



Journal of Human And Education
Volume 3, No. 3, Tahun 2023, pp 1-7
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Pendampingan POSBINDU dan Edukasi Pola Makan Penderita Hipertensi di Dusun Serayu Bantul

Yulia Vanda Editia^{1✉}, Eka Oktavia²

Program Studi D4 Promosi Kesehatan, Poltekkes Ummi Khasanah, Yogyakarta¹

Program Studi D3 Kebidanan, Poltekkes Ummi Khasanah, Yogyakarta²

Email : yuliavanda@ummikha.ac.id^{1✉}, ekaoktavia0110@gmail.com²

Abstrak

D.I Yogyakarta merupakan provinsi kedua dengan penderita hipertensi terbanyak yaitu 8.9% setelah Sulawesi Utara mencapai 13.2% dan pada peringkat ketiga yaitu Kalimantan Timur sebesar 8.8%. Data dari UPTD Puskesmas Bantul II di tahun 2022 terdapat 4469 kasus hipertensi hal tersebut dikarenakan masih kurangnya kesadaran masyarakat untuk melakukan cek tekanan darah secara teratur dan deteksi dini hipertensi di puskesmas. Masyarakat merasa malas untuk datang ke puskesmas dikarenakan jarak yang jauh. Selain itu di wilayah binaan UPTD Puskesmas Bantul II hanya terdapat 3 sarana POSBINDU yang aktif di wilayah binaan UPTD Puskesmas Bantul II yaitu di Desa Bantul, Ringinharjo dan Sabdodadi. Tujuan dari program POSBINDU dan Edukasi pola makan penderita hipertensi yaitu memfasilitasi masyarakat untuk deteksi dini hipertensi dan PTM lainnya serta meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi tentang pola makan yang baik bagi penderita hipertensi. Metode dilakukan dengan cara pemeriksaan kesehatan diiringi dengan ceramah. Hasil dari kegiatan ini dapat meningkatkan peran serta masyarakat dalam melakukan deteksi dini hipertensi dan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi. POSBINDU dan edukasi pola makan penderita hipertensi efektif dilakukan untuk melakukan pemantauan, deteksi dini kasus hipertensi dan meningkatkan pengetahuan tentang pola makan yang baik bagi penderita hipertensi.

Kata Kunci: *pendampingan POSBINDU, edukasi pola makan, hipertensi*

Abstract

D.I Yogyakarta is the second province with the most hypertension sufferers, namely 8.9% after North Sulawesi reaching 13.2% and in third place, namely East Kalimantan with 8.8%. Data from the Primary Health care Bantul II in 2022 there are 4469 cases of hypertension, this is due to the lack of public awareness to check blood pressure regularly and early detection of hypertension at the puskesmas. People feel lazy to come to the puskesmas because of the long distance. In addition, in the assisted area of the Bantul II Primary Health Care, there were only 3 active POSBINDU facilities in the assisted area of the Bantul II Primary Health Care, namely in the Villages of Bantul, Ringinharjo and Sabdodadi. The objectives of the POSBINDU program and Diet Education for hypertension sufferers are to facilitate the community for early detection of hypertension and other PTMs and to increase the knowledge of hypertension sufferers about a good diet for hypertension sufferers. The method is carried out by means of a medical examination accompanied by lectures. The results of this activity can increase community participation in early detection of hypertension and an increase in knowledge after education. POSBINDU and education on the diet of hypertension sufferers are effective for monitoring, early detection of hypertension cases and increasing knowledge about good eating patterns for hypertension sufferers.

Keywords: *POSBINDU assistance, diet education, hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi yaitu penyakit yang tergolong tidak menular merupakan pemicu kematian usia dewasa seluruh dunia. World Health Organization (WHO) menyatakan sekitar 22% atau 1.28 miliar usia dewasa dengan umur 30-79 tahun mengalami hipertensi di dunia. Kematian dini penderita hipertensi disebabkan karena kurang dari separuh jumlah penderita hipertensi yang melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. (Irbah, 2022)

Hingga saat ini hipertensi masih menjadi permasalahan di Indonesia yang harus ditangani, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) angka penderita hipertensi mencapai 34.1% hal tersebut terdapat kenaikan bila dibandingkan dengan data Riskesdas 2013 yang hanya 25.8%. Riskesdas memperkirakan terdapat 1/3 penderita hipertensi saja di Indonesia yang terdiagnosis, selain dari itu tidak terdiagnosis. D.I Yogyakarta merupakan provinsi kedua dengan penderita hipertensi terbanyak yaitu 8.9% setelah Sulawesi Utara mencapai 13.2% dan pada peringkat ketiga yaitu Kalimantan Timur sebesar 8.8%. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) Dari data Riskesdas 2018 tersebut dapat diketahui bahwa hanya 1/6 penderita hipertensi tidak tahu jika dirinya telah mengidap hipertensi, sehingga tidak melakukan deteksi dini dan cek kesehatan secara teratur untuk mencegah terjadinya komplikasi. (Fadillah *et al.*, 2023)

Hipertensi bukanlah penyakit yang dapat disembuhkan, selain itu hipertensi juga dipengaruhi oleh keturunan genetik, jenis kelamin, pola makan, ras dan umur merupakan faktor pemicu timbulnya hipertensi yang tidak dapat dihindari. Sehingga penderita hipertensi diwajibkan untuk mengonsumsi obat seumur hidup. Konsumsi obat dan cek kesehatan secara teratur bertujuan untuk menjaga tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita. (Hakim *et al.*, 2023) Penderita Hipertensi juga harus memperhatikan pola makan dengan mengurangi asupan lemak berlebih, konsumsi garam dan memperbanyak santapan sayur dan buah. Pola makan sendiri yaitu didefinisikan sebagai frekuensi makan, dan jenis makanan yang di konsumsi setiap hari dan dicerna oleh pencernaan mulai dari mulut hingga usus halus. (Purba, 2021)

POSBINDU PTM merupakan sarana masyarakat yang dapat dilakukan untuk kegiatan deteksi dini dan pemantauan kesehatan penderita hipertensi dan PTM lainnya. POSBINDU utamanya dapat dilakukan secara berkala, terpadu, dan periodik minimal 1 bulan sekali. Dengan adanya POSBINDU diharapkan kasus Penyakit Tidak Menular terutama hipertensi dapat dikendalikan dengan gaya hidup sehat seperti tidak mengonsumsi alkohol, merokok, melakukan aktivitas fisik, dan mengatur diet atau pola makan. (Indarjo, Hermawati and Nugraha, 2020)

Berdasarkan data dari UPTD Puskesmas Bantul II di tahun 2022 terdapat 4469 kasus hipertensi hal tersebut dikarenakan masih kurangnya kesadaran masyarakat untuk melakukan cek tekanan darah secara teratur dan deteksi dini hipertensi di puskesmas. Masyarakat merasa malas untuk datang ke puskesmas dikarenakan jarak yang jauh. Selain itu di wilayah binaan UPTD Puskesmas Bantul II hanya terdapat 3 sarana POSBINDU yang aktif di wilayah binaan UPTD Puskesmas Bantul II yaitu di Desa Bantul, Ringinharjo dan Sabdodadi. Di Dusun Serayu Desa Bantul sendiri pernah dibentuk POSBINDU namun menjadi tidak aktif dikarenakan permasalahan anggaran dusun yang tidak mencukupi untuk menyelenggarakan POSBINDU.

Poltekkes Ummi Khasanah merupakan institusi yang berperan aktif dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Dengan latar belakang permasalahan tersebut dosen beserta mahasiswa program studi D-IV Promosi Kesehatan dan DIII Kebidanan Poltekkes Ummi Khasanah bermaksud melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa Pendampingan POSBINDU dan Edukasi Pola Makan Penderita Hipertensi di Dusun Serayu Desa Bantul guna mengaktifkan kembali POSBINDU yang ada di Dusun Serayu sehingga dapat menjadi sarana masyarakat Dusun Serayu untuk melakukan cek tekanan darah secara berkala dan Penyakit Tidak Menular (PTM) lainnya.

METODE

Peserta pengabdian masyarakat pendampingan POSBINDU dan edukasi pola makan penderita hipertensi yaitu masyarakat usia 15 – 59 tahun di Dusun Serayu Desa Bantul sebanyak 31 orang. Kegiatan tersebut dimaksudkan agar penderita hipertensi dapat melakukan cek tekanan darah secara berkala dengan jarak pelayanan kesehatan yang lebih

dekat dan memberikan pengetahuan tentang pola makan penderita hipertensi. Metodologi dalam edukasi yang digunakan yaitu dengan cara ceramah, tanya jawab, pemberian kuesioner *pre test*. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi, yaitu disertai penjelasan sebagai berikut :

1. Tahap persiapan yaitu melakukan survey pendahuluan dengan wawancara singkat serta melakukan permintaan data dengan Ketua Tata Usaha (KTU) puskesmas Bantul II terkait permasalahan yang ada wilayah binaan Puskesmas Bantul II, selanjutnya melakukan permohonan ijin kepada puskesmas Bantul II dan Kepala Dusun Serayu untuk pelaksanaan POSBINDU. Langkah terakhir tahap persiapan yaitu menyiapkan alat dan bahan seperti timbangan, *midline*, *microtoise*, alat cek gula darah, tensimeter, kuesioner, proyektor, laptop dan lembar status pasien.
2. Tahap pelaksanaan kegiatan POSBINDU dan edukasi dilakukan pada tanggal 23 Februari 2023 pukul 08.00 pagi – 11.00 siang di balai dusun Serayu dengan melaksanakan POSBINDU terlebih dahulu setelah itu dilanjutkan dengan melakukan edukasi pola makan penderita hipertensi, tanya jawab, pembagian *doorprize*, pemberian post test, dan penutupan.
3. Tahap evaluasi pada kegiatan POSBINDU dan edukasi pola makan penderita hipertensi didapati bahwa masyarakat lebih senang bila dilakukan POSBINDU paling tidak dilakukan maksimal 3 bulan sekali untuk melakukan cek tekanan darah secara rutin, masyarakat lebih senang bila di dalam edukasi ada permainan dan pemberian *doorprize*.



Bahan Makanan	Porsi Harian	Ukuran Rumah Tangga
Biji – Bijian / Sereria Utuh	7-8	1 lembar roti ½ gelas nasi / sereal
Sayuran	4-5	1 gelas Sayuran berdaun (mentah) ½ gelas sayuran matang
Buah dan Jus	4-5	1 potong sedang buah segar ¾ Gelas jus



Bahan Makanan	Porsi Harian	Ukuran Rumah Tangga
Lemak & Minyak	2-3	1 Sendok Teh Margarin 1 Sendok Teh Minyak Sayur
Gula	5	1 Sendok makan Gula Pasir
Garam	1	1 Sendok Teh Garam

Gambar 1. Materi Edukasi Pola Makan Penderita Hipertens

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian Pelaksanaan persiapan pengabdian masyarakat dimulai dari tanggal 10 Januari 2023 dengan melakukan wawancara singkat kepada Ketua Tata Usaha (KTU) puskesmas Bantul II terkait permasalahan yang ada wilayah binaan Puskesmas Bantul II. Setelah dilakukan wawancara dan permintaan data didapati bahwa permasalahan yang ada yaitu hipertensi yang tinggi dan atas kesepakatan bersama dapat dilakukan dengan

penyelenggaraan POSBNDU dengan melakukan edukasi bagi penderita hipertensi di Dusun Serayu. Di tanggal 22 Februari 2023 dosen dan mahasiswa Poltekkes Umri khasanah melakukan permohonan ijin kepada Kepala Dusun Serayu dan melakukan persiapan tempat, alat dan bahan untuk melakukan pelaksanaan POSBINDU dan edukasi di tanggal 23 Februari 2023. Pada tanggal 23 Februari 2023 kegiatan dimulai dengan melakukan POSBINDU mulai dari jam 08.00 pagi dengan melakukan pendaftaran, pengukuran berat badan, tinggi badan, cek tekanan darah, cek gula darah, dan pemberian *souvenir* yang dihadiri oleh 31 peserta. Pelaksanaan POSBINDU diselenggarakan bersamaan dengan POSYANDU Lansia di Dusun Serayu.



Gambar 2. Dokumentasi POSBINDU di Dusun Serayu Desa Bantul



Gambar 3. Dokumentasi edukasi pola makan penderita hipertensi di Dusun Serayu

Setelah POSBINDU selesai pukul 10.00 pagi kegiatan dilanjutkan dengan edukasi pola makan penderita hipertensi dengan metode ceramah dan dilanjutkan dengan tanya jawab. Peserta yang berhasil menjawab pertanyaan dengan benar diberikan *doorprize* sebagai *reward* karena telah mendengarkan materi dengan baik dan kegiatan terakhir dilanjutkan dengan pembagian *post test* dan penutupan kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat selesai dilakukan pukul 11.00 siang. *Post test* sendiri dilakukan untuk mengetahui pengetahuan peserta setelah dilakukan edukasi pola makan penderita hipertensi. Adapun hasil kegiatan POSBINDU dan Edukasi Pola Makan Penderita Hipertensi sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Peserta POSBINDU dan Edukasi Pola Makan Hipertensi

Umur	Total	Percent (%)
21-33	11	35.5
34-46	11	35.5
47-59	9	29
Pekerjaan		
Kary. Swasta	6	19.4
Tidak Bekerja	22	70.9
Buruh	2	6.5
Wirausaha	1	3.2
Tingkat Pendidikan		
SMP	5	16.1
SMA	21	67.7
D3	3	9.7
S1	2	6.5
Jenis Kelamin		
Laki laki	2	6.5
Perempuan	29	93.5

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa peserta terbanyak yang mengikuti POSBINDU dan edukasi pola makan penderita hipertensi yaitu berusia 21-33 tahun dan berusia 34 – 46 tahun sebanyak 35.5%. 70.9% peserta tidak bekerja dan 93.3% berjenis kelamin perempuan. Tingkat pendidikan peserta yaitu SMA yang sebanyak 67.7%. Usia termuda peserta yaitu 21 tahun dan usia tertua yaitu 59 tahun, pada usia 21-46 tahun merupakan usia yang produktif untuk bekerja maupun beraktivitas sehingga masyarakat yang memiliki usia tersebut lebih memiliki motivasi untuk mengikuti POSBINDU, selain itu masyarakat yang tidak bekerja juga lebih banyak memiliki waktu dirumah daripada yang bekerja. Batas usia termuda untuk mengikuti POSBINDU yaitu dimulai dari usia 15 tahun. Pada masa remaja yaitu usia 15 tahun telah terjadi perubahan secara fisik mulai dari indeks masa tubuh karena esterogen disimpan pada jaringan lemak, selain itu semakin bertambahnya usia semakin terjadi penurunan organ di dalam tubuh termasuk pada sistem kardiovaskuler sehingga seseorang akan lebih berisiko hipertensi. (Batubara, 2010; Sidik, 2023)

Dari sisi kesehatan usia harapan hidup perempuan lebih tinggi bila dibandingkan laki – laki dikarenakan laki – laki cenderung lebih terlibat dalam kebiasaan yang berisiko dapat menyebabkan stress dan kematian. Laki – laki cenderung mengambil pekerjaan yang berisiko dan menjalani kebiasaan buruk seperti merokok, konsumsi alkohol lebih tinggi. Jenis kelamin juga berpengaruh terhadap akses pelayanan kesehatan dimana perempuan lebih banyak mengakses pelayanan kesehatan dibandingkan laki – laki.(Firda, Setiya and Annisa, 2021)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hipertensi Peserta POSBINDU di Dusun Serayu

Distribusi Frekuensi	Total	Percent (%)
Hipertensi	17	54.8
Tidak Hipertensi	14	45.2

Dari hasil pelaksanaan POSBINDU didapati dari 31 orang peserta 54.8% tercatat sebagai penderita hipertensi, hal tersebut lebih banyak bila dibandingkan peserta yang tidak hipertensi yaitu sejumlah 45.2%. Seiring dengan bertambahnya usia akan lebih meningkatkan resiko hipertensi. Menurut Emdat Suprayitno (2019) tekanan darah sistolik dan diastolik meningkat setelah bertambahnya usia.(Suprayitno, Nelia and Hannan, 2019)

Data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 40% penderita hipertensi didunia merupakan orang dewasa yang berusia 25 tahun keatas. (WHO, 2018) Penyelenggaraan POSBINDU dimaksudkan untuk meningkatkan peran serta masyarakat dalam mencegah dan meningkatkan penemuan dini PTM dan minimal harus dilakukan setiap 1 bulan sekali.(Kemenkes, 2012)

Tabel 3. Distribusi Pengetahuan Peserta *Post Test* Edukasi Pola Makan Hipertensi

Distribusi Frekuensi	Total	Percent (%)	Binominal Test
Tinggi	17	54.8	0.72
Rendah	14	45.2	

Setelah dilakukannya *post test* didapatkan hasil pengukuran pengetahuan peserta tentang penyuluhan pola makan penderita hipertensi yaitu sebanyak 54.8% peserta memiliki pengetahuan tinggi dan oleh karena nilai signifikansi = 0.72 > 0.05 maka H_0 diterima yang berarti bahwa rata-rata pengetahuan sama dengan 4.39. sebanyak 67.7% peserta edukasi memiliki pendidikan terakhir SMA hal tersebut sangat mendukung peningkatan pengetahuan dan cepat tanggap pada peserta saat diberikan edukasi. Berdasarkan penelitian Maria Sandra (2015) menyatakan adanya hubungan antara tingkat pendidikan seseorang dengan pengetahuan yang dimiliki. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang karena kemampuan seseorang dalam memahami informasi lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang dengan pendidikan yang rendah. (Corneles and Losu, 2015). Aulia Rahma (2023) menyatakan peningkatan pengetahuan merupakan hasil dari edukasi hipertensi yang akan memberikan intervensi dan kontrol terhadap tekanan darah yang melebihi batas normal, selain itu pemberian edukasi hipertensi juga secara tidak langsung dapat memperbaiki perilaku menjadi 100%. Dalam melakukan edukasi akan lebih efektif bila dilakukan dengan menggunakan bahasa daerah untuk mempermudah penyampaian informasi, perbedaan kemampuan bahasa seseorang sering kali dapat menimbulkan kesalahan penafsiran informasi pada masyarakat. (Aulia, Saputri and Handayani, 2023)

SIMPULAN

Dengan adanya POSBINDU masyarakat lebih dekat dalam melakukan akses deteksi dini hipertensi dan dengan pemberian edukasi pola makan penderita hipertensi masyarakat dapat lebih mengontrol konsumsi garam harian. Selain itu masyarakat lebih aktif bertanya dan menjawab saat terdapat reward berupa doorprize, masyarakat lebih fokus mendengarkan dalam menerima informasi sehingga lebih efektif dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan menurunkan angka kasus hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Poltekkes Ummi Khasanah dan UPTD Puskesmas Bantul 2 yang telah membantu pendanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, R., Saputri, R. and Handayani, L. (2023) 'Knowledge Enhancement in People with Hypertension by Providing Education Based on Banjar Language', *Jurnal Farmasi SYIFA*, 1, pp. 20–26.
- Batubara, J. R. L. (2010) 'Adolescent Development', 12(1), pp. 21–29.
- Corneles, S. M. and Losu, F. N. (2015) 'Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kehamilan Risiko Tinggi', *JIDAN (jurnal ilmiah Bidan)*, (2), pp. 51–55.
- Fadillah, N. *et al.* (2023) 'PONDOK HIPERTENSI SEBAGAI OPTIMALISASI POSBINDU PTM DI

- DESA WONOREJO RT 16', *SELAPARANG. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7, pp. 401–407.
- Firda, raditiya, Setiya, R. and Annisa, E. (2021) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Akses Kesehatan', *Indonesian Journal of Pharmacy and Natural Product*, 04(April), pp. 142–149.
- Hakim, A. R. *et al.* (2023) 'Improvement Of Knowledge And Skill In Education Of Health Cadres About Hypertention Disease', *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 2(1), pp. 1–9.
- Indarjo, S., Hermawati, B. and Nugraha, E. (2020) 'Upaya Pelatihan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) pada Kader Posyandu di Desa Kalikayen, Kec. Ungaran Timur, Kab. Semarang', *ABDIMAS*, 23(2), pp. 134–138. Available at: <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/article/view/17884/8906>.
- Irbah, A. (2022) 'HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS MULYOOREJO TAHUN 2022', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), pp. 1510–5. Available at: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/15393/12334>.
- Kemendes RI (2012) 'PETUNJUK TEKNIS POS PEMBINAAN TERPADU PENYAKIT TIDAK MENULAR', in.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) 'RISKESDAS 2018', in *Riskesdas*, pp. 2–200. Available at: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf.
- Purba, R. H. B. (2021) *Literature Review : Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi*. POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN. Available at: <http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/xmlui/handle/123456789/4675>.
- Sidik, A. B. (2023) 'Hubungan Usia , Jenis Kelamin , dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Talang Ratu Palembang Tahun 2023', 1(6).
- Suprayitno, E., Nelia, C. and Hannan, M. (2019) 'Gambaran Status Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa', *journal of health science*, 4(2), pp. 20–23.
- WHO (2018) *Hypertention Report*.