

# **PENYULUHAN DAN SENAM HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA GAMBIRAN KECAMATAN MOJOAGUNG KABUPATEN JOMBANG**

*Endang Ratnaningsih*  
STIKES PEMKAB JOMBANG

## **Abstrak**

Darah tinggi atau (*hypertension*) merupakan suatu keadaan tekanan darah seseorang berada pada tingkatan di atas normal. Konsekuensi dari keadaan ini adalah timbulnya penyakit yang mengganggu tubuh penderita. Tekanan darah tinggi menjadi masalah kesehatan yang dominan dan perlu penanggulangan yang baik. Tekanan darah sering kali menunjukkan peningkatan tekanan yang lebih tajam dibandingkan dengan orang normal seiring dengan bertambahnya usia).

Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tentang penyakit yang di derita dan memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang cara menurunkan tekanan darah dengan melakukan senam hipertensi.

Hasil dari Kegiatan ini adalah melakukan penyuluhan tentang hipertensi dan mendemonstrasikan senam hipertensi yang diikuti oleh seluruh peserta pengabdian masyarakat.

## **Pendahuluan**

Darah tinggi atau (*hypertension*) merupakan suatu keadaan tekanan darah seseorang berada pada tingkatan di atas normal. Konsekuensi dari keadaan ini adalah timbulnya penyakit yang mengganggu tubuh penderita. Tekanan darah tinggi menjadi masalah kesehatan yang dominan dan perlu penanggulangan yang baik. Tekanan darah sering kali menunjukkan peningkatan tekanan yang lebih tajam dibandingkan dengan orang normal seiring dengan bertambahnya usia).

Insiden hipertensi makin meningkat dengan meningkatnya usia. Hipertensi pada individu yang berusia kurang dari 35 tahun dengan jelas menaikkan insiden penyakit arteri koroner dan kematian prematur. Baik pria maupun wanita hidup lebih lama dan 50% dari mereka yang berusia di atas 60 tahun akan menderita hipertensi sistolik terisolasi, karena resiko kardiovaskular meningkat sesuai usia).

Sedangkan data WHO tahun 2008 menunjukkan, di seluruh dunia, sekitar 972 orang (26,4%) penghuni bumi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6%

pria dan 26,1% wanita. Angka ini memungkinkan akan meningkat menjadi 29.2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di Negara maju dan 639 berada di Negara sedang berkembang termasuk Indonesia. Berdasarkan data riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2007 prevalensi di Indonesia sekitar 31,7%, angka kejadian hipertensi di Jawa Timur 37,4%. Angka tersebut meningkat hamper setiap tahun sebesar 5%-10% hal ini di sebabkan karena tidak terjaganya pola makan. Di jombang pada tahun 2011 orang yang menderita hipertensi di seluruh kabupaten Jombang sebanyak 30.172. Sedangkan di poli jantung RSUD Jombang rata-rata perbulan di dapatkan jumlah kunjungan penderita hipertensi sebanyak 1.118 Peserta.

Perjalanan penyakit hipertensi sangat perlahan. Penderita hipertensi mungkin tak menunjukkan gejala selama bertahun-tahun. Masa laten ini menyelubungi perkembangan penyakit sampai terjadi kerusakan organ yang bermakna. Bila terdapat gejala maka biasanya bersifat non-spesifik, misalnya sakit kepala atau

pusing. Apabila hipertensi tetap tidak diketahui dan tidak dirawat, mengakibatkan kematian karena payah jantung, infark miokardium, *stroke*, atau gagal ginjal. Namun deteksi dini dan perawatan hipertensi yang efektif dapat menurunkan jumlah morbiditas dan mortalitas. Dengan demikian, pemeriksaan tekanan darah secara teratur mempunyai arti penting dalam perawatan hipertensi.

Terapi pada lanjut usia untuk penderita hipertensi dapat dilakukan dengan cara mengurangi berat badan berlebihan, menghentikan merokok, melaksanakan pola hidup sehat dengan makan seimbang, mengurangi konsumsi lemak jenuh, makan makanan sumber kalium, mengurangi penggunaan garam, berolahraga secara teratur. Menurut WHO (2004), 1/3 penduduk dunia terinfeksi TB Paru, 90% diantaranya berada di negara berkembang dengan angka kematian 3 juta orang setiap tahunnya, dan 5.000 orang setiap harinya

#### **Manfaat Kegiatan**

1. Bagi penderita hipertensi dapat mengetahui tentang penyakit yang di derita.
2. Bagi petugas kesehatan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang cara menurunkan tekanan darah dengan melakukan senam hipertensi.

#### **Sasaran Kegiatan**

Sejumlah 50 orang di Desa Gambiran Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang

#### **Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh dosen berkerja sama dengan Bidan Desa, Kader dan Seluruh Perangkat Desa Gambiran.

#### **Bentuk Kegiatan**

1. Melakukan penyuluhan tentang hipertensi
2. Mendemonstrasikan senam hipertensi yang diikuti oleh seluruh peserta pengabdian masyarakat.

#### **Daftar Pustaka**

- Bruner dan Suddarth. 2001. Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Edisi 8 vol.2. Jakarta: EGC.
- Copstead C., Lee-Ellen dan Jacquelyn L. Banasik. 2005. Pathophysiology Vol. 1. Elsevier :St. Louis Missouri 63146.
- Diklat PJT-RSCM. 2008. Buku Ajar Keperawatan Kardiologi Dasar Edisi 4. Jakarta: RSCM.
- Doenges, Marilyn E., dkk. 1999. Rencana Asuhan Keperawatan Pedoman Untuk Perencanaan Dan Pendokumentasian Perawatan Pasien. Jakarta: EGC.
- Muttaqin, Arif. 2009. Asuhan Keperawatan Dengan Pasien Gangguan Kardiovaskuler. Jakarta: Salemba Medika.
- Sofyan, Andy. 2012. Hipertensi. Kudus.
- Corwin, J Elizabeth. 2000. Patofisiologi. Jakarta: EGC