

Dikirim : 15 Desember 2023
Direvisi : 25 Desember 2023
Disetujui : 02 Januari 2024

ICJ
(Initium Community Journal)
Online ISSN : 2798-9143
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

INITIUM COMMUNITY JOURNAL

<https://journal.medinerz.org/index.php/ICJ>

e-ISSN : 2798-9143

Kata kunci : Penyakit hipertensi, Gaya hidup tidak sehat
Keywords : *Hypertension, unhealthy lifestyle*

Korespondensi Penulis:
Yulianti Wulandari
wwoelan@gmail.com



PENYULUHAN KESEHATAN HIPERTENSI DAN PENATALAKSANAANNYA

Yulianti Wulandari¹⁾, Abdul Somad²⁾, Dewi Diana³⁾

^{1,2,3)}Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Awal Bros

Email : wwoelan@gmail.com

ABSTRACT

The role of the family and community has an important role in improving health and quality of life through changing behavior towards a healthy lifestyle, improving the environment, and services for the elderly. In treating hypertension, nurses have a crucial role as observers of family problems and needs, health service providers, and facilitators. Hypertension is a serious problem in public health, with a high prevalence in Indonesia and its impact as a risk factor for various heart and blood vessel diseases. Even though Covid-19 is a global concern, hypertension remains the main cause of death in Indonesia. The high prevalence of hypertension is caused by unhealthy lifestyles, such as lack of consumption of vegetables and fruit, lack of physical activity, smoking and obesity. Proper treatment of hypertension is important to prevent serious complications such as stroke and coronary heart disease.

Keywords: Hypertension, unhealthy lifestyle

ABSTRAK

Peran keluarga dan masyarakat memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup melalui perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat, perbaikan lingkungan, dan pelayanan bagi lansia. Dalam penanganan penyakit hipertensi, perawat memiliki peran krusial sebagai pengamat masalah dan kebutuhan keluarga, penyedia pelayanan kesehatan, serta fasilitator. Hipertensi merupakan masalah serius dalam kesehatan masyarakat, dengan prevalensi yang tinggi di Indonesia dan dampaknya sebagai faktor risiko terhadap berbagai penyakit jantung dan pembuluh darah. Meskipun covid-19 menjadi perhatian global, hipertensi tetap menjadi penyebab kematian utama di Indonesia. Tingginya prevalensi hipertensi disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat, seperti kurangnya konsumsi sayur dan buah, kurangnya aktivitas fisik, merokok, dan obesitas. Penanganan yang tepat terhadap hipertensi penting untuk mencegah komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung koroner.

Kata Kunci : Penyakit hipertensi, Gaya hidup tidak sehat

A. Pendahuluan

Peran keluarga dan masyarakat sangat penting dalam meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup, yaitu melalui perubahan perilaku kearah kesehatan dan kualitas hidup, yaitu melalui perubahan perilaku kearah perilaku hidup sehat dan sehat dalam tatanan keluarga masyarakat, perbaikan lingkungan (fisik, biologis, sosialbudaya, ekonomi), membantu pelayanan bagi lansia. Selain itu, yang terpenting dari pelayanan kesehatan dan menyiapkan hari tua dengan sebaik mungkin dan sedini mungkin (DepKes, 2016).

Pencapaian tujuan perawatan kesehatan keluarga yang optimal, diperlukan peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan. Adapun peran perawat dalam membantu keluarga yang anggota keluarganya menderita penyakit hipertensi antara lain : mampu mengenal asuhan keperawatan pada keluarga yang menderita penyakit hipertensi, sebagai pengamat masalah dan kebutuhan keluarga, sebagai pemberi pelayanan kesehatan, sebagai role model dan sebagai fasilitator (Yunita Ayu Rachmawati, Dkk,2013).

Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit yang serius dalam penanganannya. Prevalensi hipertensi atau tekanan darah di Indonesia cukup tinggi. Selain itu, akibat yang ditimbulkannya menjadi masalah kesehatan masyarakat. Hipertensi, merupakan salah satu faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala, sehingga baru disadari bila telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung atau stroke. Tidak jarang hipertensi ditemukan secara tidak sengaja pada waktu pemeriksaan kesehatan rutin atau datang dengan keluhan lain. Hipertensi yang termasuk kedalam penyakit tidak menular menjadi penyebab tingginya angka morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. Penyakit tersebut merupakan faktor risiko timbulnya berbagai penyakit diantaranya jantung, gagal ginjal, diabetes dan stroke. Hingga saat ini menurut Situmorang (2020) tiap tahunnya di seluruh dunia tercatat ada hampir 9,5 juta kasus hipertensi, jumlah ini merupakan bahaya yang

begitu besar. Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Milliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, dan diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Milliar orang yang terkena hipertensi, dan 9,4 juta orang tiap tahunnya diperkirakan meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2019).

Indonesia saat ini tengah menghadapi permasalahan kesehatan yang cukup mengemparkan hampir di seluruh dunia yaitu dengan adanya penyebaran penyakit menular covid-19. Akan tetapi tingginya angka covid 19 di Indonesia menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2020 bukan merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi, namun sebanyak 66% penyebab kematian di Indonesia adalah akibat dari penyakit tidak menular, yang salah satunya merupakan penyakit hipertensi (Wardoyo, 2021).

Tingginya angka prevalensi tersebut diakibatkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, sebanyak 95,5% diakibatkan masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah, 33,5% kurang aktivitas fisik, 29,3% masyarakat usia produktif merokok, 31% mengalami obesitas sentral dan 21,8% obesitas pada usia dewasa. Adapun jenis hipertensi pada remaja yang paling sering adalah hipertensi esensial (80%). Angka kejadian hipertensi dapat meningkat sesuai dengan usia, berkisar 15% pada usia dewasa muda hingga 60% pada orang yang berusia 65 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2018).

Tekanan darah tinggi (hipertensi adalah penyakit dengan gangguan pembuluh darah yang mengakibatkan suplay oksigen dan makanan (nutrisi) yang dibawa oleh darah, terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Hipertensi menyebabkan gejala lanjut kesuatu organ target yang lebih parah seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan lain sebagainya (Bustan, 2015).

B. Metode Kegiatan

Adapun prosedur pelaksanaan kegiatan ini dilakukan menjadi tiga tahap. Pertama, pelaksana menyampaikan izin kegiatan di lokasi mitra dan tahap kedua pelaksana menyiapkan responden pada lokasi sasaran bersama mitra, kemudian melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan prosedurnya:

- 1) Menjelaskan penyebab hipertensi;
- 2) Menjelaskan penanganan hipertensi;
- 3) Menjelaskan komplikasi hipertensi;

Dikirim : 15 Desember 2023
Direvisi : 25 Desember 2023
Disetujui : 02 Januari 2024

ICJ
(Initium Community Journal)
Online ISSN : 2798-9143
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>



C. Hasil dan Pembahasan

Jenis kegiatan yang dilakukan adalah edukasi kesehatan tentang Hipertensi dan Penanganan Hipertensi dengan bahan herbal. Kegiatan ini dilakukan di Pustu Tg. Riau RW 02 Kelurahan Tg. Riau Wilayah Kerja Puskesmas Sekupang, pada hari sabtu, 27 Mei 2023 dengan dihadiri audiens sebanyak 25 responden dengan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Penyuluhan Bahaya Merokok

No	Variabel	Frekuensi	Presentase
1	Usia		
	a. Usia pertengahan (45-54)	5	31%
	b. lansia (55-65)	6	38%
	c. Lansia tua (>65)	5	31%
	Total	16	100%
2	Jenis Kelamin		
	a. Laki-laki	6	37%
	b. Perempuan	10	63%
	Total	16	100%
3	Pendidikan		
	a. SD	4	25%
	b. SMP	6	37,5%
	c. SMA	6	37,5%
	Total	16	100%
4	Pekerjaan		
	a. Swasta	6	37,5%
	b. Wiraswasta	4	25%
	c. Tidak bekerja	6	37,5%
	Total	16	100%

Metode pelaksanaan kegiatan menjelaskan tahapan dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi masyarakat maka salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah membekali pengetahuan dan ketrampilan tentang tatalaksana penanganan penyakit hipertensi tanpa harus menggunakan obat-obat farmakologi, masyarakat juga dikenalkan dengan terapi komplementer dari bahan herbal seperti Jus timun, Jus tomat, jus semangka, rendam kaki air hangat dan kompres tengkuk. Setelah dilakukan implementasi dengan mengadakan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, terdapat perubahan tingkat pengetahuan masyarakat dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Pre test dan Post Test hipertensi

Variabel	Pre test		Post test	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Sangat baik	-	-	10	63%
Baik	1	6%	4	25%
Cukup baik	3	19%	2	13%
Kurang baik	8	50%	-	-
Tidak baik	4	25%	-	-
Total	16	100%	16	100%

Berdasarkan **tabel 2.** Didapatkan bahwa tingkat pengetahuan responden mengalami kenaikan setelah dilakukannya edukasi tentang hipertensi. Hal ini berarti terdapat perubahan tingkat pengetahuan responden dimana sebelum dilakukannya edukasi hipertensi mayoritas tingkat pengetahuan responden tentang hipertensi kurang baik yaitu sebanyak 50% dan setelah dilakukannya edukasi hipertensi terjadi peningkatan pengetahuan dimana lebih dari separuh responden berada pada taraf sangat baik atau sebanyak (63%).

D. Kesimpulan Dan Saran

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan hasil tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dimana sebelum dilakukannya edukasi, mayoritas tingkat pengetahuan responden tentang hipertensi berada pada tingkat kurang baik yaitu sebanyak 50% dan setelah dilakukannya edukasi hipertensi terjadi peningkatan pengetahuan dimana lebih dari separuh responden berada pada tingkat pengetahuan sangat baik atau sebanyak (63%). Bagi tenaga pelayanan Kesehatan dan tenaga Kesehatan diharapkan pengabdian masyarakat ini dapat digunakan sebagai rekomendasi agenda kegiatan untuk memberikan penyuluhan mengenai hipertensi.

E. Daftar Pustaka

- Arturo F. 2012. Effects of watermelon supplementation on aortic hemodynamic responses to the cold pressor test in obese hypertensive adult. *Am J Hypertension internet*; 27(7):899-906. (diakses tanggal 9 September 2019) : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24572702>
- Nurleli, dkk. (2020). Efektivitas Pemberian Jus Campuran (Semangka+Mentimun) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Info Kesehatan*. Vol. 11, No 2, Juli 2020. P-ISSN: 2087-877X, E-ISSN: 2655-2213
- Rahma Elya, dkk. 2016. Pengaruh Jus Mentimun (Cucumis Sativus) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Uptd Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Holistik* 10 (1): 27-31
- Defi Setyawati, 2017. Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada

Dikirim : 15 Desember 2023
Direvisi : 25 Desember 2023
Disetujui : 02 Januari 2024

ICJ
(Initium Community Journal)
Online ISSN : 2798-9143
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

Penderita Hipertensi. Jombang. Jurnal Ilmiah Keperawatan 3 (2) ISSN : 2528-3022

Tukan, Ramdya Akbar. 2018. Efektifitas Jus Mentimun Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Journal of Borneo Holistic Health 1 (1) : 43-50