

Edukasi Pendidikan Kenali dan Cegah Hipertensi Dengan Pola Makan Sehat

Devi Savitri Effendy¹, Minnati Zulfa Anika², Hafizah Aulia³, Vera Wati⁴,
Sukmawati⁵, Zainal⁶, Hartati Bahar⁷, Febriana Muchtar⁸

¹²³⁴⁵⁶⁷ Universitas Halu Oleo

*Corresponding author

E-mail: zulfaanika21@gmail.com*

Abstract:

Educational Program to Raise Awareness and Prevent Hypertension through Healthy Eating Patterns" was designed to increase awareness among students at the University of Halu Oleo (UHO) about hypertension and the significance of adopting healthy eating habits. The program began with a survey using the Health Belief Model (HBM) to assess students' knowledge of hypertension and their eating habits. The results indicated that many students frequently consumed fast food, high-sodium foods, and had an inadequate intake of fruits and vegetables. Based on these findings, the program was implemented through an online platform, primarily Instagram, to deliver engaging educational content, including infographics, reels, and informative posters. The content, focusing on real-life hypertension cases, prevention tips, and healthy recipes, aimed to capture students' attention and encourage discussion. The program received positive feedback, with students expressing interest in applying the information to their daily routines. Despite challenges such as time constraints, the program successfully reached a large number of students, increasing awareness of hypertension and promoting healthier eating practices. This program demonstrates the effectiveness of using social media for health education and offers valuable insights for future health campaigns in university settings.

Keywords: Hypertension; Healthy Eating; Health Education; Social Media; University Students; Health Promotion.

Pendahuluan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), edukasi didefinisikan sebagai suatu proses yang mengubah sikap dan perilaku individu atau kelompok, yang bertujuan untuk mematangkan manusia melalui kegiatan pengajaran dan pelatihan. Edukasi bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada penerimanya, sehingga individu atau kelompok yang menerima edukasi dapat memenuhi harapan yang ditetapkan oleh pendidik. Proses ini mengubah mereka dari yang tidak mengetahui menjadi mengetahui, serta dari yang tidak mampu mengelola kesehatan diri menjadi lebih mandiri.

Pendidikan kesehatan, sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Kesehatan No. 23 dan World Health Organization (WHO), bertujuan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam menjaga dan memperbaiki kesejahteraan fisik, mental, dan sosial mereka. Pendidikan ini diharapkan dapat

memberdayakan individu untuk berkontribusi secara produktif dalam lingkungan sosial dan ekonomi. Pendidikan kesehatan harus diintegrasikan ke dalam seluruh program kesehatan, termasuk upaya pencegahan penyakit menular, perbaikan sanitasi lingkungan, pemenuhan gizi masyarakat, serta tindakan preventif dan promotif dalam kesehatan (Wulandari, 2023).

Salah satu aspek penting dalam pendidikan kesehatan adalah kebiasaan makan, yang mencerminkan pilihan individu dalam memilih dan mengonsumsi makanan. Kebiasaan ini berkontribusi pada pola perilaku makan yang lebih luas. Di Indonesia, kebiasaan makan semakin bervariasi, dipengaruhi oleh meningkatnya jumlah dan jenis makanan yang tersedia. Namun, ada tren yang berkembang di kalangan masyarakat, terutama di kalangan generasi muda, yang menunjukkan peningkatan konsumsi makanan cepat saji karena kemudahan dan daya tariknya (Asthiningsih & Lestari, 2020).

Makanan cepat saji umumnya disiapkan dan disajikan dengan cepat, dengan kandungan lemak jenuh, gula, garam, dan kalori yang lebih tinggi, namun mengandung serat yang lebih sedikit dibandingkan dengan jenis makanan lainnya (Heryani et al., 2024). Konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat berisiko menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, salah satunya adalah hipertensi.

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

Prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan. Pada tahun 2013, prevalensi tercatat sebesar 25,8% (Riskesdas, 2013), dan meningkat menjadi 34,1% pada tahun 2018, yang berarti sekitar 63 juta orang di Indonesia menderita hipertensi. 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 kelompok usia 45-54 tahun dan 55-64 tahun masing-masing sebesar 45,3% dan 55,2%. Berdasarkan data, Pulau Kalimantan dan Jawa tercatat sebagai wilayah dengan prevalensi hipertensi tertinggi, dengan Kalimantan Selatan mencatatkan prevalensi tertinggi sebesar 44,13%, sementara Papua memiliki prevalensi terendah sebesar 22,22%. Di Sulawesi Tenggara, prevalensi

hipertensi berada di urutan ke-18 dari 34 provinsi dengan angka sebesar 29,75% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berbagai penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Destra et al. dan Pratiwi mengonfirmasi adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi tinggi makanan cepat saji dan peningkatan kejadian hipertensi (Destra et al., 2022).

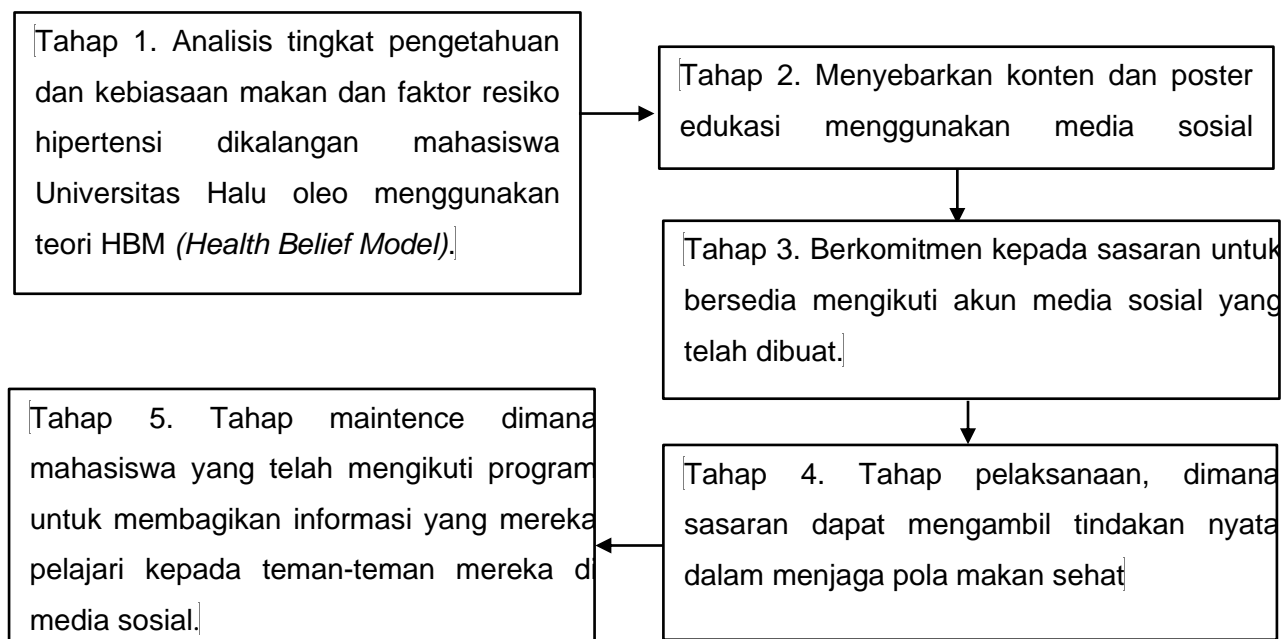
Sebuah survei yang dilakukan pada 30 mahasiswa Universitas Halu Oleo menggunakan Google Form menunjukkan bahwa banyak dari mereka yang sering mengonsumsi makanan cepat saji. Tren ini mungkin dipengaruhi oleh faktor kenyamanan makanan cepat saji, tantangan dalam manajemen waktu, serta pandangan bahwa memasak makanan sehat di rumah membutuhkan waktu yang lama. Selain itu, banyak mahasiswa yang beranggapan bahwa menerapkan pola makan sehat memerlukan biaya yang mahal.

Sebagai respons terhadap temuan ini, kami menginisiasi program edukasi bertajuk **“Kenali dan Cegah Hipertensi dengan Pola Makan Sehat”**. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya pola makan sehat dan bahaya hipertensi, khususnya di kalangan mahasiswa di Universitas Halu Oleo.

Metode

Program ini dimulai dengan perancangan kuisisioner berdasarkan Health Belief Model (HBM) yang dikembangkan oleh psikolog Irwin M. Rosenstock pada tahun 1950-an. Survei ini, yang dibagikan melalui *Google Forms*, bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan sasaran, kebiasaan makan, dan faktor risiko hipertensi di kalangan mahasiswa. Tahap kedua melibatkan penggunaan Instagram sebagai platform untuk menyebarkan konten edukasi mengenai hipertensi. Konten ini akan mencakup studi kasus nyata untuk menarik perhatian sasaran dan memicu diskusi konstruktif. Poster informatif yang dirancang secara menarik juga akan dibagikan, yang mencakup tips pencegahan hipertensi, ancaman bagi kesehatan jantung, dan resep makanan sehat yang mudah diikuti. Tahap ketiga mendorong peserta untuk mengikuti akun media sosial program dan berinteraksi dengan konten yang diposting. Pada tahap keempat, peserta diharapkan untuk mengambil tindakan nyata dalam menjaga pola makan sehat dengan mengurangi konsumsi garam berlebihan.

Akhirnya, pada tahap pemeliharaan, mahasiswa yang telah mengikuti program akan didorong untuk membagikan informasi yang telah mereka pelajari kepada teman-teman mereka di media sosial. Ada 5 tahap kerangka konsep pada program ini. Kerangka konsep program ini dapat dilihat pada bagan berikut:



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

Bahan dan Metode

Program ini melibatkan 30 mahasiswa dari berbagai jurusan di Universitas Halu Oleo dan dilaksanakan secara daring untuk mempermudah akses serta partisipasi. Program ini terdiri dari tiga komponen utama, yaitu:

1. **Peluncuran Akun Instagram** sebagai platform utama dalam penyebaran informasi. Melalui akun ini, kami akan secara rutin membagikan konten edukatif, termasuk infografis dan tips praktis tentang pencegahan hipertensi.



Gambar 2. Akun Instagram yang digunakan

2. **Penyuluhan melalui Video Edukatif**, yang membahas hipertensi, dampak serta faktor risikonya, serta pentingnya makanan sehat dan gaya hidup sehat dalam pencegahan hipertensi. Video ini dirancang untuk menarik perhatian mahasiswa dan mendorong diskusi di kalangan mereka. Selain itu, kami juga akan membagikan poster informatif yang berisi ancaman tersembunyi bagi kesehatan jantung, tips pencegahan hipertensi, dan resep makanan sehat sederhana.



Gambar 3. Video Edukasi

3. **Pembentukan Kelompok Mahasiswa sebagai Influencer**, yang bertugas menyebarkan informasi tentang hipertensi kepada teman-teman mereka. Influencer ini diharapkan dapat menjadi agen perubahan dalam komunitas mereka, mendorong lebih banyak mahasiswa untuk memperhatikan kesehatan mereka dan menerapkan pola makan yang lebih sehat.



Gambar 4. Poster yang digunakan sebagai media informasi

Hasil dan Pembahasan

Program dimulai dengan survei awal menggunakan Model Keyakinan Kesehatan *Health Belief Model* (HBM) untuk menilai tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai hipertensi dan kebiasaan makan mereka. Hasil survei menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan tinggi garam, sementara jarang mengonsumsi buah dan sayur.

Pelaksanaan program dilakukan secara daring melalui Instagram, menggunakan konten edukatif seperti video *reels* dan poster yang terlihat pada Gambar 2, 3, dan 4. Konten ini dirancang untuk menarik perhatian mahasiswa dan memicu diskusi di antara mereka. Pemilihan media sosial, terutama Instagram, sebagai platform utama didasarkan pada tingginya penggunaan Instagram di kalangan mahasiswa, yang memudahkan penyebaran informasi.

Salah satu strategi utama yang digunakan adalah menampilkan kasus nyata untuk meningkatkan kesadaran. Dengan menampilkan cerita nyata dari individu yang hidup dengan hipertensi, mahasiswa dapat lebih mudah memahami pentingnya menjaga pola makan sehat. Selain itu, poster informatif yang menarik secara visual, yang berisi ancaman tersembunyi bagi kesehatan jantung, tips pencegahan hipertensi, dan resep makanan sehat sederhana, juga dibagikan.

Setelah mengunggah konten edukasi bertema "Kenali dan Cegah Hipertensi dengan Pola Makan Sehat," kami menerima umpan balik positif dari para pengikut. Banyak komentar yang menyoroti betapa bermanfaatnya informasi yang disajikan, menunjukkan bahwa pesan yang disampaikan diterima dengan antusias. Beberapa mahasiswa menyatakan dukungannya terhadap penerapan pola makan sehat sebagai langkah preventif terhadap hipertensi, sementara yang lain menekankan pentingnya mengimplementasikan saran tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa komentar juga mencerminkan ketertarikan tinggi terhadap topik ini, yang menunjukkan bahwa audiens merasa terinspirasi untuk lebih memahami isu kesehatan ini. Dengan 312 penonton dan 113 suka pada 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 tantangan 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 mengadopsi pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Program *Kenali dan Cegah Hipertensi dengan Pola Makan Sehat* berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mahasiswa Universitas Halu Oleo mengenai

hipertensi dan pentingnya pola makan sehat. Berdasarkan survei awal, ditemukan bahwa banyak mahasiswa memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji dan tinggi garam, serta rendahnya asupan buah dan sayur. Program ini menggunakan Instagram sebagai platform utama untuk penyuluhan, dengan konten edukatif yang menarik, seperti video Reels dan poster informatif. Pendekatan ini terbukti efektif dalam menarik perhatian mahasiswa dan memicu diskusi mengenai pola makan sehat.

Respons positif dari mahasiswa, ditunjukkan oleh banyaknya komentar yang mendukung penerapan pola makan sehat dan diskusi yang terbangun, menunjukkan bahwa pesan yang disampaikan diterima dengan baik. Meskipun terdapat beberapa kendala dalam waktu dan kedalaman materi, program ini berhasil menciptakan kesadaran yang lebih tinggi akan pentingnya menjaga kesehatan jantung melalui pola makan sehat.

Ke depan, program ini diharapkan dapat dilanjutkan dan diperluas untuk menjangkau lebih banyak mahasiswa, dengan peningkatan pada teknik komunikasi dan desain media agar pesan yang disampaikan lebih mudah dipahami dan menarik bagi audiens yang lebih luas. Program ini juga dapat dijadikan model bagi program-program kesehatan lainnya di lingkungan kampus.

Pengakuan

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 aktivitas fisik ringan hingga sedang. *Jurnal Medika Utama*, 3(3), 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. *Jurnal Medika Utama*, 2(4).
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskesdas 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, 44(8), 181–222. <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf>
- Nisa, K. (2020). Menentukan diagnosa dan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi. *Nusantara Hasana Journal*, 2(2).
- Putra, S., & Susilawati. (2022). Pengaruh gaya hidup dengan kejadian hipertensi di

Indonesia: Systematic review. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, 15794–15798.

Risikesdas. (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>

Wulandari, M. (2023). Penerapan edukasi perkembangan motorik kasar untuk ibu yang mempunyai anak usia dini 4–6 tahun. *Proceeding Widya Husada Nursing Conference*.
<http://journal.uwhs.ac.id/index.php/whnc/article/view/564>