

# PEMERIKSAAN STATUS GIZI DAN EDUKASI NUTRISI PADA PASIEN HIPERTENSI

Rita Halim, Attiya Istarini, Patrick Wiliam Gading,  
Deri Mulyadi, Hanina

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Corresponding author email: [ritahalim\\_fkik@unja.ac.id](mailto:ritahalim_fkik@unja.ac.id)

## ABSTRACT

*The prevalence of hypertension in Indonesia continues to increase from year to year. Almost the majority (50%) of hypertensive patients have cardiovascular risk factors, namely diabetes, dyslipidemia, overweight and obesity, hyperuricemia and metabolic syndrome. One of the efforts that can be done to reduce the risk of cardiovascular complications in hypertension is to monitor nutritional status and regulate diet in hypertensive patients. In hypertensive patients, dietary regulation aims to stabilize blood pressure, prevent complications of vital organs, prevent stroke and CHD, prevent death and improve the quality of life of hypertensive patients.*

**Keywords:** *hypertension, nutritional status, nutrition*

## ABSTRAK

Prevalensi hipertensi di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Hampir sebagian besar (50%) pasien hipertensi memiliki faktor risiko kardiovaskuler, yaitu diabetes, dislipidemia, overweight dan obesitas, hiperurisemia dan sindroma metabolik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko terjadinya komplikasi kardiovaskuler pada penyakit hipertensi adalah dengan melakukan pemantauan status gizi dan pengaturan pola makan pada pasien hipertensi. Pada pasien hipertensi pengaturan pola makan bertujuan untuk menstabilkan tekanan darah, mencegah komplikasi organ-organ vital, mencegah penyakit stroke dan PJK, mencegah kematian dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi

**Kata kunci :** *hipertensi, status gizi, nutrisi*

---

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/ tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg pada pengukuran yang dilakukan di klinik atau fasilitas layanan kesehatan.<sup>1</sup> Prevalensi hipertensi di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Data dari RISKESDAS 2018

menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai angka 34,1% naik signifikan dibandingkan tahun 2013 yaitu sebanyak 25,8%. Sedangkan untuk provinsi Jambi sendiri kasus hipertensi ini juga mengalami kenaikan yang cukup tinggi dalam 5 tahun terakhir yaitu dengan prevalensi sebanyak 28,8% pada tahun 2018.<sup>2</sup>

Penyakit hipertensi sering disebut “silent killer” karena sering muncul tanpa adanya keluhan yang dialami oleh penderitanya sendiri, sehingga ketika didiagnosis hipertensi sudah mengalami komplikasi lebih lanjut.<sup>3</sup> Hampir sebagian besar (50%) pasien hipertensi memiliki faktor risiko kardiovaskuler, yaitu diabetes, dislipidemia, overweight dan obesitas, hiperurisemia dan sindroma metabolik serta gaya hidup yang tidak sehat (merokok, konsumsi alkohol, gaya hidup sedentari). Adanya satu atau lebih faktor kardiovaskuler dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit koroner, serebrovaskular, dan penyakit ginjal pada pasien dengan hipertensi.<sup>1</sup> Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko terjadinya komplikasi kardiovaskuler pada penyakit hipertensi adalah dengan melakukan pemantauan status gizi dan pengaturan pola makan pada pasien hipertensi. Penelitian Whelton dkk menyebutkan bahwa penurunan berat badan pada pasien hipertensi yang *overweight* dan obesitas dapat menurunkan jumlah dan dosis obat yang harus dikonsumsi oleh pasien hipertensi, sedangkan penurunan berat badan pada *overweight* dan obesitas tanpa hipertensi dapat menurunkan risiko terjadinya hipertensi sebanyak 20%.<sup>4</sup> Pada pasien hipertensi pengaturan pola makan seperti pengaturan jumlah kalori yang harus dikonsumsi, jumlah protein, lemak, serat, natrium dan antioksidan lainnya bertujuan untuk menstabilkan tekanan darah, mencegah komplikasi organ-organ vital, mencegah penyakit stroke dan PJK, mencegah kematian dan meningkatkan

kualitas hidup pasien hipertensi.<sup>5,6</sup>

Berdasarkan uraian diatas, maka diperlukan pemantauan status gizi dan edukasi nutrisi pada pasien hipertensi untuk mencegah progresivitas dari penyakit hipertensi dan komplikasi lebih lanjut dari hipertensi tersebut. Dengan adanya kegiatan PPM ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pemantauan status gizi dan nutrisi yang sebaiknya dikonsumsi oleh pasien dengan penyakit hipertensi.

## METODE

Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) yang telah dilakukan berupa pemeriksaan status gizi yang meliputi pengukuran tinggi badan dan berat badan pada pasien hipertensi. Hasil pengukuran tersebut akan diplotkan dalam tabel status gizi sehingga didapatkan hasil apakah status gizi pasien hipertensi tersebut *underweight*, *normal*, *overweight*, dan obesitas. Dari hasil pemeriksaan status gizi tersebut akan menjadi dasar untuk melakukan edukasi nutrisi terkait pola makan pada pasien hipertensi tersebut. Peserta pada kegiatan PPM ini adalah pasien hipertensi yang rutin kontrol pengobatan ke Puskesmas Pakuan Baru.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Pemeriksaan Satus Gizi dan Edukasi Gizi pada Pasien Hipertensi” dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 20 Agustus 2022 pukul 07.00-12.00 WIB di Puskesmas Pakuan Baru. Peserta pada kegiatan ini adalah para pasien hipertensi yang rutin berobat ke Puskesmas Pakuan

Baru sebanyak 30 orang. Peserta sebagian besar berusia diatas 60 tahun yaitu sebanyak 53,3%, berusia 50-60 tahun sebanyak 30% dan berusia 40-50 tahun sebanyak 16,6%. Hal ini sejalan dengan data dari KEMENKES RI 2013 yang menyebutkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi berusia >65 tahun. Risiko hipertensi akan meningkat 2, 45 kali lipat pada orang dengan usia >65 tahun.<sup>3</sup>

Kegiatan dimulai pukul 07.00 WIB yaitu berupa senam kesehatan khusus lansia. Kegiatan senam ini merupakan agenda rutin yang dilaksanakan oleh Puskesmas Pakuan baru setiap minggunya. Setelah senam selesai pada pukul 08.00 WIB kegiatan PPM dimulai dengan penyuluhan tentang Hipertensi dan Komplikasi pada Hipertensi. Materi penyuluhan ini disampaikan oleh dr. Attya Istarini, Sp.N. Peserta sangat antusias menyimak materi yang disampaikan oleh narasumber dapat dilihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan peserta pada sesi diskusi.

Kegiatan PPM kemudian dilanjutkan dengan melakukan pemeriksaan status gizi pada setiap peserta yang hadir. Pemeriksaan meliputi pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk menilai status gizinya dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengukuran tinggi badan dan berat badan serta penghitungan status gizi dilakukan oleh mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan PPM ini. Penilaian status gizi ini merupakan salah satu aplikasi dari materi gizi antropometri, jadi dalam kegiatan PPM yang dilaksanakan ini mahasiswa dapat langsung mempraktekan ilmu yang sudah

mereka pelajari terkait dengan gizi antropometri. Pada penilaian status gizi yang telah dilaksanakan didapatkan bahwa hampir sebagian besar pasien hipertensi berada dalam status gizi berlebih yaitu sebanyak 73, 1%, dengan proporsi status gizi *overweight* sebanyak 13,3%; obesitas derajat 1 sebanyak 36,6% dan obesitas derajat 2 sebanyak 23,3%. Hasil ini sejalan dengan penelitian Elena (2021) di Rusia yang menyebutkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi mengalami obesitas yaitu sebanyak 81,9% dengan persentase obesitas abdominal sebanyak 77,8% dan massa lemak tinggi sebanyak 97%.<sup>7</sup>

Setelah dilakukan pemeriksaan status gizi pada peserta PPM yang mengalami hipertensi, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan edukasi terkait gizi pada pasien hipertensi. Edukasi dilakukan oleh mahasiswa kedokteran yang terlibat dalam kegiatan PPM ini. Mahasiswa melakukan konseling gizi kepada masing-masing peserta menggunakan leaflet yang telah disiapkan. Pada sesi konseling ini mahasiswa menjelaskan lebih detail mengenai makanan- makanan yang sebaiknya dikonsumsi dan dihindari oleh pasien dengan hipertensi. Mahasiswa juga menjelaskan pengolahan makanan yang sebaiknya dilakukan untuk bisa menjaga berat badan dan mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Materi nutrisi terkait dengan hipertensi ini sebelumnya telah dipelajari oleh mahasiswa pada blok kardiovaskuler di semester 4, melalui kegiatan PPM ini mahasiswa dapat mempraktekan secara langsung ilmu yang telah mereka dapat di semester 4 tersebut tentu saja dengan

pengawasan oleh dosen gizi dan dosen lainnya yang terlibat dalam kegiatan PPM ini.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terutama yang menderita hipertensi akan pentingnya

menjaga berat badan dan asupan makanan untuk mencegah progresivitas dan komplikasi lebih lanjut dari penyakit hipertensi. Disarankan kegiatan pemantauan status gizi dan edukasi gizi pada pasien hipertensi dilakukan secara berkala oleh pihak Puskesmas sehingga dapat melakukan deteksi dini terhadap komplikasi yang mungkin terjadi pada pasien hipertensi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021. Jakarta 2021
2. Badan Litbangkes. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar.2018  
<https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
3. Kemenkes RI. Hipertensi. 2020  
<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/apa-itu-hipertensi-tekanan-darah-tinggi>
4. Ross C, Caballero B, Cousins R, dkk. Modern Nutrition in Health and Disease. Lippincott Williams & Wilkins.2014
5. Fantin F, Macci F, Bisolli L. The Importance of Nutrition in Hypertensi. Nutrient. 2019;11(10):2542.
6. Challa H, Ameer MA, Uppaluri K. DASH Diet to Stop Hypertension. NCBI.2021
7. Elena E, Alexander S, Anastasija C. Nutritional Status in Older Hypertensive Patients Depending on Comorbidity. Journal of