

Edukasi Kenali dan Cegah Hipertensi dengan Pola Makan Sehat

Devi Savitri Effendy¹, Minnati Zulfa Anika², Hafizah Aulia³, Vera Wati⁴,
Sukmawati⁵, Zainal⁶, Hartati Bahar⁷, Febriana muchtar⁸

Universitas Halu Oleo

*Corresponding author

E-mail: zulfaanika21@gmail.com

Article History:

Received: 2024-10-09

Revised: 2024-11-11

Accepted: 2025-12-31

Abstract:

Hypertension is an increasingly prevalent global health issue, especially among university students. The Know and Prevent Hypertension through Healthy Eating program aims to raise awareness and knowledge among students at Halu Oleo University (UHO) about hypertension and the importance of a healthy diet. A situational analysis was conducted through a survey developed using the Health Belief Model (HBM) approach. The initial survey aimed to identify students' levels of knowledge and eating habits, providing a foundation for developing educational media tailored to the program's target needs. Instagram was chosen as the platform to disseminate educational messages. The content, including videos and posters, featured real-life cases and information on hypertension prevention. Program results showed a significant increase in students' understanding of hypertension risk and healthy eating, along with their active participation in discussions. Despite challenges in delivering in-depth material, the program successfully met its goal of encouraging students to adopt healthy eating patterns in their daily lives.

Keywords:

Hypertension, Healthy Eating, University Students, Health Belief Model, Online Education.

Pendahuluan

Kebiasaan makan seseorang mencerminkan pilihan dan keputusan individu dalam memilih serta mengonsumsi makanan, yang juga berkontribusi pada pola perilaku makannya. Oleh karena itu, setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam memilih makanan. Saat ini, kebiasaan konsumsi masyarakat Indonesia sangat bervariasi seiring dengan meningkatnya jumlah dan jenis makanan yang tersedia.

Selain itu, ada juga tren di kalangan masyarakat yang menunjukkan minat besar terhadap makanan cepat saji.(Asthiningsih & Lestari, 2020).

Makanan cepat saji adalah jenis makanan yang disiapkan dan disajikan dengan cepat dan memiliki lebih banyak lemak jenuh, gula, garam, dan energi daripada jenis makanan lain, tetapi lebih sedikit serat(Heryani et al., 2024). Dampak buruk yang akan dialami apabila sering mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) secara berlebihan makan akan dapat menimbulkan berbagai gangguan Kesehatan termasuk hipertensi.

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah tinggi secara abnormal, ditandai dengan angka sistolik dan diastolik yang melebihi 140/90 mmHg, yang harus diukur setidaknya pada tiga kesempatan berbeda. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung lama dapat merusak pembuluh darah di organ-organ penting seperti ginjal, jantung, otak, dan mata.(Putra & Susilawati, 2022). Dampak dari hipertensi dapat menyebabkan morbiditas yang memerlukan perhatian medis serius serta tingkat kematian yang tinggi. Gejala yang mungkin muncul pada penderita termasuk penglihatan kabur akibat kerusakan retina, sakit kepala, mual dan muntah akibat peningkatan tekanan intrakranial, serta edema yang disebabkan oleh peningkatan kapiler (Nisa, 2020).

Prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan. Pada tahun 2013, angka prevalensi tercatat sebesar 25,8%(Riskesmas, 2013), namun pada tahun 2018 meningkat menjadi 34,1%. Hal ini mengindikasikan bahwa sekitar 63 juta orang di Indonesia mengalami hipertensi. Selain itu, hipertensi juga menjadi penyebab sekitar 427.218 kematian.

Hipertensi tidak mengenal batas usia dan dapat mempengaruhi berbagai kelompok umur. Misalnya, prevalensi pada kelompok usia 31-44 tahun mencapai 31,6%, sedangkan pada usia 45-54 tahun dan 55-64 tahun masing-masing sebesar 45,3% dan 55,2%. Dari data yang ada, Pulau Kalimantan dan Jawa menjadi wilayah dengan prevalensi hipertensi tertinggi di kalangan penduduk berusia di atas 18 tahun. Kalimantan Selatan mencatatkan prevalensi tertinggi di angka 44,13%, sementara Papua memiliki prevalensi terendah yaitu 22,22%. Di Sulawesi Tenggara, prevalensi hipertensi berada di urutan ke-18 dari 34 provinsi dengan angka sebesar 29,75%(Kementerian Kesehatan RI, 2018).

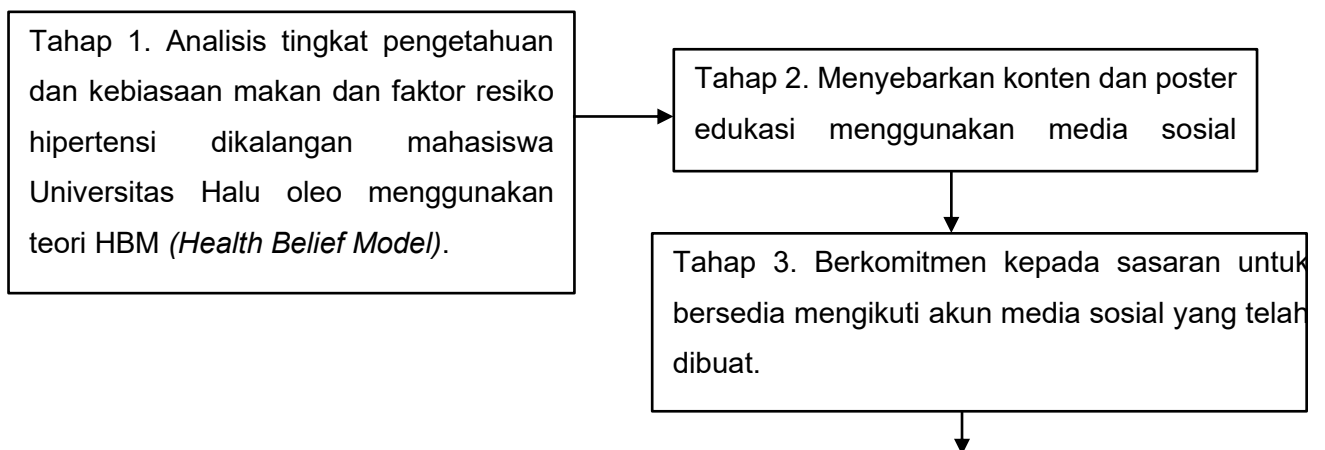
Beberapa studi mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Destra et al dan juga pratiwi mengkonfirmasi dan menegaskan hubungan yang signifikan antara konsumsi tinggi makanan cepat saji dan kejadian hipertensi (Destra et al., 2022).

Berdasarkan survey yang telah dilakukan kepada 30 orang mahasiswa Universitas Halu Oleo menggunakan google form bahwa banyak dari mereka yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji. Hal ini dapat terjadi dikarenakan banyak

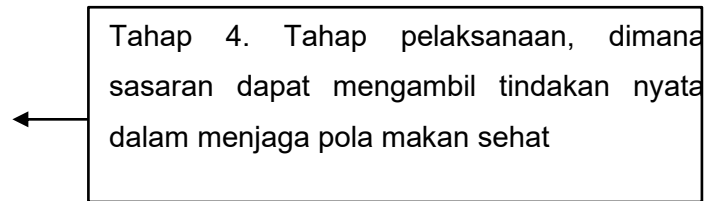
mahasiswa yang malas untuk memasak makanan sendiri. Kemudian, manajemen waktu yang buruk juga dapat mempengaruhi pemilihan menu bagi mahasiswa. Selain itu, masih banyak mahasiswa yang berpikir bahwa pengaplikasian pola makan yang sehat membutuhkan biaya yang mahal. Berdasarkan hal ini, kami melakukan kegiatan edukasi “KENALI DAN CEGAH HIPERTENSI DENGAN POLA MAKAN SEHAT”. Tujuannya adalah meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pola makan sehat dan bahaya hipertensi di kalangan mahasiswa.

Kerangka Konsep

Program ini diawali dengan perancangan kuisisioner yang mengaplikasikan instrument-instrumen pada teori (HBM) Health Belief Model yang dikembangkan oleh seorang psikolog sosial bernama Irwin M. Rosenstock pada awal 1950-an. Survei ini menggunakan media berupa google form yang bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan sasaran, mengumpulkan data mengenai kebiasaan makan dan faktor risiko hipertensi di kalangan mahasiswa. Tahap kedua yaitu menggunakan Instagram sebagai platform media sosial untuk menyebarkan konten edukasi terkait hipertensi. Konten yang disajikan akan mencakup kasus nyata yang relevan bertujuan untuk menarik perhatian sasaran dan memicu diskusi yang konstruktif di antara mereka. Selain itu, poster informatif yang dirancang secara visual menarik juga akan dibagikan di Instagram. Poster ini akan mencakup ancaman tersembunyi bagi Kesehatan jantung, tips pencegahan hipertensi serta resep makanan sehat yang mudah diikuti. Tahap ketiga adalah berkomitmen kepada sasaran untuk bersedia mengikuti akun media sosial yang telah dibuat dan berinteraksi dengan konten yang diposting. Tahap keempat adalah tahap pelaksanaan, dimana sasaran dapat mengambil tindakan nyata dalam menjaga pola makan sehat dengan mengurangi konsumsi garam secara berlebihan. Dan terakhir adalah tahap maintenance dimana mahasiswa yang telah mengikuti program untuk membagikan informasi yang mereka pelajari kepada teman-teman mereka di media sosial. Kerangka konsep program dapat dilihat pada bagan berikut.



Tahap 5. Tahap maintenance dimana mahasiswa yang telah mengikuti program untuk membagikan informasi yang mereka pelajari kepada teman-teman mereka di media sosial.



Gambar 1. Kerangka Konsep Program Cegah Hipertensi Dengan Pola Makan Sehat

Metode

Pelaksanaan Program Kenali dan Cegah Hipertensi dengan Pola Makan Sehat pada Mahasiswa UHO berfokus pada penggunaan media sosial, khususnya Instagram, sebagai sarana edukasi untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang hipertensi. Peserta program ini terdiri dari 30 mahasiswa yang berasal dari berbagai jurusan di Universitas Halu Oleo. Kegiatan ini dilakukan secara daring untuk memudahkan akses dan partisipasi.

Program ini terdiri dari tiga komponen utama yaitu:

1. Launching akun Instagram khusus untuk program ini, yang akan digunakan sebagai platform utama untuk diseminasi informasi. Melalui akun ini, kami akan membagikan konten edukatif secara rutin, termasuk infografis dan tips praktis mengenai pencegahan hipertensi.
2. Penyuluhan melalui video edukatif yang menjelaskan tentang hipertensi, dampak, faktor risikonya, makanan sehat sebagai pencegahan hipertensi, serta pentingnya gaya hidup sehat. Konten ini dirancang untuk menarik perhatian mahasiswa dan memicu diskusi di antara mereka. Selain itu, memposting poster informatif yang berisi ancaman tersembunyi bagi kesehatan jantung, tips pencegahan hipertensi, dan resep makanan sehat sederhana juga dibagikan.
3. Pembentukan kelompok mahasiswa sebagai influencer yang bertugas menyebarkan informasi tentang hipertensi di kalangan teman-teman mereka. Influencer ini diharapkan dapat menjadi agen perubahan dalam komunitas mereka, mendorong lebih banyak mahasiswa untuk memperhatikan kesehatan dan menerapkan pola makan yang lebih sehat.



Gambar 2 : Akun Instagram yang digunakan



Gambar 3 : Vidio edukasi



Gambar 4 : Poster yang digunakan sebagai media informasi

Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan program ini dimulai survey awal dengan melakukan penyebaran kuisioner menggunakan teori HBM (Health belief Model) untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan mahasiswa tentang hipertensi dan kebiasaan makan mereka. Hasil survey menunjukkan bahwa banyak mahasiswa sering mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan tinggi garam, serta jarang mengonsumsi sayur dan buah.

Setelah dilakukan survey, tim program melakukan analisis kebutuhan untuk memahami lebih dalam terkait pengetahuan mahasiswa mengenai hipertensi, sehingga program ini dirancang untuk mengatasi kekurangan informasi tersebut melalui pendekatan edukasi yang menarik dan relevan.

Pelaksanaan program dilakukan secara daring melalui Instagram, dengan konten edukatif yang mencakup video Reels dan poster seperti yang terlihat pada Gambar 2, 3, dan 4. Konten ini dirancang untuk menarik perhatian mahasiswa dan memicu diskusi di antara mereka. Penggunaan media sosial sebagai platform utama disebabkan oleh tingginya penggunaan Instagram di kalangan mahasiswa, sehingga memudahkan penyebaran informasi.

Salah satu strategi yang efektif adalah penggunaan kasus nyata yang relevan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa; dengan menampilkan situasi nyata dari individu yang mengalami hipertensi, mahasiswa lebih mudah memahami pentingnya menjaga pola makan sehat. Selain itu, poster informatif yang berisi ancaman tersembunyi bagi kesehatan jantung, tips pencegahan hipertensi, dan resep makanan sehat sederhana juga dibagikan.

Setelah mengunggah video dan poster edukasi bertema "Kenali dan Cegah Hipertensi dengan Pola Makan Sehat," kami menerima berbagai umpan balik positif dari netizen. Banyak komentar yang menyoroti betapa bermanfaatnya informasi yang kami sajikan, menunjukkan bahwa pesan tersebut diterima dengan antusias. Beberapa pengguna menyatakan dukungan mereka terhadap pentingnya menerapkan pola makan sehat sebagai langkah preventif terhadap hipertensi, sementara yang lain menekankan perlunya mengimplementasikan saran-saran tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, sejumlah komentar juga mencerminkan ketertarikan yang tinggi terhadap konten ini, menandakan bahwa audiens merasa terinspirasi untuk lebih memahami isu kesehatan ini. Dengan 312 orang yang menonton video dan 113 orang yang menyukai postingan kami, jelas bahwa upaya untuk meningkatkan kesadaran tentang hipertensi dan pentingnya pola makan sehat berhasil menjangkau banyak orang dan memicu diskusi yang konstruktif.

Meskipun terdapat beberapa kendala selama pelaksanaan program, seperti keterbatasan waktu untuk menyampaikan materi secara mendalam, secara keseluruhan program ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mahasiswa tentang hipertensi serta mendorong mereka untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Kesimpulan dari program Kenali dan Cegah Hipertensi dengan Pola Makan Sehat menunjukkan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat bagi mahasiswa Universitas Halu Oleo (UHO) dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka tentang hipertensi serta pentingnya pola makan sehat. Program ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan daring melalui Instagram, yang memungkinkan kami untuk menjangkau mahasiswa dengan cara yang lebih menarik. Kami sangat bersyukur atas antusiasme mahasiswa yang tinggi dan

partisipasi aktif mereka dalam diskusi, meskipun kami menyadari masih ada beberapa kendala dalam penyampaian materi. Dengan kerendahan hati, kami berharap program ini dapat terus dilanjutkan dan diperluas untuk menjangkau lebih banyak mahasiswa, sehingga kesadaran akan kesehatan dapat semakin meningkat di lingkungan kampus. Kami juga berharap dapat melakukan perbaikan dalam teknik komunikasi dan desain media agar informasi yang disampaikan lebih mudah dipahami dan menarik bagi semua mahasiswa.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar besarnya kepada:

Semua Mahasiswa yang telah berpartisipasi aktif dalam program ini; antusiasme dan keterlibatan kalian sangat berarti bagi keberhasilan kegiatan ini.

Daftar Referensi

- Asthiningsih, N. W. W., & Lestari, E. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1766–1771. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/961/539>
- Destra, E., Frisca, F., Santoso, A. H., & Firmansyah, Y. (2022). Hubungan Asupan Makanan Cepat Saji dengan Angka Kejadian Hipertensi pada Orang Dewasa dengan Aktifitas Fisik Ringan Hingga Sedang. *Jurnal Medika Utama*, 03(03), 2525–2529. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31692887/>
- Heryani, A., Yuliani, F. C., & Fajri, R. (2024). *HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP N 1 NGAWEN*. 2(4).
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskendas 2018. *Laporan Nasional Riskendas 2018*, 44(8), 181–222. <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf>
- Nisa, K. (2020). MENENTUKAN DIAGNOSA dan ASUHAN KEPERAWATAN Pada PASIEN HIPERTENSI. In *Nusantara Hasana Journal* (Vol. 2, Issue 2, p. Page).
- Putra, S., & Susilawati. (2022). Pengaruh Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, 15794–15798.

Riskesdas. (2013). Skin substitutes to enhance wound healing. *Expert Opinion on Investigational Drugs*, 7(5), 803–809.
<https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803>