



Pengenalan Makanan yang Harus Dihindari Lansia dengan Hipertensi Kolesterol dan Asam Urat

Nur Hidayah Afna^{1*}, Ratih Septiana Arpen²

e-mail: afnasnurhidayah@gmail.com¹, ratihseptiana17@gmail.com²

Universitas Sumatera Barat

ARTICLE INFO

Article History:

Received:

27 November 2023

Revised:

20 Desember 2023

Publish:

30 Desember 2023

Keyword:

Foods to avoid;
Elderly;
Hypertension;
Cholesterol;
Gout.

Kata Kunci:

Makanan yang harus dihindari;
Lansia;
Hipertensi;
Kolesterol;
Asam Urat.

ABSTRACT

According to the World Health Organization (WHO), an elderly person is someone who has reached the age of 60 years and over. The elderly are an age group of humans who have entered the final stages of their life. As people get older, they will experience changes both physically and mentally. So it is not surprising that in old age, more and more diseases attack the elderly. In fact, the elderly suffer from not just one disease but several diseases at once. Madina Elderly Posyandu is one of the Elderly Posyandu located in the Koto Katiak Community Health Center Working Area, Padang Panjang City. From the initial survey, data was obtained that the diseases that often attack the elderly there are hypertension, cholesterol and gout. The aim of this community service is for people, especially the elderly, to pay more attention to healthy lifestyles so that they can avoid hypertension, cholesterol and gout by making appropriate efforts in prevention and treatment as early as possible. The method of this activity is lecture, discussion, question and answer and ends with elderly exercise. The outcome of this activity is an increase in elderly knowledge about what foods elderly people with hypertension, cholesterol and gout should avoid.

ABSTRAK

Menurut World Health Organization (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Seiring dengan penambahan usia, manusia akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental. Maka tak heran jika di usia senja, semakin banyak penyakit yang menyerang para lansia. Bahkan, penyakit yang dialami lansia tak hanya satu melainkan beberapa penyakit sekaligus. Posyandu lansia Madina merupakan salah satu Posyandu Lansia yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Katiak Kota Padang Panjang. Dari survey awal di dapatkan data bahwa penyakit yang banyak menyerang lansia disana adalah hipertensi, kolesterol dan asam urat. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah agar masyarakat khususnya lansia agar lebih memperhatikan pola hidup sehat sehingga dapat terhindar dari penyakit hipertensi, kolesterol dan asam urat dengan melakukan upaya yang tepat dalam pencegahan dan pengobatan sedini mungkin. Metode kegiatan ini adalah dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan diakhiri dengan senam lansia. Hasil luaran dari kegiatan ini adalah bertambahnya

pengetahuan lansia tentang makananapa saja yang harus dihindari oleh lansia dengan hipertensi, kolesterol dan asam urat.

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi tidak sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Di kehidupan nyata banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stress dan menderita penyakit kronis.

Menurut World Health Organization (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut aging process atau proses penuaan (Kemenkes RI, 2019).

Lansia menurut Permenkes No 25 Tahun 2016 yaitu yang dapat memberikan kemudahan dalam memahami beberapa istilah dalam Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019, sebagai berikut: 1. Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas (Kemenkes RI, 2019).

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, definisi kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Masalah fisik sering dihubungkan dengan penuaan adalah masalah kardiovaskuler antara lain: hipertensi, angina pektoris, infark miokardium dan cedera serebrovaskuler. Pada lansia, hipertensi menjadi masalah karena sering ditemukan dan menjadi faktor utama stroke, payah jantung dan penyakit jantung koroner (BPS, 2020).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara signifikan. Lansia cenderung lebih rentan terhadap hipertensi, karena tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Meski begitu, hipertensi bukanlah penyakit yang bisa disepelekan. Pasalnya, tekanan darah tinggi yang kronis dapat menyebabkan masalah serius pada jantung, pembuluh darah, ginjal, bahkan hipertensi dapat menyebabkan stroke (Kemenkes RI, 2020).

Kolesterol merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat memicu terjadinya hipertensi. Hal ini karena kolesterol tinggi dapat menyumbat pembuluh darah perifer, sehingga dinding arteri akan menebal, kehilangan elastisitasnya dan menjadi kaku. Ketika jantung memompa darah ke dalam pembuluh darah, pembuluh darah tidak dapat mengembang secara elastis, dan darah terpaksa melewati pembuluh darah yang menyempit, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah, Berdasarkan pernyataan di atas mengatakan bahwa lansia rentan terkena penyakit kolesterol (Pratiwi, D.A,dkk. 2021)

Sedangkan Penyakit asam urat dapat mengganggu kenyamanan lansia dalam beraktivitas akibat nyeri sendi, selain itu dapat menyebabkan komplikasi seperti gagal ginjal, maupun batu ginjal. Penyakit asam urat perlu penanganan yang tepat dan aman untuk mengatasi komplikasi yang ditimbulkan dari penyakit asam urat.. Pendahuluan

harus berisi (secara berurutan) latar belakang umum, kajian literatur terdahulu (*state of the art*) sebagai dasar pernyataan kebaruan ilmiah dari artikel, pernyataan kebaruan ilmiah, dan permasalahan penelitian atau hipotesis. Di bagian akhir pendahuluan harus dituliskan tujuan kajian artikel tersebut. Di dalam format artikel ilmiah tidak diperkenankan adanya tinjauan pustaka sebagaimana di laporan penelitian, tetapi diwujudkan dalam bentuk kajian literatur terdahulu (*state of the art*) untuk menunjukkan kebaruan ilmiah artikel tersebut (Silpiyani, 2023).

Posyandu lansia Madina merupakan salah satu Posyandu Lansia yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Katiak Kota Padang Panjang. Dari survey awal di dapatkan data bahwa penyakit yang banyak menyerang lansia disana adalah hipertensi, kolesterol dan asam urat. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah agar masyarakat khususnya lansia agar lebih memperhatikan pola hidup sehat sehingga dapat terhindar dari penyakit hipertensi, kolesterol dan asam urat dengan melakukan upaya yang tepat dalam pencegahan dan pengobatan sedini mungkin.

Lansia itu adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok pada manusia yang telah masuk ke tahap akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut dengan Anging Process atau biasa disebut itu dengan sebutan penuaan. Menurut WHO (Kemenkes, 2019). Usia yang semakin tua menyebabkan metabolisme tubuh menjadi lebih lambat. Alhasil, lansia mengalami penurunan selera makan dan jumlah asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh menjadi lebih sedikit. Meski begitu, lansia harus menjaga asupan makanannya dengan baik guna memenuhi kebutuhan gizi tubuhnya. Hal tersebut dilakukan agar lansia tidak mudah terserang berbagai macam penyakit (Mafhfiroh Lilis, dkk, 2023). Hipertensi adalah kondisi saat tekanan darah berada di atas normal. Salah satu penyebab hipertensi berasal dari mengonsumsi makanan yang memengaruhi tekanan darah (Saraswati, 2009).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO), seseorang dikatakan hipertensi jika hasil pemeriksaan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Sistolik menunjukkan tekanan pembuluh darah ketika jantung berdetak. Sedangkan diastolik menunjukkan tekanan pembuluh darah ketika jantung beristirahat di antara detak jantung. Penyebab hipertensi pada lansia seperti dilansir Healthline, umumnya berasal dari perubahan kondisi pembuluh darah, termasuk di bagian jantung (Saraswati, 2009). Berdasarkan Riset kesehatan dasar atau Riskesdas (2018) penyakit yang terbanyak pada lansia adalah untuk penyakit tidak menular salah satunya adalah hipertensi Berbagai faktor yang diduga turut berperan sebagai penyebab hipertensi primer seperti bertambahnya usia, stress psikologis, pola konsumsi yang tidak sehat, dan hereditas.

World Health Organization (WHO) menyatakan hipertensi merupakan silent killer. Banyak masyarakat terutama lansia yang tidak memiliki pengetahuan mengenai hipertensi hal ini menyebabkan lansia acuh terhadap penyakit ini, kemudian dapat membuat lansia menjadi tidak mengatur pola konsumsi makannya, menurunnya kemampuan lidah sebagai indera perasa umum terjadi pada lanjut usia atau lansia sebagai proses makannya, tak jarang lansia dapat mengonsumsi garam secara berlebihan sebagai perasa pada makanannya. Selain itu kurangnya pengetahuan lansia mengenai penyakit hipertensi dapat membuat persepsi tersendiri mengenai penyakit

yang ternyata berbahaya ini, sehingga lansia akan mengabaikan dan tidak ingin berobat karena merasa sudah lanjut usia yang mereka ketahui seorang lansia memang sudah rentan terhadap penyakit karena memasuki tahap akhir kehidupannya (Nanda Dwi, 2021).

Lansia memerlukan berbagai macam makanan untuk menjaga keseimbangan gizi, salah satunya mengurangi garam dianjurkan karena pengurangan natrium telah terbukti menurunkan hipertensi. Badan kesehatan dunia yaitu World Health Organization (WHO) merekomendasikan pola konsumsi garam yang dapat mengurangi resiko terjadinya hipertensi (Toto Sudargo, 2021).

SOLUSI DAN TARGET

Selain olah raga rutin setiap hari, orang tua atau yang sudah lanjut usia (lansia) wajib memperhatikan berbagai jenis makanan saat hendak dikonsumsi, hal ini sangat berpengaruh terhadap kesehatan secara keseluruhan. Sudah menjadi kewajiban bagi lansia untuk mengatur pola dan jenis makanan apa saja yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi setiap harinya. Mengingat, usia yang tidak lagi muda menyebabkan kekebalan tubuh tidak lagi baik, organ tubuh telah mengalami penurunan fungsi dan berbagai masalah kesehatan umum lainnya pada orang tua.

Beberapa penyakit berbahaya pada lansia seperti hipertensi, kolesterol, asam urat dan lain sebagainya dapat semakin berisiko ketika salah mengkonsumsi makanan atau minuman. Untuk mengatasi permasalahan lansia tersebut, maka di dilakukanlah pengenalan makanan yang harus dihindari lansia dengan hipertensi kolesterol dan asam urat di Posyandu lansia Madina di Koto Panjang Kota Padang Panjang.

Penyuluhan dilakukan pada hari Rabu tanggal 04 Oktober 2023 dengan jumlah lansia yang datang pada hari itu adalah 32 orang lansia yang datang secara bertahap. Saat Posyandu dilakukan pengukuran berat badan, pemeriksaan tekanan darah dan nadi, lalu pembagian leaflet tentang makanan yang harus di hindari lansia dengan hipertensi, kolesterol dan asam urat. Setelah diberikan dengan metode ceramah, di bukalah sesi tanya jawab dan ternyata banyak diantara lansia yang tidak tahu ada makanan yang ternyata bahaya untuk kesehatan mereka.

A. Metode Kegiatan

a) Persiapan

Persiapan kegiatan ini dimulai dengan melakukan koordinasi dengan pengurus serta meminta izin kepada pimpinan baik Bidan beserta kader kota Padang panjang untuk melakukan Pengabdian Masyarakat. Pengurusan izin dan koordinasi dilaksanakan pada tanggal 04 Oktober 2023. Setelah mendapatkan izin, kemudian pelaksana kegiatan mempersiapkan diri dan mempersiapkan materi untuk melakukan kegiatan pengabdian ini.

Sehingga memberikan pendidikan kesehatan terkait lansia produktif ini bertujuan untuk memberikan dukungan dan semangat serta agar para lansia dapat mengetahui tips-tips apa saja yang dapat dilakukan agar bisa sehat dan produktif. Setelah materi selesai dipaparkan barulah dibuka sesi tanya jawab kepada peserta yang hadir dalam kegiatan tersebut. Gambar pada lampiran dokumentasi adalah foto-foto kegiatan selama pelaksanaan pengabdian masyarakat.

b) Pelaksanaan

1. Kegiatan dihadiri oleh lansia, dokter Puskesmas, Bidan penanggung jawab dan Kader yang membantu di Posyandu lansia Madina Koto Panjang, Kota Padang Panjang
2. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, dan tanya jawab.
3. Pengisian daftar hadir oleh peserta
4. Penutupan dilakukan dengan mengadakan pemberian Makanan Pada Lansia dan mengikuti aktifitas fisik seperti senam lansia.

B. Sasaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Seluruh Lansia yang hadir pada hari itu. Di Posyandu lansia Madina Koto Padang Panjang Kota Padang Panjang yaitu sebanyak 32 orang yang datang bertahap.

C. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pendidikan Kesehatan Posyandu Lansia Madina di Koto Panjang, Kota Padang panjang dilakukan pada hari Rabu tanggal 04 Oktober 2023 Pukul 09.00 – selesai.

D. Tim Pelaksana

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan oleh 2 orang Dosen S-1 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Sumatera Barat dan dibantu oleh 2 orang mahasiswa Prodi S-1 Kebidanan, yaitu:

- Ketua : Nur Hidayah Afnas, S.ST, M. Biomed (1025108703)
Anggota : Ratih Septiana Arpen, S.Tr.Keb., M.KM (1017098802)
Mahasiswa : 1. Putri oktavia
2. Maharani

BAHAN DAN METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Kegiatan pengabdian masyarakat yang di lakukan secara kolaborasi dosen dan mahasiswa Universitas Sumatera Barat ini dilakukan selama pada hari Rabu, tanggal 04 Oktober 2023 dengan dihadiri dokter Puskesmas, Bidan dan Kader penanggung jawab Posyandu.

Pemberian penyuluhan pengenalan makanan yang harus di hindari oleh lansia dengan hipertensi, kolesterol dan asam urat di awali dengan pembagian leaflet dengan tema yang sama, dan di hadiri oleh 32 orang lansia yang hadir pada hari itu di Posyandu Lansia Madina secara bertahap yang berlokasi di Mesjid Nurul Hidayah Koto Panjang sehingga pemberian penyuluhan diberikan 2 kali dengan metode ceramah terhadap orang yang berbeda.

Pemberi materi pertama adalah Nur Hidayah Afnas, S.ST, M.Biomed dan yang ke dua Ratih Septiana Arpen, S.Tr.Keb yaitu dosen Prodi S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Sumatera Barat.



Gambar. 1
 Lampiran leaflet

Setelah penyuluhan diberikan, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab dengan lansia. Terlihat lansia antusias dalam memberikan pertanyaan karena rasa ingin tahu dan semangat untuk sehat sehat tinggi. Mereka beranggapan jika di hari tua sehat maka tidak akan merepotkan anak dan cucunya. Lalu kegiatan di tutup dengan senam lansia serta pembagian makanan tambahan untuk lansia sebagai bingkisan.

Tabel.1
 Daftar Hadir Peserta

No	Nama	Umur	Alamat
1	HARMAINI	76	RT 15
2	ELVI DERITA	70	RT 15
3	HJ. SEPDATI	63	RT 05
4	DESKAYA MESRA	56	RT 15
5	GUSNADI	62	RT 15
6	ASNA RASYID	72	RT 15
7	NELLY	66	RT 15
8	SUDARSIL ANAS	74	RT 18
9	YURNENGNAS	67	RT 05
10	ZULFAHMI	70	RT 15
11	MARYAM	73	RT 04
12	BET OKTAVIANTI	53	RT 05
13	ESY ROSITA	51	RT 06
14	SLAMET SWITO	60	RT 05
15	ZURAIIDA	86	RT 05
16	ROSNi ADRIANI	57	RT 05
17	AURIATI JAMIL	73	RT 15
18	SITI DINIARTI	65	RT 05
19	DESWATI	57	RT 05
20	SYAMSIAH	86	RT 06
21	MIARTI	71	RT 04

22	YUSMA YETI	67	RT 04
23	ASIAH	70	RT 15
24	RIZA WATI	71	RT 05
25	SUARTI	66	RT 04
26	ZAINAB	67	RT 04
27	ELVIRA	48	RT 05
28	NENI	72	RT 05
29	BAHARUDDIN	75	RT 04
30	EVI NORA	49	RT 06
31	HJ. RELA WATI	62	RT 06
32	HJ. ANISAH	82	RT15

Gambar. 2
Lampiran daftar hadir

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut World Health Organization (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Seiring dengan pertambahan usia, manusia akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental. Maka tak heran jika di usia senja, semakin banyak penyakit yang menyerang para lansia. Bahkan, penyakit yang dialami lansia tak hanya satu melainkan beberapa penyakit sekaligus. Posyandu lansia Madina merupakan salah satu Posyandu Lansia yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Katiak Kota Padang Panjang. Dari survey awal di dapatkan data bahwa penyakit yang banyak menyerang lansia disana adalah hipertensi, kolesterol dan asam urat.

Kolesterol adalah lemak yang diproduksi oleh tubuh, dan juga berasal dari makanan hewani. Senyawa ini membantu tubuh memproduksi vitamin D, sejumlah hormon, dan asam empedu untuk mencerna lemak pengidap kolesterol tinggi sebaiknya memperhatikan pola hidup sehat, termasuk memahami beberapa pantangan yang dapat memicu kolesterol tinggi. Kambuhnya kolesterol tinggi sering kali dipicu oleh makanan berlemak, salah satunya gorengan.

Pada usia semakin tua aktifitas fisik cenderung berkurang atau kurangnya olahraga, padahal untuk dapat mempertahankan kadar kolesterol sehingga Kolesterol banyak diderita oleh para lansia itu dikarenakan karena faktor usia yang semakin lama badan akan semakin malas digerakkan, sehingga kolesterol didalam tubuh akan menumpuk dihati, oleh sebab itu dibutuhkan gerak yang seimbang antara pola makanan dan olahraga agar para lansia terhindar dari kolesterol berlebih, terutama penyakit yang dapat membunuh manusia dalam sekejap yaitu penyakit jantung .

Terlalu banyak mengonsumsi makanan pantangan kolesterol tinggi dapat mengakibatkan kambuhnya penyakit kolesterol hingga komplikasi serius. Maka dari itu, pengidap kondisi ini perlu mengenali beberapa pantangannya. Berikut jenis makanan yang lebih baik dihindari oleh pengidap kolesterol tinggi:

1. Gorengan

Gorengan mengandung kalori dan lemak trans/lemak jenuh tinggi yang dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Di mana kondisi ini juga bisa meningkatkan risiko terkena penyakit jantung, obesitas, dan diabetes.

Hal ini juga berlaku pada sayuran yang digoreng, seperti kol goreng. Itulah mengapa pengidap kolesterol tinggi disarankan untuk membatasi konsumsi gorengan. Sebagai alternatif, sebaiknya olah makanan dengan cara mengukus, merebus, atau memanggangnya agar lebih aman bagi kesehatan.

2. Makanan Cepat Saji

Pantangan kolesterol tinggi selanjutnya adalah makanan cepat saji atau fast food. Apabila seseorang memiliki riwayat kolesterol tinggi, maka disarankan untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji. Di samping mengandung kolesterol tinggi, makanan cepat saji juga memiliki kandungan lemak jenuh atau lemak trans, dan gula yang tinggi yang dapat memicu kolesterol serta masalah kesehatan lain seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan kenaikan berat badan.

3. Jeroan

Jeroan adalah makanan yang kaya akan kandungan zat besi, sehingga bisa memberikan manfaat bagi tubuh. Di sisi lain, pengidap kolesterol tinggi harus berhati-hati dalam mengonsumsi makanan ini.

Jeroan atau daging organ dalam yang biasanya terdiri dari hati, paru, hingga jantung ini mengandung kadar kolesterol dan purin yang tinggi. Oleh karena itu penderita kolesterol dan asam urat disarankan untuk membatasi konsumsi jenis makanan ini.

4. Daging Olah

Daging olahan biasanya terdapat pada makanan instan seperti burger dan sosis yang menggunakan bahan utama daging merah yang memiliki kandungan lemak jenuh yang tinggi. Selain menjadi pantangan kolesterol tinggi, daging olahan juga sering dikaitkan dengan makanan pemicu kanker dan penyakit jantung yang sebaiknya dihindari atau dibatasi konsumsinya.

Daging olahan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Penelitian ini melibatkan 614 ribu peserta, dan ditemukan bahwa menambahkan 50 gram porsi daging olahan per hari mampu meningkatkan risiko penyakit jantung sebesar 42%.

5. Kulit Ayam

Daging ayam merupakan salah satu makanan yang aman bagi pengidap kolesterol selama memilih bagian yang tepat. Bagian ayam yang perlu dihindari oleh penderita kolesterol adalah kulit ayam. Kulit ayam adalah lemak, terlebih jika pengolahannya dengan cara digoreng menggunakan minyak, maka jumlah kalori dan kolesterol pun semakin meningkat.

6. Kuning Telur

Kuning telur mengandung protein yang baik bagi kesehatan tubuh, makanan ini juga cocok dikonsumsi sebagai menu diet. Meski begitu, pengidap kolesterol tinggi perlu berhati-hati mengonsumsi kuning telur, khususnya jika dikonsumsi dalam jumlah banyak.

Diharapkan untuk membatasi konsumsi satu butir telur dalam satu hari untuk menjaga kadar kolesterol dalam tubuh tetap seimbang. Hal ini

dikarenakan dalam satu kuning telur diketahui mengandung sekitar 186 miligram kolesterol. Jumlah tersebut telah melebihi setengah dari asupan harian kolesterol maksimal yang direkomendasikan yakni 150 miligram (kebutuhan kalori harian yang direkomendasikan adalah di bawah 300 miligram).

7. Udang

Meski dikenal rendah lemak, udang juga merupakan makanan yang mengandung kolesterol cukup tinggi. Di dalam 100 gram udang mentah terdapat 189 miligram kolesterol. Di mana angka ini lebih dari setengah asupan kolesterol harian yang disarankan.

8. Makanan Manis

Beberapa makanan manis seperti cake, cookies, atau donat mengandung kolesterol dan lemak jenuh yang tinggi karena campuran mentega di dalamnya. Rasa manis dari makanan ini pun berasal dari gula yang dapat meningkatkan kadar trigliserida darah atau lemak darah (lipid).

Kedua hal tersebut termasuk dalam faktor risiko yang dapat meningkatkan terjadinya penyakit jantung koroner. Pengidap kolesterol tinggi disarankan untuk membuat makanan manis sendiri di rumah dengan bahan rendah lemak sekaligus rendah gula agar lebih sehat.

9. Sarden

Sama halnya dengan udang, sarden adalah salah satu makanan laut yang kaya akan kolesterol. Diketahui dalam 1 ons sarden terdapat sebanyak 40 miligram kolesterol. Apabila dikonsumsi secara berlebihan, maka kadar kolesterol dalam tubuh akan meningkat lebih cepat. Terlebih lagi, makanan kaleng umumnya mengandung garam (natrium) yang tinggi sehingga dapat meningkatkan risiko hipertensi.

Selain itu, Penyakit asam urat atau gout adalah kondisi yang dapat menyebabkan gejala nyeri yang tidak tertahankan, pembengkakan, dan rasa panas di persendian. Meski semua sendi di tubuh bisa terkena asam urat, namun yang paling sering terserang adalah sendi jari tangan, lutut, pergelangan kaki, dan jari kaki (Kemenkes RI, 2020).

Asam urat terjadi pada lansia pada dasarnya seseorang yang memasuki usia 40-50 tahun risiko terkena asam urat pun meningkat. Penyebab peningkatan risiko ini bermacam-macam. Bisa karena pengaruh obat-obatan, makanan dan minuman, kelebihan berat badan dan riwayat dari keluarga (Saraswati, 2009).

Gejala asam urat umumnya meliputi nyeri sendi yang intens, biasanya di jempol kaki, lutut, siku, pergelangan tangan, dan jari. Sendi yang terkena bisa membengkak, terasa lunak, hangat, dan tampak merah. Rasa sakit ini bisa berlangsung selama 3-10 hari dan perkembangan gejala begitu cepat dalam beberapa jam pertama (Salsabila, 2023).

Berikut jenis makanan yang lebih baik dihindari oleh pengidap kolesterol tinggi:

1. Jeroan

Jeroan hewan, seperti jantung, babat, hati, usus, ampela, dan sejenisnya diketahui mengandung purin yang cukup tinggi. Maka dari itu, sebisa mungkin

batasi atau bahkan hindari konsumsi jeroan terlebih ketika asam urat sedang kambuh.

2. Daging Merah

Di samping jeroan, daging merah juga menjadi pantangan asam urat. Namun, purin yang terkandung di dalam daging merah masih tergolong sedang dan tidak terlalu tinggi seperti pada jeroan. Penderita asam urat masih bisa mengonsumsi daging merah namun perlu dibatasi jumlahnya. Batas mengonsumsi daging merah adalah maksimal 100 gram dalam sehari.

3. Minuman Beralkohol

Minuman beralkohol dapat menghambat ginjal untuk membuang asam urat berlebih dalam tubuh. Apabila pembuangan asam urat berlebih terganggu, tubuh akan menyimpannya di sendi sehingga dapat memperburuk rasa sakit dari arthritis atau radang sendi.

4. Minuman Tinggi Gula

Minuman tinggi gula tidak mengandung purin secara langsung. Namun, kandungan fruktosa atau sirup jagung akan menjadi penyebabnya. Karena fruktosa yang masuk akan dipecah oleh tubuh dan menghasilkan purin.

Selain menyebabkan asam urat, minuman tinggi gula juga bisa mengakibatkan seseorang mengalami penyakit diabetes. Oleh karena itu, konsumsi minuman tinggi gula sebaiknya dibatasi untuk mencegah terjadinya berbagai macam gangguan kesehatan. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, batas asupan gula per hari adalah 50 gram atau 4 sendok makan.

5. Makanan Laut

Makanan laut yang menjadi pantangan asam urat di antaranya yaitu kerang, udang, serta terikarena memiliki kadar purin yang tinggi.

6. Asparagus

Asparagus memiliki kandungan folat dan kalium yang tinggi sehingga dapat membantu menjaga kesehatan tubuh. Akan tetapi, asparagus diketahui memiliki kandungan purin yang tinggi pula. Hal inilah yang mengakibatkan asparagus termasuk pantangan asam urat.

7. Sayur Bayam

Bayam merupakan sayur yang tidak boleh dimakan penderita asam urat, karena pada sayur bayam terdapat senyawa purin yang cukup tinggi yaitu dalam 100 gram sayur bayam terdapat kurang lebih 57 gram purin.

8. Durian

Seseorang dengan kadar asam urat tinggi tidak disarankan untuk mengonsumsi durian. Dikarenakan durian mengandung purin yang cukup tinggi dan dapat mempengaruhi kadar asam urat dalam tubuh.

9. Makanan yang Mengandung Ragi

Penderita asam urat sebaiknya menghindari konsumsi roti, acar, tape, dan makanan fermentasi lainnya secara berlebihan dikarenakan ragi dan ekstrak ragi yang digunakan dalam mengolah makanan tersebut mengandung purin yang dapat memperburuk rasa nyeri dari asam urat.

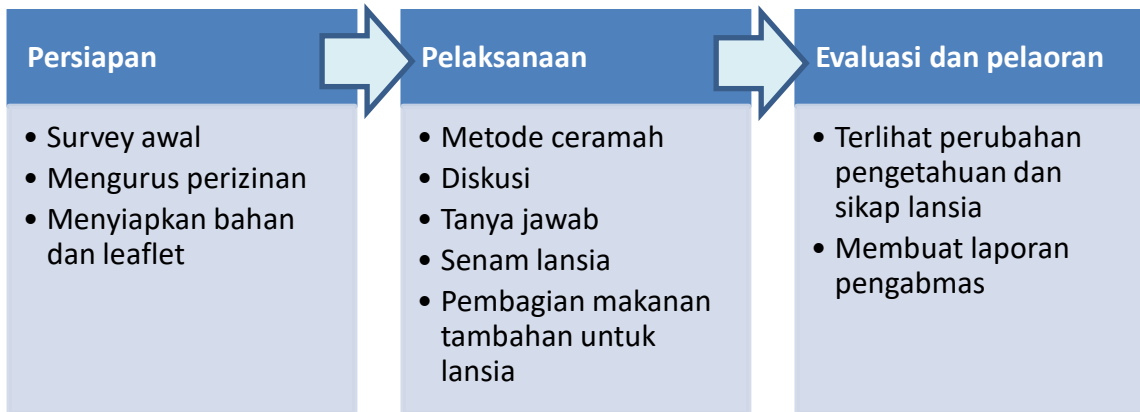
Kemudian, penyakit yang selalu mendatangi bagi lansia, yaitu hipertensi. Namun, hipertensi juga dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti

merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stres. Selain itu pengetahuan tentang pola hidup sehat dan kesadaran pasien tentang hipertensi merupakan faktor penting dalam mencapai kontrol tekanan darah salah satunya dapat memperbaiki pola makan. Perawatan lansia atau lanjut usia bertujuan untuk mempertahankan Kesehatan dan kemampuan lanjut usia dengan jalan perawatan peningkatan Kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif) serta membantu mempertahankan dan membesarkan semangat hidup mereka, selanjutnya perawatan menolong dan merawat lanjut usia yang menderita penyakit dan gangguan tersebut (Nanda Dwi, 2021). Berikut sejumlah makanan yang sebaiknya dihindari penderita hipertensi:

1. Makanan tinggi garam, natrium, sodium
Penyedap makanan yang mengandung garam, natrium atau sodium adalah salah satu penyebab hipertensi. Kandungan itu bisa meningkatkan tekanan darah karena memengaruhi keseimbangan cairan dalam darah.
Penderita hipertensi disarankan benar-benar membatasi asupan garam, natrium atau sodium. Jika ingin rasa asin bisa didapatkan dari rempah-rempah. Hindari menambahkan garam tambahan atau garam meja dalam makanan.
2. Daging olahan
Daging olahan seperti sosis, burger, kornet dan lainnya memang praktis untuk dikonsumsi. Namun, umumnya daging olahan tinggi natrium atau sodium yang ditambahkan sebagai bumbu penambah cita rasa sekaligus pengawet.
3. Acar dan aneka asinan
Sekilas acar dan asinan dari sayur atau buah-buahan tampak seperti makanan sehat. Padahal umumnya makanan ini diawetkan menggunakan banyak garam agar tidak gampang busuk dan tahan lama. Semakin lama diawetkan, semakin banyak natrium yang terserap ke dalam makanan itu.
4. Makanan kaleng
Makanan kaleng memang praktis dan rasanya relatif enak. Tapi makanan kaleng banyak mengandung natrium atau sodium. Karena itu ganti kebiasaan tidak sehat itu dengan mengonsumsi makanan dari bahan segar.
5. Saus dan penyedap
Segala jenis saus, penyedap dan aneka penguat rasa mengandung sodium tinggi. Hindari menambahkan aneka penguat rasa ke dalam menu makanan penderita hipertensi. Untuk tetap menjaga cita rasa, tambahkan rempah-rempah.
6. Makanan tinggi gula
Makanan tinggi gula seperti boba, dessert box, kue kering, dan aneka hidangan penutup juga perlu dihindari penderita hipertensi. Gula dapat meningkatkan tekanan darah secara tidak langsung karena berkontribusi pada penambahan berat badan. Batasi asupan gula termasuk dalam makanan dan minuman setiap harinya.
7. Makanan tinggi lemak jenuh dan trans
Hindari makanan yang mengandung banyak lemak jenuh dan lemak trans. Lemak jenuh banyak ditemukan dalam susu dan krim, mentega, daging merah, jeroan dan kulit ayam. Sedangkan lemak trans adalah jenis lemak

buatan yang meningkatkan umur simpan dan stabilitas makanan kemasan. Lemak trans banyak terdapat dalam gorengan.

Dengan adanya data dari survey awal, maka kami melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang makanan yang harus dihindari oleh lansia dengan hipertensi, kolesterol dan asam urat dengan kegiatan sebagai berikut:



Gambar. 2
Metode Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat



Gambar. 3
Suasana saat memberikan secara bertahap



Gambar. 4

Diskusi dan tanya jawab oleh lansia



Gambar. 5

Aktifitas fisik senam lansia

KESIMPULAN

Pendidikan Kesehatan Posyandu Lansia Merupakan kegiatan yang sangat penting Bentuk pelayanan pada posyandu lansia meliputi pemeriksaan kesehatan fisik dan mental emosional, yang dicatat dan dipantau dengan Kartu Menuju Sehat (KMS) untuk mengetahui lebih awal penyakit yang diderita atau ancaman masalah kesehatan yang dialami. Beberapa kegiatan pada posyandu lansia adalah Pemeriksaan status gizi melalui penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan dan dicatat pada grafik indeks masa tubuh (IMT), pengukuran tekanan darah, penghitungan denyut nadi dan lain-lain. Dengan adanya Posyandu lansia diharapkan lansia dengan penyakit penyerta seperti hipertensi, kolesterol dan asam urat mendapatkan pengetahuan tentang beberapa makanan yang harus dihindarinya hingga kualitas hidup lansia akan lebih baik tanpa adanya gangguan dari penyakit tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Asuhan Gizi pada Lansia. (2021). Sudargo Toto, dkk. Gadjah Mada University Press, Yogyakarta.
- Info datin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Panduan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia
- Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020. Badan Pusat Statistik Kementerian Dalam Negeri. 2020. Pedoman Umum Pemerintah Daerah Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Analisis Kebijakan Mewujudkan Lanjut Usia Sehat Menuju Lanjut Usia Aktif.

- Kemenkes RI. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020).
- Kemenkes RI. Direktorat Pelayanan Kesehatan Primer Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Adaptasi Kebiasaan Baru dan Alur 13 Jurnal KESMAS, Vol. 11, No. 4 Juli 2022.
- Maghfuroh Lilis, dkk. Asuhan lansia: makna, identitas, transisi dan manajemen kesehatan. (2023). Keizen Media Publishi. Bandung.
- Nanda Dwi. (2021), Gambaran Asuhan Keperawatan Gerontik pada Klien Hipertensi dengan Defisit Pengetahuan di Desa Balung Tawun Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan, Repository UNAIR, <https://repository.unair.ac.id>
- Prastiwi, D.A., dkk.: Gambaran Kadar Kolesterol Total pada Lansia di Puskesmas I Denpasar Selatan, ISSN Online : 2549-1520, ISSN Cetak : 2338 – 1159, Vol. 9, No. 2, Desember (2021) Hlm. 68 – 77, <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/M>
- Salsabila Syahira (2023), Penyakit Asam Urat, Gejala dan Pengobatan. UMSU Terbit November 2023. <https://umsu.ac.id>
- Saraswati, S. 2009. Diet Sehat untuk Penyakit Asam Urat, Diabetes, Hipertensi dan Stroke. A plus Book: Jogjakarta.
- Silpiyani dkk. (2023). Karakteristik Responden Lansia Penderita Asam Urat di Desa Pageraji Kecamatan Cilongok. Jurnal Riset Ilmiah. Vol. 2, No.6 Mei 2023. DOI: <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i5.916>