

Kendalikan Tekanan Darah Dan Kadar Glukosa Darah Dengan Metode Isi Piringku

Alvin Abdillah*¹, Agus Priyanto²,

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura

*e-mail: alvinabdillah1@gmail.com

Abstract

The elderly are at high risk of degenerative diseases such as coronary heart disease (CHD), hypertension, diabetes mellitus, rheumatism. Hypertension and diabetes mellitus are the main risk factors for the development (cause) of heart disease and stroke which often occur in the elderly, cases of hypertension are increasing in Indonesia. The aim of this community service is to apply the results of previous research, namely to increase the elderly's awareness of diet to prevent hypertension and diabetes mellitus using the fill my plate method.

This community service was carried out starting with outreach activities about hypertension and diabetes mellitus, followed by measuring blood pressure and blood glucose levels and then demonstrating a balanced nutritional diet intervention using the fill my plate method.

Based on the results of the examination, almost half of the elderly were categorized as hypertension level one and level two, 16 elderly people (36%), while based on blood glucose levels, more than half of them were categorized as pre-diabetes, 23 elderly people (51%). Based on the results of the general evaluation of the interventions carried out in this community service after evaluation, it was found that the majority of elderly people understand and are motivated to care about the diet that must be adhered to. Thus, it can be concluded that this community service activity was successfully carried out well.

The next suggestion is that in order for this activity to continue, it is necessary to strengthen the posyandu cadres to continue to provide an example of a healthy diet using the fill my plate method.

Keywords: Hypertension, Diabetes Mellitus, Diet on My Plate

Abstrak

Lansia merupakan usia yang beresiko tinggi terhadap penyakit-penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner (pjk), hipertensi, diabetes mellitus, rematik. hipertensi dan diabetes mellitus merupakan factor risiko utama dari perkembangan (penyebab) penyakit jantung dan stroke yang sering terjadi pada lansia, kasus hipertensi semakin meningkat di Indonesia. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengaplikasikan hasil penelitian sebelumnya yakni untuk meningkatkan kepedulian lansia terhadap diet pola makan untuk mencegah hipertensi dan diabetes mellitus dengan metode isi piringku.

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan diawali dengan kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dan diabetes mellitus, dilanjutkan pengukuran tekanan darah dan kadar glukosa darah baru selanjutnya mendemonstrasikan intervensi diet nutrisi seimbang dengan metode isi piringku. Hasil pemeriksaan berdasarkan tingkat hipertensi hampir setengahnya lansia terkategori hipertensi tingkat satu dan tingkat dua sebanyak 16 lansia (36%), sedangkan berdasarkan kadar glukosa darah lebih dari setengahnya terkategori pre Diabetes sebanyak 23 lansia (51%). Berdasarkan hasil evaluasi umum dari intervensi yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini setelah di evaluasi didapatkan hasil bahwa sebagian besar lansia memahami dan termotivasi untuk peduli terhadap diet pola makan yang harus dipatuhi

Saran selanjutnya agar kegiatan ini terus berlanjut maka diperlukan penguatan pada para kader posyandu untuk terus memberikan contoh diet sehat menggunakan metode isi piringku.

Keywords: Hipertensi, Diabetes Mellitus, Diet Isi Piringku

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan usia yang beresiko tinggi terhadap penyakit-penyakit degeneratif seperti penyakit Jantung Koroner (PJK), hipertensi, diabetes mellitus, rematik, dan kanker. Salah satu penyakit yang sering dialami oleh lansia adalah hipertensi. Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh terselubung yang sering tanpa memberikan gejala pasti kepada penderita. Namun bukan berarti hal ini tidak berbahaya. Pada umumnya semua gangguan medis yang timbul biasanya diikuti dengan tanda dan gejalanya. Namun hal ini tidak berlaku pada hipertensi. Hipertensi cenderung meningkat dengan bertambahnya usia. (Santoso, 2010). Berdasarkan data (WHO) bahwa penyakit kardiovaskuler membunuh lebih banyak orang setiap tahunnya, menurut (WHO) penyakit kardiovaskuler adalah penyebab nomor 1 kematian di seluruh dunia. Lebih banyak orang meninggal setiap tahunnya di sebabkan oleh gangguan kardiovaskuler di bandingkan lainnya. Terdapat 1,4 juta kematian di negara maju di akibatkan karena penyakit jantung iskemik (WHO, 2016).

Stockslager, (2009). Mengklasifikasikan hipertensi menjadi 2 jenis, yaitu hipertensi primer atau esensial (90% kasus hipertensi) yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder (10%) yang disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, gangguan ginjal serta karena faktor stres (Almina, 2016). Faktor-faktor yang dapat meningkatkan tekanan darah secara reversible, faktor yang dapat diubah antara lain konsumsi garam, merokok, pil antihamil, stress, drop (liquorice), hormon pria dan kortikosteroida, keadaan obesitas, konsumsi kafein, dan alcohol. Selanjutnya ada beberapa faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan etnis.

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan dengan terapi Farmakologis dan Non farmakologis. Terapi farmakologis seperti Obat-obTn seperti α -blocker, terapi obat diuresis, obat yang mempengaruhi sistem reninangiotensin, obat yang mempengaruhi curah jantung, obat beraksi pada pusat central blockers (Nugroho, 2012). Terapi nonfarmakologis meliputi Menurunkan berat badan berlebih, Mengurangi garam, membatasi kolesterol, berhenti merokok, membatasi minum kopi, membatasi minum alcohol, olahraga yang cukup, cukup istirahat dan tidur dan mereduksi stress.

Salah satu tatalaksan dalam penanganan hipertensi adalah dengan diet nutrisi rendah garam sedangkan penatalaksanaan diabetes dengan metode diet rendah gula. Gizi menjadi sangat penting dalam perannya untuk mengontrol tekanan darah serta glukosa darah, Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Didalam perkembangan ilmu gizi yang baru, pedoman 4 sehat 5 sempurna berubah menjadi "Isi Piringku" yaituterdapat 10 pesan tentang menjaga gizi. Dari 10 pesan tersebut, dikelompokkan lagi menjadi empat pesan pokok yakni pola makan gizi seimbang, minum air putih yang cukup, aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, dan mengukur tinggi dan berat badan yang sesuai untuk mengetahui kondisi tubuh. Komposisi isi piringku ialah makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah. Dalam isi piringku masing masing komposisi memiliki takarannya sendiri, untuk makanan pokok sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, lauk pauk $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, sayuran $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring dan sisanya adalah buah-buahan.

Diet nutrisi dengan Metode isi piringku merupakan alternatif yang paling mudah dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah dan kadar glukosa darah tetap terkontrol sehingga meminimalisir terjadinya komplikasi penyakit, namun metode ini banyak tidak diketahui oleh lansia yang menderita penyakit sehingga ini menjadi dasar kami untuk melaksanakan kegiatan pengabdian tersebut.

2. METODE

- a. Deskripsi Kegiatan :
 - 1) Tujuan: Meningkatkan pengetahuan lansia dan keluarga tentang hipertensi dan diabetes mellitus, diet seimbang dengan metode isi piringku, serta melakukan monitoring tekanan darah pada lansia
 - 2) Sasaran: Lansia sejumlah 50 lansia yang ada di Desa Duko Tambhin kecamatan Tragah Bangkalan
 - 3) Kegiatan:
 - a) Memberikan penyuluhan tentang hipertensi, diabetes mellitus, serta diet seimbang pada penderita hipertensi dan diabetes mellitus
 - b) Mengukur tekanan darah lansia
 - c) Mengukur kadar glukosa darah lansia
 - d) Mendemonstrasikan diet nutrisi seimbang dengan metode isi piringku pada penderita hipertensi dan diabetes mellitus
 - 4) Indikator:
 - a) Kegiatan pendidikan kesehatan berjalan dengan baik
 - b) Kegiatan pengukuran tekanan darah dan glukosa darah Lansia terlaksana dengan baik
 - c) Kegiatan demonstrasi diet nutrisi seimbang dengan metode isi piringku pada penderita hipertensi dan diabetes mellitus terlaksana dengan baik

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat kepada lansia telah dilaksanakan di desa Duko Tambhin Kecamatan Tragah Kabupaten Bangkalan pada hari Rabu 9 Juli 2024 jam 10.00 wib yang dihadiri oleh sejumlah 45 lansia dari desa Duko Tambhin Kecamatan Tragah. Kegiatan diawali dengan penyuluhan tentang Diabetes secara umum serta diet dengan metode isi piringku pada lansia yang dipimpin oleh mahasiswa keperawatan dan didampingi langsung oleh Dosen STIKes Ngudia Husada Madura, dilanjutkan dengan kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah diakhiri dengan diskusi dan evaluasi.

Tabel 1. Rekapitulasi Data Tekanan Darah dan Kadar Glukosa Lansia

NO	Pemeriksaan	Frekuensi	Persentase
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	9	20%
	Perempuan	36	80%
2.	Tingkat Hipertensi		
	Normal	1	2%
	Pra Hipertensi	13	29%
	Hipertensi 1	15	33%
	Hipertensi 2	16	36%
3.	Tingkat Diabetes		
	Normal	20	44%
	Pra Diabetes	23	51%
	Diabetes	2	4%

Berdasarkan tabel di atas, distribusi lansia berdasarkan jenis kelamin hampir seluruhnya perempuan sebanyak 36 lansia (80%) , sedangkan berdasarkan tingkat hipertensi hampir

setengahnya lansia terkategori hipertensi tingkat satu dan tingkat dua sebanyak 16 lansia (36%), sedangkan berdasarkan kadar glukosa darah lebih dari setengahnya terkategori pre Diabetes sebanyak 23 lansia (51%).

Banyaknya lansia yang menderita hipertensi tingkat satu dan dua di desa Duko Tambin ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan lansia tentang pentingnya menjaga pola makan yang seimbang sehingga banyak ditemukan kadar glukosa yang tidak terkontrol yang juga mengakibatkan tekanan darah terkategori hipertensi baik tingkat satu ataupun tingkat dua. Diet makanan sangat berpengaruh terhadap peningkatan kadar glukosa darah dan tekanan darah.

Hal ini sesuai dengan teori dari Adhyaksari (2019) Asupan gizi yang sesuai dan seimbang dibutuhkan untuk manajemen diabetes mellitus. Karbohidrat, Protein harus disesuaikan oleh keadaan dari setiap orang (Adhyaksari, 2019). Untuk mencapai tujuan yang diinginkan, pasien harus secara aktif terlibat dalam pengembangan kolaboratif dari rencana diet dengan kebiasaan aktivitas fisik, yang bertujuan untuk mencapai tingkat glukosa darah normal (Petroni et al., 2021).



Gambar 1. Penyuluhan Hipertensi



Gambar 2. Dsikusi Tanya Jawab



Gambar 3 : Evaluasi

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga disampaikan mengenai diet untuk penderita hipertensi dengan berpedoman pada panduan isi piringku :

- $\frac{1}{2}$ dari piring makan terdiri dari sayuran dan buah
- $\frac{1}{4}$ dari piring makan dipenuhi dengan biji-bijian utuh dari beras, gandum atau pasta
- $\frac{1}{4}$ dari piring makan diisi dengan protein

Jadwal makan terdiri dari 3x makan utama dan 2-3x makanan selingan mengikuti prinsip porsi kecil.

Jenis kandungan makanan atau minuman yang dapat dikonsumsi seperti:

- Biji-bijian utuh atau karbohidrat kompleks (nasi merah, ubi panggang, oatmeal, roti gandum, dan sereal dari biji-bijian utuh)
- Daging tanpa lemak atau ayam tanpa kulit
- Sayuran (brokoli dan bayam) serta diproses dengan cara direbus, dikukus, dipanggang, atau dikonsumsi mentah
- Buah-buahan segar

- e) Kacang-kacangan (kacang kedelai dalam bentuk tahu yang dikukus, dimasak untuk sup, atau ditumis)
 - a. Telur
 - b. Produk olahan susu rendah lemak, seperti yoghurt
 - c. Ikan (tuna, salmon, sarden dan makarel)

Berdasarkan data evaluasi yang diperoleh setelah pelaksanaan kegiatan kepada kelompok lansia di Desa Duko Tambhin didapatkan hasil bahwa lansia lebih mudah memahami tentang diet untuk mencegah hipertensi dan diabetes dengan adanya contoh yang lebih aplikatif sehingga lansia merasakan nyaman untuk berdiskusi dan dampak signifikannya adalah metode ini cukup efektif untuk meningkatkan minat lansia untuk patuh terhadap diet atau pola makan dalam mencegah hipertensi dan diabetes mellitus.

4. KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian masyarakat didapatkan hasil bahwa :

- a. Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dengan dihadiri oleh banyaknya lansia yang hadir
- b. Berdasarkan hasil pengkajian distribusi lansia berdasarkan jenis kelamin hampir seluruhnya perempuan sebanyak 36 lansia (80%)
- c. Berdasarkan hasil pemeriksaan awal didapatkan tingkat hipertensi hampir setengahnya lansia terkategori hipertensi tingkat satu dan tingkat dua sebanyak 16 lansia (36%).
- d. Berdasarkan kadar glukosa darah lebih dari setengahnya terkategori pre Diabetes sebanyak 23 lansia (51%).
- e. Berdasarkan hasil evaluasi metode ini cukup efektif untuk meningkatkan minat lansia untuk patuh terhadap diet atau pola makan dalam mencegah hipertensi dan diabetes mellitus.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhyaksari. (2019). Diabetes Melitus, Apa dan Bagaimana ? from <https://www.emc.id/id/care-plus/diabetes-melitus-apa-dan-bagaimana>
- A Priyanto, A Abdillah, T Zaitun (2021). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi Menggunakan Media Poster dan Audio Visual Pada Pasien Hipertensi*
- Arum, Y. T. G. (2019) 'Hipertensi pada Penduduk usia Produktif (15-64 Tahun)', *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, (3), pp. 345– 356. doi: <https://doi.org/10.15294/higeia/v3i3/30235>
- InfoDatin (2018) Situasi Lanjut usia (Lansia) di Indonesia, Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Jakarta Selatan.
- Kemkes RI (2019) 'Indonesia Masuki Periode Aging Population', Kementerian Kesehatan RI, pp. 1–3. Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masukiperiode-aging-population.html>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kemkes RI. Diakses dari <http://kepk.poltekkestasikmalaya.ac.id/wpcontent/uploads/2018/05/2017-KEPPKN-Standar-dan-Pedoman-.pdf>.
- Petroni, et al. (2021, Aug 10). *Nutrition in Patients with Type 2 Diabetes: Present Knowledge and Remaining Challenges*. *Nutrients*, 13(8). <https://doi.org/10.3390/nu13082748>
- Febriani, R., & Fitri, M. (2020). Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4. <https://doi.org/10.36729/jam.v4i3.200>

- Juliarti, W., Megasari, M., & Pitriani, R. (2021). Sosialisasi Dan Pelatihan Pembuatan Menu Isi Piringku Kepada Masyarakat Rt.002 Rw.003 Kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 43–48. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss4.48>
- Lutfi, M., Fauziyah J, L., & Abdillah, A. (2020). Hubungan Antara Diet Tinggi Serat Dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 11(2), 1–10. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/142>
- Pomalingo, A. Y., Talibo, S. D., & Hadi, N. S. (2023). Increased Knowledge Related To Hypertension and Diabetes Mellitus As Well As Demonstration of Balanced Nutrition \in the Elderly in Tabumela Village. *JPKM : Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 20–31. <https://doi.org/10.37905/jpkm.v4i1.18506>
- Risikesdas (2018) Laporan Nasional Riskesdas 2018, Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). Jakarta. Available at: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf.