

Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi di Gampong Cot Jambo Kecamatan Blang Bintang Kabupaten Aceh Besar

^{1*}Novi Afrianti, ¹Dewiyuliana, ¹Lisa Fitriani

¹ Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala, Indonesia

Korespondensi: novi.afrianti140489@gmail.com

Abstract: Hypertension is still the highest health problem globally with its incidence increasing every year. This disease is characterized by increased blood pressure above 140/90 mmHg, dizziness, neck stiffness, and others. Hypertension is caused by many factors such as heredity, lifestyle, age, and others. According to the initial survey, the patient's knowledge was still lacking about hypertension, this was a problem in Gampong Cot Jambo Aceh Besar, so it was important to be educate. This activity is carried out in the Meunasah gampong Cot Jambo, Blang Bintang District. The method used in carrying out this service is by way of discussion, lecture and question and answer. The result show of this service found that the patient in participating in this counseling activity was very enthusiastic, which was marked by asking questions and a commitment to control blood pressure regularly and do a hypertension diet.

Keywords : Community service, counseling, hypertension

Abstrak: Hipertensi masih menjadi masalah Kesehatan tertinggi secara global dengan Insiden yang semakin meningkat setiap tahunnya. Peningkatan tekanan darah diatas 140/90 mmHg, pusing, kaku kuduk, dan lainnya merupakan tanda gejala dari penyakit hipertensi. Hipertensi ini disebabkan oleh banyak faktor seperti keturunan, gaya hidup, usia, kurangnya aktifitas, konsumsi makanan tinggi garam, dan lainnya. Menurut survey awal didapatkan bahwa masih kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai penyakit dan penanganannya, hal ini menjadi permasalahan mitra di gampong Cot Jambo kecamatan Blang Bintang Kabupaten Aceh Besar sehingga pentingnya diadakan penyuluhan. Pengabdian ini dilakukan Meunasah gampong Cot Jambo Kecamatan Blang Bintang Kabupaten Aceh besar. Metode yang digunakan dalam melakukan pengabdian ini yaitu dengan cara diskusi, ceraman dan tanya jawab, Diskusi dan tanya jawab. Hasil pemberian pengabdian ini didapatkan bahwa penderita dalam mengikuti kegiatan penyuluhan ini sangat antusias yang ditandai dengan bertanya dan adanya komitmen untuk mengontrol tekanan darah secara berkala serta melakukan diet hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, pengabdian Masyarakat, penyuluhan

PENDAHULUAN

Penyakit degenerative merupakan penyakit yang dapat memburuk dari waktu ke waktu karena dapat menyebabkan memburuknya jaringan tubuh. Penyakit degenerative ini sangat erat kaitannya dengan proses penuaan apalagi didukung dengan adanya factor genetic dan gaya hidup tidak sehat sebelumnya. Sebagian besar dari penyakit ini hanya dapat diatasi untuk meringankan dan memperbaiki gejala yang muncul namun tidak dapat disembuhkan. Terdapat beberapa jenis penyakit yang paling sering diderita oleh masyarakat khususnya lansia adalah yaitu hipertensi (1).

Hipertensi atau yang lebih sering dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana tubuh mengalami peningkatan tekanan darah melebihi 140/90 mmHg (2). kondisi ini bisa dikatakan umum terjadi namun apabila tidak diatasi maka akan menyebabkan masalah yang serius seperti komplikasi yang dapat menurunkan kualitas hidup penderitanya. penderita hipertensi banyak yang tidak merasakan

gejala sehingga salah satu cara deteksi dini penyakit ini adalah dengan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah (3).

Hipertensi disebut juga sebagai penyebab utama terjadinya kematian secara dini diseluruh dunia. Menurunnya prevalensi hipertensi sebagai penyakit tidak menular sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 menjadi salah satu target global. Hal ini dikarenakan masih didapatkan penderita hipertensi pada kategori usia 30-79 tahun mencapai 1,28 miliar orang di seluruh dunia, dimana Sebagian besar dari jumlah tersebut tinggal dinegara dengan penghasilan menengah kebawah (4). sebanyak 46% orang dewasa yang menderita hipertensi diperkirakan tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi. Hasil riset juga ditemukan bahwa 21% orang dewasa (1 dari 5 orang) yang menderita hipertensi dapat mengendalikan penyakitnya tersebut (3).

Peningkatan kasus penyakit ini akan menyebabkan munculnya kerugian ekonomi yang signifikan jika tidak segera ditangani secara serius khususnya bagi negara berkembang di wilayah Asia dan Afrika (5) sedangkan bagi penderitanya sendiri dapat menyebabkan berbagai komplikasi diantaranya penyakit stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan lainnya sehingga menurunkan produktifitas dan derajat kesehatannya (6)

Penanganan hipertensi berfokus pada penurunan tekanan darah yang dapat dilakukan dengan cara melakukan pencegahan komplikasi dengan mengenal tentang hipertensi sehingga akan mampu melakukan penanganan baik melalui diet hipertensi maupun Tindakan farmakologi lainnya (7).

Dari permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka penulis merasa perlunya dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan penyuluhan penyakit sehingga diharapkan masyarakat akan mengenal apa itu hipertensi yang nantinya akan meningkatkan kemampuan masyarakat dalam melakukan pencegahan maupun penanganan penyakit tersebut,

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam program dengan tema "Penyuluhan Hipertensi Di Gampong Cot Jambo Kecamatan Blang Bintang Kabupaten Aceh Besar".

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabmas ini adalah menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab pada seluruh peserta yang menjadi sasaran yaitu Masyarakat yang mengalami hipertensi di gampong Cot Jambo Kecamatan Blang Bintang, Aceh Besar, dibawah ini merupakan agenda kegiatan yang telah dilaksanakan.

Tabel 1 : *Planning of Action* (POA)

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
Pembukaan:			
1.	5 menit	1. Mengucapkan salam 2. Menjelaskan tujuan diadakan kegiatan pengabmas. 3. menyampaikan materi yang akan diberikan	1. Menjawab ucapan salam 2. Mendengar, memperhatikan
Pelaksanaan :			
2	35 menit	Menyampaikan materi yang telah disiapkan secara berurutan dan teratur.	Menyimak, memperhatikan

		Materi :	
		1. Penyakit Hipertensi	
		2. Pencegahan Hipertensi	
3.	20 menit	Evaluasi: Meminta kepada peserta untuk menjelaskan atau menyebutkan kembali tentang: 1. Penyakit hipertensi 2. Pencegahan pencegahan hipertensi	Bertanya, menjawab pertanyaan.
4.	5 menit	Penutup: 1. memberikan ucapan terimakasih atas peran peserta 2. Memberikan ucapan salam.	Menjawab salam

Kriteria Evaluasi

Evaluasi struktur

Penderita hipertensi ikut serta dalam kegiatan yang dilaksanakan
Kegiatan pengabmas dilakukan di Meunasah gampong Cot Jambo
Persiapan kegiatan dilakukan 2 hari sebelumnya

Evaluasi proses

Penderita hipertensi antusias mengikuti penyampaian
Penderita hipertensi mengikuti kegiatan sampai selesai
Penderita hipertensi berperan aktif selama kegiatan berlangsung.

Evaluasi hasil

Penderita hipertensi mampu menyebutkan Kembali mengenai materi yang telah disampaikan
Penderita hipertensi mampu mengetahui pencegahan penyakit hipertensi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, tim pengabmas menyampaikan maksud dan tujuan dilakukan kegiatan pada mitra dalam hal ini adalah perangkat gampong, kemudian kelompok Menyusun perencanaan dengan membuat SAP Penyuluhan, serta mempersiapkan segala alat dan bahan yang nantinya akan digunakan seperti powerpoint, leaflet dan kebutuhan lainnya seperti konsumsi dan alat pendukung lainnya.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan hipertensi dilaksanakan pada Rabu tanggal 08 Maret 2023 pukul 08.30 – 11.00 WIB di Meunasah Gampong Cot Jambo Kecamatan Blang Bintang Kabupaten Aceh Besar, pelaksanaan dilakukan tepat waktu dan lancar, dengan jumlah masyarakat yang hadir yaitu 26 orang.

Kegiatan dilakukan menggunakan metedo ceramah dan diskusi. pematiri mamaparkan materi menggunakan media power point dan memberikan contoh real terkait kasus hipertensi. Masyarakat terlihat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan, hal ini terbukti dari adanya banyak pertanyaan yang

diajukan oleh peserta diantaranya adalah mengenai makanan yang harus diwaspadai boleh dan tidak boleh di konsumsi, cara mengurangi beban pikiran agar tidak stress dan terhindar dari hipertensi, serta apa saja terapi untuk hipertensi (8).



Gambar 1,2,3. Kegiatan Penyuluhan

Pengetahuan penderita hipertensi yang mengikuti kegiatan penyuluhan masih dikategorikan kurang baik, hal ini terbukti pada saat proses pkegiatan berlangsung, dimana saat presenter bertanya mengenai apa itu hipertensi namun peserta yang hadir hanya diam dan hanya 2 orang dari 26 peserta menyebutkan hipertensi adalah darah tinggi namun tidak mengetahui berapa tekanan darah yang dikatakan tinggi (9).

Penyuluhan ini merupakan suatu kegiatan yang bertujuan sebagai media tukar pikiran sehingga diharapkan setiap informasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan terkait penyakit yang diderita. Kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik juga karena penderita hipertensi memiliki motivasi dan komitmen yang tinggi untuk meningkatkan pengetahuan mereka terkait hipertensi karena ingin menyembuhkan atau menghindari semakin parahnya penyakit yang telah diderita (10). mereka juga mengatakan stress dengan kondisi ini dikarenakan Ketika hipertensi kambuh dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, ini sejalan dengan penelitian Afianti yang mengaruskan peran optimal pasien dan keluarga dalam memilih terapi sesuai untuk menurunkan tekanan darah(11)

Dari Penyuluhan ini juga diperoleh hasil bahwa masyarakat mampu menyebutkan pengertian hipertensi adalah bila tekanan darah saat ditensi berada diatas 140/90 mmHg, Masyarakat mampu menyebutkan penyebab hipertensi karena stress dan makanan yang banyak mengandung garam, Masyarakat dapat menyebutkan cara pencegahan hipertensi adalah dengan menjaga pola makan. Masyarakat dapat menyebutkan penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan tanpa obat seperti menggunakan akupresur dan minuman herbal (12).

KESIMPULAN

Penyuluhan penyakit hipertensi sangat penting dilakukan karena dapat menjadi salah satu Upaya dalam meningkatkan pengetahuan Masyarakat sehingga dapat mencegah hipertensi. penyuluhan juga dapat meningkatkan motivasi masyarakat untuk meningkatkan kesehatannya

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Pihak Gampong Cot Jambo Kecamatan Blang Bintang Aceh Besar, masyarakat gampong dan seluruh orang yang terlibat pada pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anies. Penyakit degeneratif. Yogyakarta: Ar-Russ Media; 2018.
2. Kemenkes R. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2017. Depkes RI: Jakarta; 2018.
3. World Health Organization. Hypertension [Internet]. 2023. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
4. Kemenkes R. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia-Tahun 2007. Depkes RI: Jakarta; 2008.
5. Ratnawati E. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2017.
6. Kemenkes. Klasifikasi Hipertensi. s.l: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
7. Aris S. Mayo Clinic. Hipertensi, Mengatasi Tekanan Darah Tinggi. Jakarta: PT Intisari Mediatama; 2007.
8. Herdman TH da. SK. Nanda Internasional Diagnosis Keperawatan: Definisi dan Klasifikasi c. 2018.
9. Luthiani K, E., Sitepu NF. Panduan Konseling Kesehatan dalam Upaya Pencegahan Diabetes Melitus. Deepublish; 2020.
10. Bararah T, Jauhar M. Asuhan Keperawatan panduan lengkap menjadi perawat profesional. Jakarta: Prestasi Pustaka Jakarta; 2013.
11. Afrianti N, Rahmiati C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Masyarakat terhadap Protokol Kesehatan Covid-19. J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal. 2020;11(1):113–124.
12. Afrianti N, Rahmiati C. Analisis of Factors affecting the Quality of life of people with type II Diabetes Mellitus. Enrich J Multidiscip Res Dev. 2023;1(5).