

Available online at www.jurnal.abulyatama.ac.id/abdimas
ISSN 2474-1845 (Online)

Jurnal Abdimas UNAYA

(Jurnal Pengabdian kepada masyarakat)



Kegiatan Penyuluhan Hipertensi Di Desa Gue Kecamatan Kuta Baro

Syukriadi^{*1}, Yadi Putra², Teuku Noval³

¹Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Abulyatama, Aceh Besar 23372, Indonesia Keperawatan Universitas Abulyatama.

*Email korespondensi: syukriadi@abulyatama.ac.id

Diterima 17 Maret 2021; Disetujui 26 Maret 2021; Dipublikasi 28 Maret 2021

Abstract: *Hypertension as one of the most common non-communicable diseases found in primary medical practice. Complications of hypertension can affect various target organs such as the heart, brain, kidneys, eyes, and peripheral arteries. In a meta-analysis study that included 61 prospective observational studies in 1 million patients equivalent to 12 million person-years, it was found that a decrease in the mean systolic blood pressure by 2 mm Hg can reduce the risk of mortality from ischemic heart disease and reduce the risk of mortality from stroke by 10%. A TEAM of community service lecturers and students carry out activities in the form of outreach related to education about hypertension. The socialization activity was carried out on September 30 2019 at Gue Village, Kuta Baro District, Aceh Besar District. The benefits of this socialization aim to add insight and educate the public to understand the signs and symptoms of hypertension and how to handle hypertension. The activity support team consists of lecturers and nursing students, village heads and the community of Gue Village, Kuta Bari District, Aceh Besar District. In general, this community service activity aims to provide understanding to the public regarding hypertension.*

Keywords: *Counseling, Hypertension.*

Abstrak: Hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular yang paling umum ditemukan dalam praktik kedokteran primer. Komplikasi hipertensi dapat mengenai berbagai organ target seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer. Dalam sebuah studi metaanalisis yang mencakup 61 studi observasional prospektif pada 1 juta pasien yang setara dengan 12 juta person-years ditemukan bahwa penurunan rerata tekanan darah sistolik sebesar 2 mmHg dapat menurunkan risiko mortalitas akibat penyakit jantung iskemik dan menurunkan risiko mortalitas akibat stroke sebesar 10%. TIM dosen pengabdian kepada masyarakat dan mahasiswa melaksanakan kegiatan dalam bentuk sosialisasi terkait dengan edukasi tentang hipertensi. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 30 September 2019 bertempat di Desa Gue Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. Manfaat dari sosialisasi ini bertujuan menambah wawasan dan edukasi masyarakat untuk memahami tanda gejala hipertensi dan cara penanganan hipertensi. Tim Pendamping kegiatan yang terdiri dari dosen dan mahasiswa keperawatan, kepala desa dan masyarakat desa Gue Kecamatan Kuta Bari Kabupaten Aceh Besar. Secara umum kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk memberika pemahaman kepada masyarakat terkait hipertensi.

Kata kunci : *Penyuluhan, Hipertensi.*

Hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular yang paling umum ditemukan dalam praktik kedokteran primer. Komplikasi hipertensi dapat mengenai berbagai organ target seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer. Dalam sebuah studi metaanalisis yang mencakup 61 studi observasional prospektif pada 1 juta pasien yang setara dengan 12 juta person-years ditemukan bahwa penurunan rerata tekanan darah sistolik sebesar 2 mmHg dapat menurunkan risiko mortalitas akibat penyakit jantung iskemik dan menurunkan risiko mortalitas akibat stroke sebesar 10%. Tercapainya target penurunan tekanan darah sangat penting untuk menurunkan kejadian kardiovaskuler pada pasien hipertensi (Muhadi, 2018).

Ditemukan bahwa dari tahun 2013 hingga 2015, kategori penyakit sistem pembuluh darah menempati peringkat pertama, kategori penyakit sistem muskuloskeletal dan jaringan ikat menempati peringkat kedua, dan kategori penyakit kulit dan jaringan subkutan menempati peringkat ketiga. Kategori penyakit sistem pembuluh darah meliputi penyakit hipertensi, angina pektoris, infark miokard akut, penyakit jantung iskemik lainnya, emboli paru, penyakit gagal jantung, infark serebral, stroke, penyakit pembuluh darah lain non infeksi, hemoroid, hipotensi spesifik, dan penyakit serebrovaskular tidak spesifik (Adhania, 2018).

Adapun prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11% dan Provinsi Aceh sebesar 29,94% (Riskesdas, 2018). Penatalaksanaan hipertensi dilakukan sebagai upaya pengurangan resiko naiknya tekanan darah dan pengobatannya. Dalam penatalaksanaan hipertensi upaya yang dilakukan berupa upaya nonfarmakologis (memodifikasi gaya hidup melalui pendidikan kesehatan) dan

farmakologis (obat-obatan). Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan oleh banyak guidelines (pedoman) adalah dengan penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olah raga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok (Damayantie, dkk, 2018).

KAJIAN PUSTAKA

Definisi Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Dimana Hiper yang artinya berebihan, dan Tensi yang artinya tekanan/tegangan, jadi hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal (Musakkar & Djafar, 2021). Seseorang dinyatakan hipertensi apabila seseorang memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan ≥ 90 untuk tekanan darah diastolik ketika dilakukan pengulangan (Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia, 2015).

Penyebab Ada 2 macam hipertensi menurut (Musakkar & Djafar, 2021) yaitu :

Hipertensi esensial adalah hipertensi yang sebagian besar tidak diketahui penyebabnya. Sekitar 10-16% orang dewasa yang mengidap penyakit tekanan darah tinggi ini.

Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang diketahui penyebabnya. Sekitar 10 % orang yang menderita hipertensi jenis ini.

Beberapa penyebab hipertensi menurut (Musakkar & Djafar, 2021), antara lain : 1) Keturunan Jika seseorang memiliki orang tua atau saudara yang mengidap hipertensi maka besar kemungkinan orang tersebut menderita hipertensi. 2) Usia Sebuah penelitian menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang maka tekanan darah pun akan

meningkat. 3) Garam Garam dapat meningkatkan tekanan darah dengan cepat pada beberapa orang. 4) Kolesterol Kandungan lemak yang berlebih dalam darah dapat menyebabkan timbunan kolesterol pada dinding pembuluh darah, sehingga mengakibatkan pembuluh darah menyempit dan tekanan darah pun akan meningkat. 5) Obesitas/kegemukan Orang yang memiliki 30% dari berat badan ideal memiliki risiko lebih tinggi mengidap hipertensi. 6) Stress Stres merupakan masalah yang memicu terjadinya hipertensi di mana hubungan antara stres dengan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu)(Anggriani et al., 2014). 7) Rokok Merokok dapat memicu terjadinya tekanan darah tinggi, jika merokok dalam keadaan menderita hipertensi maka akan dapat memicu penyakit yang berkaitan dengan jantung dan darah. 8) Kafein Kafein yang terdapat pada kopi, teh, ataupun minuman bersoda dapat meningkatkan tekanan darah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ceramah dan tanya jawab dilakukan untuk memberikan pemahaman pada masyarakat tentang hipertensi. Materi ini akan diberikan oleh dosen Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. Materi yang diberikan memuat berbagai persoalan tentang hipertensi seperti: Ceramah yang berkaitan dengan tanda gejala dan cara pengenalan hipertensi.

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini melibatkan instansi Universitas Abulyatama dan Desa Gue Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. Antara pengabdian dan mitra yang terlibat ini mendapat keuntungan bersama (mutual benefit).

Desa Gue Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar sebagai tempat pelaksanaan kegiatan akan memfasilitasi masyarakat yang akan diberi pendidikan kesehatan khususnya terkait hipertensi. Dalam hal ini, Desa Gue Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar akan memperoleh manfaat yaitu peningkatan pengetahuan masyarakat tentang vitamin A untuk ibu nifas.

Universitas Abulyatama melalui penyuluhan kesehatan ini berperan menyediakan dana, sehingga mendukung pelaksanaan dharma ketiga dari tri Dharma Perguruan Tinggi.

Persiapan

Tahapan persiapan diawali dengan survei lokasi dan menentukan sasaran peserta sosialisasi yang berasal Desa Gue Kecamatan Kuta Baro Aceh Besar. Koordinasi dilakukan dengan kepala Desa Gue. Hasil koordinasi menghasilkan kesepakatan terkait dengan waktu dan tempat pelaksanaan sosialisasi. Penyuluhan Tentang hipertensi di Desa Gue Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar.

Pelaksanaan

Upaya mewujudkan pemahaman Tentang hipertensi di Desa Gue Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar dilakukan dengan menggunakan metode pemberian materi (ceramah) dan dilanjutkan dengan diskusi. Narasumber berjumlah dua orang yaitu dosen dan mahasiswa DIII Keperawatan Universitas Abulyatama. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembacaan doa, sambutan dari Kepala Desa Gue Kecamatan Kuta Baro Aceh Besar, pemaparan materi sosialisasi, tanya jawab dan penutup. dilanjutkan dengan kegiatan inti dari sosialisasi yaitu penyampaian materi oleh narasumber. Materi tentang hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada hari Senin tanggal 30 Desember 2019. Kegiatan sosialisasi dihadiri oleh masyarakat Gue sebanyak 17 orang.

Kegiatan diskusi terkait tanda gejala hipertensi dan cara penanganannya.

Pembahasan

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih besar dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat (tenang). Hipertensi didefinisikan oleh Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure sebagai tekanan yang lebih tinggi dari 140 / 90 mmHg.

Hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi berbagai faktor resiko yang dimiliki seseorang. Faktor pemicu hipertensi dibedakan menjadi yang tidak dapat dikontrol seperti riwayat keluarga, jenis kelamin, dan umur. Faktor yang dapat dikontrol seperti obesitas, kurangnya aktivitas fisik, perilaku merokok, pola konsumsi makanan yang mengandung natrium dan lemak jenuh.

Hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi seperti stroke, kelemahan jantung, penyakit jantung koroner (PJK), gangguan ginjal dan lain-lain yang berakibat pada kelemahan fungsi dari organ vital seperti otak, ginjal dan jantung yang dapat berakibat kecacatan bahkan kematian. Hipertensi atau yang disebut the silent killer yang merupakan salah satu faktor resiko paling berpengaruh penyebab penyakit jantung (cardiovascular).

Klasifikasi Hipertensi

Hipertensi dapat dibedakan menjadi tiga golongan yaitu hipertensi sistolik, hipertensi diastolik, dan hipertensi campuran. Hipertensi sistolik (isolated systolic hypertension) merupakan peningkatan tekanan sistolik tanpa diikuti peningkatan tekanan diastolik dan umumnya ditemukan pada usia lanjut. Tekanan sistolik berkaitan dengan tingginya tekanan pada arteri apabila jantung berkontraksi (denyut jantung). Tekanan sistolik merupakan tekanan maksimum dalam arteri dan tercermin pada hasil pembacaan tekanan darah sebagai tekanan atas yang nilainya lebih besar.

Hipertensi diastolik (diastolic hypertension) merupakan peningkatan tekanan diastolik tanpa diikuti peningkatan tekanan sistolik, biasanya ditemukan pada anak-anak dan dewasa muda. Hipertensi diastolik terjadi apabila pembuluh darah kecil menyempit secara tidak normal, sehingga memperbesar tahanan terhadap aliran darah yang melaluinya dan meningkatkan tekanan diastoliknya. Tekanan darah diastolik berkaitan dengan tekanan arteri bila jantung berada dalam keadaan relaksasi di antara dua denyutan. Hipertensi campuran merupakan peningkatan pada tekanan sistolik dan diastolik.

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi menjadi dua golongan, yaitu:

Hipertensi esensial atau hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya, disebut juga hipertensi idiopatik. Terdapat sekitar 95 % kasus. Banyak faktor yang mempengaruhinya seperti genetik, lingkungan, hiperaktivitas susunan saraf simpatis, sistem renin-angiotensin, defek dalam ekskresi Na, peningkatan Na dan Ca intraselular, dan faktor-faktor yang meningkatkan risiko, seperti obesitas,

alkohol, merokok, serta polisitemia.

Hipertensi sekunder atau hipertensi renal. Terdapat sekitar 5% kasus. Penyebab spesifiknya diketahui, seperti penggunaan estrogen, penyakit ginjal, hipertensi vaskular renal, hiperaldosteronisme primer, dan sindrom Cushing, feokromositoma, koartosis aorta, hipertensi yang berhubungan dengan kehamilan, dan lain-lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, sebagai berikut.

1. Pemahaman masyarakat di Desa Gue Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar dapat meningkat melalui penyuluhan tentang hipertensi..
2. Pemahaman masyarakat di Desa Gue Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar tentang makanan penyebab hipertensi dan efek yang disebabkan oleh hipertensi

Harapannya hasil kegiatan ini yaitu pemberian atau tambahan ilmu pengetahuan tentang hipertensi agar dilaksanakan pada tiap-tiap kegiatan posyandu yang diadakan di desa sehingga lebih terarah dan dapat lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Saleha, 2009. Asuhan DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN Pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika (hlm: 71-76).
- Suherni, 2007. Perawatan Masa Nifas. Yogyakarta: Fitramaya. (hlm: 101-118).
- Putri, E. D. (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Dengan Upaya Kepatuhan Pemberian Vitamin A pada Balita Di Puskesmas Wirobrajan

Yogyakarta Tahun 2014. Karya Tulis Ilmiah. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.

Kurniawati, R. S.(2015). Gambaran Pelaksanaan Pemberian Kapsul Vitamin A pada Ibu Nifas (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibawang Kabupaten Wonosobo) . Unnes Journal of Public Health (UJPH) 4 (2): 132-142

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI.