

Health Education Terhadap Pengetahuan Dan Pola Hidup Terjadinya Hipertensi

Sulistiyani Prabu Aji^{1*}, Mochamad Robby Fajar Cahya², Achmad Hilal³,

Abdul Rivai Saleh Dunggio⁴, Syaputra Artama⁵

¹Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo

²Universitas Binawan Jakarta

³Universitas Indonesia Timur

⁴Poltekkes Kemenkes Maluku

⁵Poltekkes Kemenkes Kupang

Abstract

Hypertension is a systemic blood pressure in which the systolic blood pressure is above 140 mmHg and the diastolic pressure is 90 mmHg. In the elderly population, hypertension is defined as a systolic pressure of 160 mmHg and a diastolic pressure of 90 mmHg (Brunner, 2005; 342). Hypertension is also often classified as mild, moderate, or severe, based on diastolic pressure. Mild hypertension is when the diastolic blood pressure is 95 - 104 mmHg, moderate hypertension is diastolic pressure 105 - 114 mmHg, while severe hypertension is diastolic pressure >115 mmHg. The purpose of this activity is to explore the main problems faced based on existing facts and take strategies and action plans to solve these problems. When identifying problems using interviews or in-depth interviews. From the interviews that have been conducted, there are several indicators in it, namely regarding non-communicable diseases, infectious diseases. The method used in prioritizing problems is the USG method (Urgency, Seriousness and Growth) from the 10 non-communicable disease problems then narrowed down to one complex problem, namely hypertension.

Keywords: Health Education, Community, Knowledge, Lifestyle, Hypertension

Abstrak

Hipertensi adalah tekanan darah sistemik di mana tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg. Pada populasi lansia, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg (Brunner, 2005; 342). Hipertensi juga sering diklasifikasikan sebagai ringan, sedang, atau berat, berdasarkan tekanan diastolik. Hipertensi ringan adalah ketika tekanan darah diastol 95 - 104 mmHg, hipertensi sedang adalah tekanan diastol 105 - 114 mmHg, sedangkan hipertensi berat adalah tekanan diastol >115 mmHg. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menggali masalah utama yang dihadapi berdasarkan fakta yang ada dan mengambil strategi dan rencana tindakan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Pada saat melakukan identifikasi masalah menggunakan wawancara atau in-depth interview. Dari wawancara yang telah dilakukan, terdapat beberapa indikator di dalamnya yaitu mengenai penyakit tidak menular, penyakit menular. Metode yang digunakan dalam memprioritaskan masalah adalah metode USG (Urgency, Seriousness and Growth) dari 10 masalah penyakit tidak menular tersebut kemudian dikerucutkan menjadi satu masalah yang kompleks yaitu hipertensi.

Kata Kunci: Health Education, Masyarakat, Pengetahuan, Pola Hidup, Hipertensi

Correspondensi : Sulistiyani Prabu Aji

Email : agdosiagdosi@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Di Indonesia hipertensi juga merupakan salah satu merupakan masalah kesehatan yang perlu diperhatikan oleh dokter dan perawat yang bekerja pada pelayanan kesehatan. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya diatas 90 mmHg. Pada populasi manula, hipertensi didefenisikan sebagai tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Disebut sebagai "pembunuh diam-diam" karena orang hipertensi sering tidak menimbulkan gejala. Institut nasional jantung, paru dan darah memperkirakan separuh orang yang menderita hipertensi tidak sadar akan kondisinya. Begitu penyakit ini diderita, tekanan darah pasien harus dipantau dengan interval teratur karena hipertensi merupakan kondisi seumur hidup.(Moerdono. 2017 ;65).

Tekanan darah dalam kehidupan seseorang bervariasi secara alami. Bayi dan anak-anak secara normal memiliki tekanan darah yang jauh lebih rendah dari pada dewasa. Tekanan darah juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, dimana akan lebih tinggi pada saat melakukan aktivitas dan lebih rendah ketika beristirahat. Tekanan darah dalam suatu hari juga berbeda; paling tinggi pada waktu pagi hari dan paling rendah pada saat tidur malam hari. Sekitar 20 % populasi dewasa mengalami hipertensi ; lebih dari 90 % diantara mereka menderita hipertensi esensial (hipertensi primer), dimana tidak dapat ditentukan penyebab medisnya. Sisanya mengalami kenaikan tekanan darah dengan penyebab tertentu (hipertensi sekunder)

II. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yaitu memberikan poster mengenai cara pencegahan tingginya tekanan darah serta melakukan pemeriksaan tekanan darah yang kemudian disusul dengan agenda penyuluhan mengenai penyakit tidak menular yaitu hipertensi menggunakan media Power Point dan pemasangan poster. Dalam pelaksanaannya yaitu dengan menyampaikan materi terkait definisi penyakit hipertensi, masalah yang memicu terjadinya penyakit hipertensi, pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi. Saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dihadiri oleh masyarakat. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan kurang lebih selama dua bulan dari pengurusan surat izin sampai pelaksanaan intervensi. Kemudian yang menjadi sasaran dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah seluruh masyarakat rt 01 rw 02 kelurahan manisa Kecamatan baranti yang berjumlah 21 kepala keluarga yang dikunjungi. Penyuluhan dilaksanakan pada hari sabtu dan minggu di kantor kelurahan. Hasil penyuluhan yang sudah dilakukan mendapatkan respon yang baik dari masyarakat, terdapat beberapa masyarakat lebih peduli terhadap kesehatan, mau melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Health Education yang merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh TIM berjalan dengan baik dan mendapatkan respon yang positif serta antusias yang baik dari masyarakat. Hal ini ditunjukkan dengan keaktifan daripada masyarakat dalam diskusi dan membagikan informasi Edukasi yang diberikan juga tersampaikan dengan baik yang ditunjukkan dari peningkatan pengetahuan responden. Untuk itu, kegiatan edukasi dengan menggunakan media sosial perlu terus dilaksanakan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat . Kegiatan ini sangat bermanfaat oleh peserta. Mereka sangat antusias dalam mengikuti kegiatan edukasi ini. Mereka berpartisipasi secara aktif selama acara berlangsung.

IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terlaksana dengan baik. Sebagian besar peserta sudah mengetahui program, manfaat dan tujuan, terdapat 21 orang peserta menyatakan sudah mengetahui tentang Edukasi Pemberian Makanan Pendamping Asi Pada Balita Umur 6 – 24

Bulan. Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran masyarakat terutama ibu yang punya balita dalam kegiatan edukasi Pemberian Makanan Pendamping Asi Pada Balita Umur 6 – 24 Bulan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak sebagai penyelenggara bersama teman dosen yang terlibat sebagai perwakilan yang berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat dan juga yang telah menyediakan fasilitas dan akomodasi yang sangat baik, sehingga kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik tanpa hambatan yang berarti. Semoga kegiatan pengabdian masyarakat ini bermanfaat dan berlanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Citra Ayu Saputri. (2010). *Bahaya Dan Dampak Merokok*.
- Doenges, E, Marilyn, (2010). *Rencana Asuhan Keperawatan*. Jakarta, Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Elizabeth, J, Corwin, (2011). *Buku Saku Patofisiologi*, Jakarta, Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sartik, RM. Suryadi Tjekyan, M.Zulkarnain (2017). Faktor – faktor risiko dan angka kejadian hipertensi pada penduduk Palembang. p-ISSN 2086-6380. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, November 2017, 8(3):180-191, e-ISSN 2548-7949 DOI: <https://doi.org/10.26553/jikm.2017.8.3.180-191>
- Lembaga Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan STIKES Amanah Makassar. 2011. *Buku Panduan penulisan Karya Tulis Ilmiah/Skripsi*.
- Mansjoer, Arief. (2011). *Kapita Selekta Kedokteran*, Edisi 3 Jilid I, Jakarta, Media Aesculapius, FKUI.
- Marcia Stanhope dan Ruth N. Knollmueler.(2017). *Keperawatan Komunitas dan kesehatan rumah ,pengkajian intervensi dan penyuluhan*. Penerbit buku kedokteran EGC Jakarta 2010.
- Muchamad Rifai, Diah Safitri (202). Edukasi penyakit hipertensi warga dukuh gebang rt 04/rw 09 desa girisuko kecamatan panggung kabupaten gunung kidul. *Jurnal BUDIMAS* (ISSN:2715-8926) Vol. 04, No. 02, 2022.
- Rezqiqah Aulia Rahmat, Rahmat Pannyiwi, Muhammad Syafri, Sahdan M. (2022), PKM Panti Asuhan Nurul Amal. *Jurnal Sahabat Sosial: VOL. 1 NO. 1* (2022): SEPTEMBER. <https://jurnal.agdosi.com/index.php/jpemas/article/view/10>
- Stein, (2017). *Ilmu Penyakit Dalam*, Edisi 3, Jakarta, Penerbit Buku kedokteran EGC.