

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI DI WILAYAH RT 03 KELURAHAN MURNI

Vevi Suryenti Putri¹⁾, Maimaznah²⁾, Sumiyati³⁾, Yuliana⁴⁾, Rica Meiliani⁵⁾

^{1,3,4,5}Program Studi SI Keperawatan, STIKes Baiturrahim Jambi

²Program Studi D3 Keperawatan, STIKes Baiturrahim Jambi

Email: Vevisuryentiputri.2010@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a disease that is more common because of unhealthy lifestyle, community RT 03 sub pure many suffer from hypertension because of lack of attention to the pattern of their lives, the public is less aware of the impact of hypertension so that even know they suffer from hypertension still doesn't change the style of life and rarely check the health. Based on the assessment done through interviews, observation and questionnaires showed problems in RT 03 sub Pure that cadres said the disease experienced by residents of RT 03 is hypertension, 63,63% of people of mature age and the elderly suffer from hypertension. Of counseling that we convey expected that citizens can implement a healthy lifestyle in everyday life as well as being able to control a wide range of health problems associated with a healthy lifestyle such as exercise regularly, low-fat diet, and do regular inspections. Follow-up plan of extension activities about hipetensi is coordinated with the health center to do counseling about hypertension by involving the cadres in the village pure and also coordinate with the health center to run the program health checks.

Keywords : elderl, counseling, hypertension,

ABSTRAK

Penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit yang banyak dijumpai karena pola hidup tidak sehat, masyarakat RT 03 Kelurahan murni banyak menderita hipertensi karena kurang memperhatikan pola hidup mereka, masyarakat kurang mengetahui dampak dari penyakit hipertensi sehingga walaupun mengetahui mereka menderita hipertensi tetap tidak merubah gaya hidup dan jarang memeriksakan kesehatan. Berdasarkan pengkajian yang dilakukan melalui wawancara, observasi dan penyebaran kuesioner didapatkan masalah di RT 03 Kelurahan Murni yaitu kader mengatakan penyakit yang banyak dialami oleh warga RT 03 adalah hipertensi, 63,63% masyarakat usia dewasa dan lansia menderita hipertensi. Dari penyuluhan yang kami sampaikan diharapkan warga dapat menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari serta mampu mengendalikan berbagai macam masalah kesehatan yang berhubungan dengan pola hidup sehat seperti rajin olahraga, diet rendah lemak, dan lakukan pemeriksaan secara rutin. Rencana tindak lanjut dari kegiatan penyuluhan tentang hipetensi adalah berkoordinasi dengan pihak puskesmas untuk melakukan penyuluhan tentang hipertensi dengan melibatkan kader di kelurahan murni dan juga berkoordinasi dengan pihak puskesmas untuk menjalankan program pemeriksaan kesehatan.

Kata kunci : hipertensi, lansia, penyuluhan

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) melaporkan penyakit tidak menular sebagai penyebab utama kematian di seluruh dunia. Penyakit tidak menular membunuh lebih banyak orang setiap tahun dibandingkan dengan gabungan semua penyebab kematian lainnya. Dari 57 juta kematian

global di tahun 2009, sebanyak 36 juta atau 63% di antaranya disebabkan oleh penyakit tidak menular, terutama penyakit kardiovaskuler, diabetes, kanker dan penyakit pernapasan kronis. Berlawanan dengan pendapat umum, data yang tersedia menunjukkan bahwa hampir 80% dari kematian penyakit tidak menular terjadi di

negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sebanyak 27% kematian akibat penyakit tidak menular di Negara–Negara berpenghasilan rendah dan menengah terjadi pada usia < 60 tahun, hipertensi seringkali tanpa tanda dan gejala, Oleh sebab itulah hipertensi sering disebut sebagai *silent killer*. (WHO, 2011).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular yang menjadi masalah kesehatan penting diseluruh dunia karena prevalensinya yang cukup tinggi dan terus meningkat serta hubungannya dengan penyakit kardiovaskuler, stroke, retinopati, dan gagal ginjal. Hipertensi juga menjadi faktor risiko terbesar yang menyebabkan kematian.

Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Hal ini terjadi bila arteriole-arteriole berkonstriksi. Konstriksi arteriole membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah (Udjianti, 2010).

Riskesdas (2018) melaporkan bahwa di Indonesia prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun mengalami peningkatan yaitu 25,8% di tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Sedangkan di Provinsi Jambi angka hipertensi mencapai 30,2% di tahun 2013 dan meningkat hingga 32,8% di tahun 2018.

Banyaknya penderita hipertensi diperkirakan sebesar 15 juta bangsa Indonesia tetapi hanya 4% yang mampu mengendalikan hipertensi (*controlled hypertension*). Yang dimaksud dengan hipertensi terkontrol adalah mereka menderita hipertensi dan sedang berobat sehingga terkontrol dari kemungkinan serangan kenaikan tekanan darah yang berlebihan (Bustan, 2015).

Penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit yang banyak dijumpai karena pola hidup tidak sehat, masyarakat RT 03 Kelurahan murni banyak menderita hipertensi karena kurang memperhatikan pola hidup mereka, masyarakat kurang mengetahui dampak dari penyakit hipertensi sehingga walaupun mengetahui mereka menderita hipertensi tetap tidak merubah gaya hidup dan jarang memeriksakan kesehatan.

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan melalui wawancara, observasi dan penyebaran kuesioner didapatkan masalah di RT 03 Kelurahan Murni yaitu kader mengatakan penyakit yang banyak dialami oleh warga RT 03 adalah hipertensi, 63,63% .

Dari banyaknya penduduk lansia dandewasa, hipertensi dapat meningkatkan lima kali resiko terkena penyakit jantung coroner, pecahnya pembuluh darah (struke), dan dapat menyebabkan kematian. Untuk pengendalian hipertensi diperlukan pengetahuan dan kesadaran akan keberadaan dan risiko hipertensi, Masalahnya, hipertensi disebut juga "*silent killer*" karena tidak mempunyai atau disadari akan keberadaannya., karena itu, diperlukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur (Udjianti, 2015).

Dari penelitian Yuwono, Ridwan & Hanafi (2017) tentang "*Pengaruh pendidikan kesehatan tentang hipertensi terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di kabupaten magelang*" menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan bermakna sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi.

Praktik keperawatan komunitas Profesi Ners kelompok Watson Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi dilaksanakan di RT 03 Kelurahan Murni kecamatan Danau Sipin Kota Jambi, berdasarkan hasil pendataan yang dilakukan pada tanggal pada tanggal 16-17 Juli 2019 didapatkan beberapa masalah salah satunya

adalah masalah hipertensi, masyarakat banyak yang jarang memeriksakan kesehatan secara teratur, masyarakat banyak yang tidak menyadari pentingnya menerapkan pola hidup sehat padahal sudah menderita hipertensi karena tidak mengetahui bagaimana pola hidup yang sehat bagi penderita hipertensi.

Berdasarkan permasalahan yang telah didapatkan, untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang akibat lanjut dari hipertensi sehingga masyarakat mau melaksanakan pencegahan hipertensi maka perlu diadakan penyuluhan kesehatan tentang pencegahan dan akibat lanjut dari hipertensi untuk merubah perilaku masyarakat ke gaya hidup yang lebih sehat.

TARGET DAN LUARAN

Dari penyuluhan yang kami sampaikan diharapkan warga dapat menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari serta mampu mengendalikan berbagai macam masalah kesehatan yang berhubungan dengan pola hidup sehat seperti rajin olahraga, diet rendah lemak, dan lakukan pemeriksaan secara rutin.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilaksanakan selama 45 menit, dengan tahapan berupa :

1. Mengarahkan peserta ke tempat yang akan dilakukan penyuluhan
2. Melakukan pembukaan yang disampaikan oleh moderator
3. Menyampaikan materi penyuluhan yang disampaikan oleh penyaji
4. Melakukan diskusi dan tanya jawab
5. Melakukan evaluasi pada peserta penyuluhan, membagikan leaflet pada audiens, mendokumentasikan kegiatan yang telah berlangsung, ramah tamah
6. Doa dan Penutup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta yang hadir 35 orang dan mengetahui tentang : pengertian hipertensi. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolic sedikitnya 90 mmHg (Price, 2005 dalam Aspiani, 2015).

Acara dengan metode ceramah dengan waktu lima menit, presentasi penyuluhan kesehatan tentang hipertensi oleh penyaji dengan metode focus dan diskusi waktu penyaji tiga puluh menit, kegiatan evaluasi dengan metode tanya jawab selama sepuluh menit dan penutup dengan waktu lima menit.



Gambar 1. Menggali pengetahuan tentang hipertensi

Selama proses penyuluhan berlangsung, terdapat tujuh (7) pertanyaan yaitu diantaranya:

1. Mengapa obesitas dapat menyebabkan hipertensi ?
2. Mengapa stress dapat menyebabkan hipertensi ?
3. Apa yang dimaksud dengan arterosklerosis ?
4. Mengapa hipertensi menyebabkan stroke ?
5. Mengapa hipertensi menyebabkan infark miokard (serangan jantung) ?
6. Mengapa hipertensi bisa menyebabkan gagal ginjal ?
7. Mengapa hipertensi bisa menyebabkan kerusakan otak ?



Gambar 2. kegiatan tanya jawab tentang hipertensi

Dari ketujuh pertanyaan tersebut dapat dijawab dengan baik, setelah melakukan tanya jawab, moderator melakukan evaluasi terhadap audiens, dan audiens menjawab pertanyaan moderator dengan benar.



Gambar 3. kegiatan evaluasi penyuluhan

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolic sedikitnya 90 mmHg (Price, 2005 dalam Aspiani, 2015) menurut Kemenkes RI 2013 Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis, hal ini dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh, jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal.

Tanda dan Gejala Hipertensi yaitu sakit kepala (rasa berat ditenguk, kelelahan,, vomiting, keringat berlebihan, nyeri dada, Komplikasi Hipertensi, Stroke,

Infark miokard, Gagal ginjal, Ensefalopati (kerusakan otak), Kejang dapat terjadi pada wanita preeklamsia,

Penatalaksanaan Hipertensi, Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin berolahraga, Diet seimbang, Istirahat yang cukup, Kelola stress dan untuk pengendalian hipertensi diperlukan pengetahuan dan kesadaran akan keberadaan dan risiko hipertensi. Masalahnya, hipertensi disebut juga “*silent killer*” karena tidak mempunyai atau disadari akan keberadaannya, karena itu, diperlukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur.

Dampak yang terjadi dari penyakit hipertensi ini adalah hipertensi dapat meningkatkan lima kali resiko terkena penyakit jantung coroner, pecahnya pembuluh darah (stroke), dan dapat menyebabkan kematian.

Menurut penelitian penelitian Yuwono, Ridwan & Hanafi (2017) tentang “*Pengaruh pendidikan kesehatan tentang hipertensi terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di kabupaten magelang*” menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan bermakna sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi.



Gambar 4. Kegiatan Foto bersama

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 01 Agustus 2019 pukul 11.00 WIB di kediaman Ketua RT 03 kelurahan murni dan berakhir pada pukul 12.45 WIB.

Kegiatan ini dihadiri oleh 35 masyarakat usia dewasa sampai lansia dan 10 kader.

Hasil dari kegiatan penyuluhan adalah masyarakat mampu mengetahui tentang penyakit hipertensi.

2. Saran

Rencana tindak lanjut, berkoordinasi dengan pihak puskesmas bagian program PTM untuk mengikuti jadwal posbindu dan posyandu usila satu bulan sekali.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Allah SWT karena berkah dan rahmat-Nya lah acara ini bisa berjalan dengan lancar, terimakasih kepada ketua dan kader RT 03 yang telah mengizinkan kami untuk melaksanakan penyuluhan tentang 6 langkah cuci tangan, terimakasih juga kepada dosen pembimbing atas bimbingan mereka maka pengabdian masyarakat ini berjalan dengan sukses, kemudian untuk teman-teman kelompok Watson terimakasih untuk kerjasamanya, berkat semangat dan bantuan teman-teman acara ini bisa derjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Aspiani, R.L. 2015. *Buku ajar asuhan keperawatan gangguan kardiovaskuler aplikasi NIC & NOC*. Jakarta: EGC.

Bustan, M.N. 2015. *Manajemen pengendalian penyakit tidak menular*. Jakarta: KTD.

Depkes RI. 2012. *Masalah hipertensi di Indonesia*. Departemen Kesehatan RI. Jakarta

Udjianti, W.J. 2010. *Keperawatan kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika.

Triyanto Endang. 2014. *Pelayanan keperawatan bagi penderita*

hipertensi secara terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Kemenkes RI. 2018. *Hasil utama RISKESDAS 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.

Lingga Lani. 2012. *Bebas hipertensi tanpa obat*. Jakarta Selatan: PT AgroMedia Pustaka

Yuwono, Ridwan & Hanafi (2017) tentang "Pengaruh pendidikan kesehatan tentang hipertensi terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di kabupaten magelang