

INFORMASI ARTIKEL

Received: Juli, 05, 2022

Revised: Juli, 06, 2022

Available online: Juli, 07, 2022

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

**Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi
dengan rebusan daun belimbing wuluh**

Umi Romayati Keswara, Reka Putri Rahmawati *, A'raaf Almaera Febrian

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati

Korepondensi penulis: Reka Putri Rahmawati*

Abstract

Health education about hypertension with starfruit leaf stew

Background: High blood pressure (hypertension) is an increase in blood pressure in the arteries. In general, hypertension is an asymptomatic condition, in which abnormally high pressure in the arteries causes an increased risk of stroke, aneurysm, heart failure, heart attack and kidney damage. . It can be said that hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. Hypertension can be reduced by herbal therapy by drinking boiled starfruit leaves.

Purpose: Respondents can know and understand about hypertension and herbal therapy boiled starfruit leaves.

Methods: The implementation of the method used in community service is carried out in 2 stages, namely, firstly, nursing professional students explain hypertension with starfruit leaf stew and secondly, after being given counseling, respondents are given questions and answers about hypertension with starfruit leaf stew.

Results: Respondents knew about hypertension by decoction of starfruit leaves

Conclusion: respondents can understand hypertension by decoction of starfruit leaves

Keywords: Health Counseling; Hypertension; Starfruit Leaf Stew

Abstrak

Pendahuluan: Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. . Dapat dikatakan bahwa hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi dapat diturunkan dengan terapi herbal dengan cara meminum rebusan daun belimbing wuluh.

Tujuan: Responden dapat mengetahui dan memahami tentang hipertensi dan terapi herbal rebusan daun belimbing wuluh

Metode: Pelaksanaan metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 2 tahap, yaitu pertama mahasiswa profesi ners menjelaskan tentang hipertensi dengan rebusan daun belimbing wuluh dan ke dua setelah diberikan penyuluhan, responden diberikan Tanya jawab tentang hipertensi dengan rebusan daun belimbing wuluh

Hasil: Responden mengetahui tentang hipertensi dengan rebusan daun belimbing wuluh

Simpulan: responden dapat memahami tentang hipertensi dengan rebusan daun belimbing wuluh

Kata Kunci: Penyuluhan Kesehatan; Hipertensi; Rebusan Daun Belimbing Wuluh

PENDAHULUAN

Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dengan rebusan daun belimbing wuluh

Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik). Tekanan darah ditulis sebagai tekanan sistolik garis Pada tekanan darah tinggi, biasanya terjadi kenaikan tekanan sistolik dan diastolic. Dapat dikatakan bahwa hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat / tenang.

Hipertensi ini sering ditemukan pada usia lanjut. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah; tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastic. (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2016)

Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg. Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Hipertensi dipengaruhi oleh faktor risiko ganda, baik yang bersifat endogen seperti usia, jenis kelamin dan genetik/keturunan, maupun yang bersifat eksogen seperti obesitas, konsumsi garam, rokok dan kopi. (Hananta I.P.Y., & Freitag H., 2011)

Jenis-jenis tekanan darah tinggi (hipertensi)

Jenis tekanan darah tinggi (hipertensi) berdasarkan penyebabnya.

Hipertensi Essensial (hipertensi primer)

Hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya. Beberapa factor yang berkaitan dengan berkembangnya hipertensi essensial: Genetic, jenis kelamin dan usia, diit konsumsi tinggi garam

atau kandungan lemak, berat badan obesitas, gaya hidup merokok dan konsumsi alcohol

Hipertensi Sekunder

Hipertensi yang penyebabnya dapat diketahui seperti, kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid), penyakit kelenjar adrenal (hiperaldosteronisme).

Beberapa factor yang berkaitan dengan berkembangnya hipertensi sekunder:

Coarctationaorta, yaitu penyempitan aorta congenital yang mungkin terjadi beberapa tingkat pada aorta toraksi atau aorta abdominal. Penyakit varenkim dan vascular ginjal. Penggunaa kontrasepsi hormone (esterogen). Gangguan endokrin, kegemukan (obesitas) dan malas berolahraga, stress, kehamilan, luka bakar, peningkatan tekanan vaskuler, merokok.

Klasifikasi tekanan darah tinggi (hipertensi)

Klasifikasi hipertensi klinis berdasarkan tekanan darah sistolik dan (Gunawan., 2001) yaitu: Tekanan darah normal yaitu bila sistolik kurang atau sama dengan 140 mmHg dan diastolic kurang atau sam dengan 90 mmHg. Tekanan darah perbatasan (border line) yaitu bila sistolik 141-149 mmHg dan diastolic 91-94 mmHg. Tekanan darah tinggi (hipertensi) yaitu bila sistolik lebih besar atau sama dengan 160 mmHg dan diastolic lebih besar atau sama dengan 95 mmHg.

Tanda dan Gejala Pada Hipertensi

Tidak ada gejala

Tidak ada gejala yang spesifik yang dapat dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah, selain penentuan tekanan arteri oleh dokter yang memeriksa. Hal ini berarti hipertensi arterial tidak akan pernah teragnisa jika tekanan darah tidak teratur.

Gejala yang lazim

Sering dikatakan bahwa gejala yang lazim meliputi nyeri kepala dan kelelahan. Dalam kenyataan ini merupakan gejala terlazim yang mengenai kebanyakan pasien yang mencari pertolongan medis.

Beberapa pasien yang menderita hipertensi, yaitu: Mengeluhkan sakit kepala, pusing, Lemas, kelelahan, Sesak nafas, Gelisah, Mual, Muntah, Epistaksis, Kesadaran menurun.

Dampak Hipertensi

Dampak atau komplikasi dari hipertensi (Ardiansyah, M., 2012) antara lain:

Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dengan rebusan daun belimbing wuluh

Stroke akibat dari pecahnya pembuluh yang ada di dalam otak atau akibat embolus yang terlepas dari pembuluh nonotak. Stroke bisa terjadi pada hipertensi kronis apabila arteri-arteri yang memperdarahi otak mengalami hipertrofi dan penebalan pembuluh darah sehingga aliran darah pada area tersebut berkurang. Arteri yang mengalami aterosklerosis dapat melemah dan meningkatkan terbentuknya aneurisma.

Infark miokardium terjadi saat arteri koroner mengalami arterosklerotik tidak pada menyuplai cukup oksigen ke miokardium apabila terbentuk thrombus yang dapat menghambat aliran darah melalui pembuluh tersebut. Karena terjadi hipertensi kronik dan hipertrofi ventrikel maka kebutuhan oksigen miokardium tidak dapat terpenuhi dan dapat terjadi iskemia jantung yang menyebabkan infark.

Kerusakan pada ginjal disebabkan oleh tingginya tekanan pada kapiler-kapiler glomerulus. Rusaknya glomerulus membuat darah mengalir ke unti fungsional ginjal, neuron terganggu, dan berlanjut menjadi hipoksik dan kematian. Rusaknya glomerulus menyebabkan protein keluar melalui urine dan terjadilah tekanan osmotik koloid plasma berkurang sehingga terjadi edema pada penderita hipertensi kronik.

Ensefalopati (kerusakan otak), tekanan yang tinggi disebabkan oleh kelainan yang membuat peningkatan tekanan kapiler dan mendorong cairan ke dalam ruang interstisium diseluruh susunan saraf pusat. Akibatnya neuro-neuro disekitarnya terjadi koma dan kematian.

Terapi Herbal Penurunan Hipertensi Dengan Rebusan Daun Belimbing Wuluh

Bahan: Daun belimbing wuluh 7 lembar, Air 2 gelas ukuran 250 cc

Cara pembuatan: masukkan air 2 gelas dan daun kedalam panci, rebus hingga air menjadi 1 gelas, minum selagi hangat

METODE PELAKSANAAN

Persiapan

Ada persiapan, menyiapkan materi dan SAP penyuluhan kesehatan - tekanan darah tinggi (hipertensi) dan materi narasumber tekanan darah tinggi (hipertensi) pada masyarakat dusun 07 mutun Rt 04 dan menyiapkan lokasi untuk melakukan penyuluhan.

Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan kesehatan di lakukan di dusun 07 mutun Rt 04. Persiapan yang dilakukan berupa survey lokasi, koordinasi dengan Kepala Dusun dusun 07 mutun Rt 04 mengenai kegiatan yang akan dilakukan, penyusunan materi penyuluhan, persiapan sarana dan prasarana, serta penyusunan jadwal kegiatan. Kegiatan penyuluhan dan ceramah teori disampaikan oleh mahasiswa keperawatan yang didampingi oleh dosen pembimbing. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan pukul 13.30-15.30 WIB, penyuluhan akan di sampaikan dari mahasiswa Ners yaitu Noby amukti sujito, S.Kep selama 20 menit dan dilanjutkan oleh A.araf febrion, S.Kep memberi penyuluhan melalui leaflet dan lembar bolak balik. Setelah itu sesi tanya jawab antara mahasiswa profesi ners dengan masyarakat dusun 07 mutun Rt 04 yang di damping oleh fasilitator dan penyuluhan kesehatan selesai pukul 15.30 WIB

Evaluasi

Setelah dilakukan evaluasi, masyarakat dusun 07 mutun Rt 04 mampu dan antusias dalam memahami tentang tekanan darah tinggi (hipertensi), masyarakat dusun 07 mutun Rt 04 mampu berdiskusi dengan mahasiswa Ners mengenai tekanan darah tinggi (hipertensi). Keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari pemahaman masyarakat dusun 07 mutun Rt 04 tentang tekanan darah tinggi (hipertensi). Kegiatan penyuluhan ini diikuti dengan total sebanyak 25 orang.

SIMPULAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang berbahaya. Sebanyak 90% tidak dapat diketahui sebabnya. Lebih dari 50% penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa telah menderita penyakit tersebut. Pentingnya menjaga pola makan dan pola hidup sehat untuk menurunkan resiko terkena penyakit hipertensi.

SARAN

Pola hidup sehat, mengubah pola makan, berolahraga, hindari konsumsi rokok, cek rutin tekanan darah

Pemeriksaan tekanan darah



Rebusan daun belimbing wuluh



Foto bersama masyarakat

Umi Romayati Keswara, Reka Putri Rahmawati *, A'raaf Almaera Febrian

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati
Korepondensi penulis: Reka Putri Rahmawati*



DAFTAR PUSTAKA

- Andari, F, N. (2015). Pengaruh Pelatihan Peregangan Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Skor Nyeri Muskuloskeletal Disorders (MSDs) Pada Perkerja Pembuat Kaleng Alumunium. Yogyakarta : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Bangun & Nur'aeni (2013). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Di Rumah Sakit Dustira Cimahi. *The Soedirman Journal Of Nursing*, 8 (2) : 112-118
- Guyton, A.C., dan Hall, J.E. 2014. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Jakarta: EGC
- Potter dan Perry. (2010). *Fundamental keperawatan buku 3*. Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika
- Smeltzer SC dan Bare BG.,. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta : EGC.
- Tanjung, Z I. (2016). *Intervensi Keperawatan Mandiri Pada Pasien Yang Mengalami Nyeri Di Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Yogyakarta Unit II*. Yogyakarta : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Tetty, S. 2015. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC
- Wardani, N P. (2014). *Manajemen Nyeri Akut*. Denpasar : Universitas Undayana

Umi Romayati Keswara, Reka Putri Rahmawati *, A'raaf Almaera Febrian

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati
Korepondensi penulis: Reka Putri Rahmawati*