kepada seluruh pihak, baik keluarga, kader kesehatan, perawat dan dokter agar kiranya memberikan pemahaman, pelatihan secara berkala kepada pasien hipertensi tentang pentingnya diet rendah garam, sehingga tekanan darah pasien tersebut dapat terkontrol dan kualitas hidup pasien Hipertensi dapat meningkat.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih penulis hanturkan kepada LP2M Unhas yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan pengabdian masyarakat ini dengan cara memberikan bantuan dana untuk kegiatan ini, tak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Keperawatan Unhas yang telah memfasilitasi pelatihan ini, serta penulis juga mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada petugas Kesehatan Puskesmas Batua dan pasien Hipertensi yang turut andil mensukseskan kegiatan pengabdian masyarakat ini, beserta seluruh pihak yang tak dapat penulis sebutkan satu persatu.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, E. A. *et al.* (2019). 'Development and evaluation educational videos of diabetic foot care in traditional languages to enhance knowledge of patients diagnosed with diabetes and risk for diabetic foot ulcers', *Primary Care Diabetes*. doi: 10.1016/j.pcd.2019.06.005.
- American Heart Association. (2017) 'What Is High Blood Pressure?', *American Heart Association*, 1, p. 3. Available at:

Pelatihan Diet Rendah Garam pada Keluarga dan Pasien Hipertensi di Puskesmas Batua Makassar

Elly Lilianty Sjattar, Abdul Majid, Rosyidah Arafah, Suharno Usman, Andi Masyitha Irwan, Yuliana Syam

- heart.org/answersbyheart to.
- Appil, R. *et al.* (2020). 'Effect of Family Empowerment on HbA1c Levels and Healing of Diabetic Foot Ulcers', *International Journal of Lower Extremity Wounds*. doi: 10.1177/1534734620930120.
- Bentley, B. *et al.* (2005). 'Factors Related to Nonadherence of a Low Sodium Diet in Heart Failure Patients', *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 4(4), pp. 331–336. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ejcnurse.2005.04.009>.
- Chung, M. L. *et al.* (2015). 'Adherence to a low-sodium diet in patients with heart failure is best when family members also follow the diet: A multicenter observational study', *Journal of Cardiovascular Nursing*, 30(1), pp. 44–50. doi: 10.1097/JCN.0000000000000089.
- Ghimire, S., Shrestha, N. and Callahan, K. (2018). 'Barriers to Dietary Salt Reduction among Hypertensive Patients', *Journal of Nepal Health Research Council*, 16(2), pp. 124–130. doi: 10.3126/jnhrc.v16i2.20296.
- Kemendes RI. (2019). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018, Badan penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2019*.
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). 'Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar', *Kemendrian Kesehatan Republik Indonesia*, pp. 1–100. doi: 1 Desember 2013.
- Murphy, S. L. *et al.* (2017). *Deaths: Final Data for 2015, National Vital Statistics Reports*. doi: 10.1136/vr.h753.
- Niati, A., Soelistiyono, A. and Ariefiantoro, T. (2019). 'Pengembangan Kemampuan Sumber Daya Manusia melalui Pelatihan Komputer Microsoft Office Excel untuk Meningkatkan Kinerja Perangkat Desa Mranggen', *E-Dimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 10(1), p. 105. doi: 10.26877/e-dimas.v10i1.3557.
- U.S. Food & Drug Administration. (2020). 'Sodium in Your Diet Use the Nutrition Facts Label and Reduce Your Intake'.
- WHO. (2018). *Death from Stroke, Waste Age*.