

Penyuluhan kesehatan tentang diet pada pasien hipertensi di Kecamatan Banyuresmi Kab. Garut

Iin Patimah¹, Rudy Alfiyansah², Eldessa Vava Rilla³, Engkus Kusnadi⁴,
Wahyudin⁵, Aceng Ali Awaludin³

¹Prodi S1 Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut

Korespondensi email: iin.patimah84@gmail.com

²Prodi Profesi Ners STIKes Karsa Husada Garut

Korespondensi email: rudyalfiyansah@gmail.com

³Program Studi Profesi Ners STIKes Karsa Husada Garut

Korespondensi email: eldessavavarilla@gmail.com

⁴ Prodi S1 Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut

Korespondensi email: ekusnadi23@yahoo.com

⁵ Program Studi Profesi Ners STIKes Karsa Husada Garut

Korespondensi email: wahyudin.1363@gmail.com

⁶ Program Studi Profesi Ners STIKes Karsa Husada Garut

Korespondensi email: acengaliqrt@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is persistent blood pressure where the systolic blood pressure is above 140 mmHg and the diastolic blood pressure is above 90 mmHg. In the elderly population, hypertension is defined as a systolic blood pressure of 160 mmHg and a diastolic pressure of 90 mmHg. With increasing age, the structure and function of the human body system changes, be it physical, mental, social and emotional. This will affect various aspects of life in old age. The purpose of this community service in addition to wanting to know the number of people with hypertension, improving the health status of residents in the Banyuresmi Garut District and providing counseling education about the dangers of hypertension. The methods used are health checks, blood sugar checks, uric acid, cholesterol and blood pressure checks. And health promotion related to diet in people with hypertension. This counseling activity is an activity that has a positive impact because it can increase knowledge to the elderly about hypertension in the Banyuresmi District, Garut Regency.

Keywords: *Hypertension, Counseling, Health Promotion*

ABSTRAK

Hipertensi adalah tekanan darah persisten dimana sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. Pada populasi manula, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg. Dengan bertambahnya usia, struktur dan fungsi sitem tubuh manusia berubah, baik itu fisik, mental, sosial dan emosional. Hal ini akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan di usia lanjut. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini selain ingin mengetahui jumlah penderita hipertensi, Meningkatkan status kesehatan warga di di Kecamatan Banyuresmi Garut serta memberika pendidikan penyuluhan tentang bahaya hipertensi. Adapun metode yang digunakan adalah pemeriksaan kesehatan, pemeriksaan gula darah, asam urat, kolesterol dan pemeriksaan tekanan darah. Dan Promosi kesehatan terkait Diet pada penderita Hipertensi. Kegiatan penyuluhan ini merupakan kegiatan yang memiliki dampak positif karena dapat meningkatkan pengetahuan kepada lansia tentang hipertensi di Kecamatan Banyuresmi Kabupaten Garut

Kata Kunci: *Hipertensi, Penyuluhan, Promosi Kesehatan*

PENDAHULUAN

Dengan bertambahnya usia, struktur dan fungsi sistem tubuh manusia berubah, baik itu fisik, mental, sosial dan emosional. Hal ini akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan di usia lanjut. Psikologis penuaan yang berhasil dicerminkan pada kemampuan individu lansia beradaptasi terhadap kehidupan fisik, sosial dan emosional serta mencapai kebahagiaan, kedamaian dan kepuasan hidup. Karena perubahan dalam pola hidup tidak dapat dihindari sepanjang hidup, individu harus memperlihatkan kemampuan untuk kembali bersemangat. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab meningkatnya resiko penyakit stroke, jantung dan ginjal. Pada akhir abad 20, penyakit jantung dan pembuluh darah menjadi penyebab utama kematian di negara maju dan negara berkembang. Berdasarkan Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2010, kematian akibat penyakit jantung dan pembuluh darah di Indonesia sebesar 27,3%. Sedangkan data kematian di rumah sakit tahun 2015 sebesar 17,6%. Faktor resiko utama penyakit jantung dan pembuluh darah adalah hipertensi, disamping hiperkolesterolemia dan diabetes melitus. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada daerah urban dan rural berkisar antara 17-21%. Data secara nasional yang ada belum lengkap. Sebagian besar penderita hipertensi di Indonesia tidak terdeteksi, sementara mereka yang terdeteksi umumnya tidak menyadari kondisi penyakitnya. Di dunia, hampir 1 milyar orang atau 1 dari 4 orang dewasa menderita tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi merupakan penyakit kronis serius yang bisa merusak organ tubuh. Setiap tahun darah tinggi menjadi penyebab 1 dari setiap 10 kematian (10 juta per tahun) disamping menyebabkan kerusakan jantung, mata, otak dan ginjal. Berdasarkan data WHO dari 50% penderita hipertensi yang diketahui hanya 25% yang mendapat pengobatan, dan hanya 12,5% yang diobati dengan baik (Ruhjana. 2007).

Hipertensi adalah tekanan darah persisten dimana sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya diatas 90 mmHg. Pada populasi manula, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg (Brunner & Suddart. 2002). Hipertensi adalah salah satu penyakit yang banyak diderita orang tanpa mereka sendiri mengetahui. Hipertensi dikenal sebagai pembunuh dalam selimut dan lain-lain. Gejalanya hampir tidak terasa, sehingga penderita merasa tidak perlu datang ke dokter (Bangun. 2008). Hipertensi adalah tekanan yang lebih tinggi dari 140/90 mmHg dan diklasifikasikan sesuai derajat keparahannya, mempunyai tentang tekanan darah normal tinggi sampai hipertensi maligna (Doengoes. 2003). Tekanan darah tinggi dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah stres. Stres

merupakan suatu respon nonspesifik dari tubuh terhadap setiap tekanan atau tuntutan yang mungkin muncul, baik dari kondisi yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan (Sadock & Sadock, 2003).

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam mengatasi permasalahan mitra di kedua wilayah kecamatan tersebut adalah sebagai berikut : 1) Mengajukan surat perijinan kegiatan pada pihak kelurahan dan kecamatan 2) Mencari data dari puskesmas atau Rumah sakit terdekat untuk mengetahui keberadaan pasien 3) Memberikan informasi kepada masyarakat umum untuk bisa mengetahui tentang hipertensi 6) Memberikan penyuluhan kepada masyarakat secara umum baik melalui kegiatan posyandu lansia. Metode yang digunakan adalah pemeriksaan kesehatan, pemeriksaan gula darah, asam urat, kolesterol dan pemeriksaan tekanan darah. Dan Promosi kesehatan terkait Diet pada penderita Hipertensi.

Pembahasan

Tahap Persiapan Pada tahap ini, kami melakukan pengurusan surat ke bangkesbangpolinmas. Surat ijin pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dikeluarkan bangkesbagpolitmas dengan tembusan ke kelurahan Kenjeran beserta puskesmas Kenjeran. Kami juga mengajukan surat ijin ke Dinas Kesehatan Kota Surabaya. Selanjutnya, kami melakukan koordinasi dengan kader posyandu lansia untuk persiapan koordinasi awal dengan pihak pihak terkait yaitu puskesmas dan dinas kesehatan kota. Koordinasi dengan pihak terkait berjalan selama 2 hari, dan pihak terkait menyatakan dukungannya untuk pelaksanaan penyuluhan hipertensi pada lansia di wilayah Kenjeran Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 10 September 2017, yang bertempat di Aula Kecamatan Banyuresmi Kabuoaten Garut . Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh ketua posyandu lansia sang surya dan dilanjutkan dengan penyuluhan tentang hipertensi pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Lembaga Pengembangan Pendidikan dan Pengabdian (LP4M) STIKes Karsa Husada Garut yang telah memberikan dukungan, kesempatan dan dana kepada Tim Pengabdian Masyarakat atas terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggraeni, A.D. Warem, A. Situmorang, G. Asputra, H. Sihan, S.S. (2009). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat Di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkingan.
- Bangun A.P . 2008. Khasiat Tanaman Obat Untuk Hipertensi . Jakarta : Sarana Pustaka
- Gunawan, Lany. 2001. Hipertensi (Tekanana Darah Tinggi). Jakarta :
- Kaniskus Marlioni, Lili. 2007. 100 Question And Answer Hipertensi. Jakarta : Flex. Media
- Computindo Peter, Wolf Hanns. 2008. Hipertensi cara mendeteksi dan mencegah tekanan darah tinggi sejak dini.Jakarta : BIP
- Perceka, A., Wahyudin, & N. Ai Erlinawati. (2020). PEMBERDAYAAN WARGA MELALUI PENDIDIKAN DAN PENYULUHAN KEWIRAUSAHAAN DI RT 02 RW 15 CLUSTER TAMAN HIJAU DESA SINDANGGALIH KARANGPAWITAN KABUPATEN GARUT. *Journal DEDICATION*, 1(02), 6–10. Retrieved from <https://dedikasi.lp4mstikeskhg.org/ojs3/index.php/Jurnal/article/view/5>
- Prima Dalimartha, Setiawan. (2008). Care Your Self Hipertensi: Jakarta: PT Pustaka Endang.
- Profil Kecamatan Banyuresmi (2017), "Data Monografi Desa Bulan Januari s/d Jun 2017," Pemkab Garut.
- Triyanto., (2014). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Soegoto, Eddy Soeryanto. 2009. *Enterpreneurship, Menjadi Pebisnis ulung*. Kompas Gramedia . Jakarta
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta