E-ISSN :2722-0877

PENGABDIAN MASYARAKAT

Edukasi Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Warga Selingkungan 3 Kelurahan Siterejo -I

Dawang Wicaksono, Elman Boy

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: dawangwck13@gmail.com.

Abstrak: Tingginya angka kejadian hipertensi dapat mengakibatkan kematian bagi penderitanya. Hipertensi yang dikenal sebagai the killer disease dan the heterege group of disease . Penyakit yang selalu menjadi masalah masyarakat di Indonesia. Hipertensi menyerang diberbagai umur, sosial dan ekonomi. Dengan bertambahnya umur resiko hipertensi akan semakin besar dikarenakan perubahan struktur pembuluh darah besar dan menyebabkan dinding pembuluh darah menjadi kaku. Sebagai akibat dari tekanan darah sistolik meningkat. Edukasi yang dapat diberikan dengan memodifikasi gaya hidup salah satunya penurunan berat badan, membatasi penggunaan garam NaCl, tidak mengonsumsi alkohol berlebih dan olah raga secara teratur minimal 30 menit per hari. Metode yang dilakukan dalam bentuk pendekatan edukasi atau penyuluhan kesehatan tentang hipertensi kepada warga selingkungan 3. Hasil: Warga selingkungan 3 minim terhadap kesadaran dan kewaspadan dalam bahaya serta tingginya tingkat hipertensi.

Kata kunci: Edukasi , Hipertensi , Gaya Hidup

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu kondisi penyakit dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah dalam batas normal yang dapat menyebabkan kesakitan bahkan kematian. Dikatakan jika seseorang mengalami hipertensi apabila tekanan darah melebihi batas normal, lebih dari 140/90 mmHg. Tekanan darah naik diakibatkan terjadinya penekanan sistole, serta tergantung dari masing-masing individu yang terkena, dimana tekanan darah menjadi naik atau turun (fluaksi) dalam batas-batas tertentu.[1]

Hipertensi merupakan faktor resiko utama kematian didunia dengan persentase sebanyak 12,8%. Terdapat 58-65 juta penderita hipertensi di amerika pada tahun 1999-2000. Prevalensi hipertensi dinegara indonesia cukup tinggi, sebesar 31,7% total penduduk dewasa. Prevalensi yang jauh lebih tinggi dibanding dengan negara Singapura (27,3%), Thailand (22,7%) , Malaysia (20%).[2]

E-ISSN :2722-0877

Pola makan yang salah, berat badan berlebih kebiasaan buruk seperti mengkonsumsi rokok dan alkohol akan cenderung menjadi pencetus penyakit Hipertensi. [2]

Hipertensi dapat memicu penyakit Jantung Koroner. Dikarenakan dapat menimbulkan plak dipembuluh darah koroner. Serpihan-serpihan plak yang terdapat di pembuluh darah dapat terlepas sehingga terjadi serangan jantung. Penderita Hipertensi berisiko dua kali terdampak penyakit jantung Koroner.[3]

Hipertensi selain dapat menimbulkan penyakit jantung koroner, dapat memicu penyakit lainnya seperti Stroke, dan lebih parah akibat gangguan pembuluh darah seperti komplikasi pada Ginjal & Jantung.[4]

Hipertensi disebabkan oleh faktor keturunan, faktor individu timbulnya hipertensi adalah umur, dikarenakan semakin bertambah umur maka tekanan darah meningkat, Jenis Kelamin (Pria cenderung lebih tinggi memiliki faktor resiko dibandingkan perempuan) dan ras (ras kulit hitam memiliki resiko lebih banyak dibandingkan dengan ras kulit putih) dan faktor kebiasaan hidup seperti konsumsi garam berlebih, kegemukan, stress, merokok, dan minum alkohol.[5] Hasil penelitian menujukkan bahwa hubungan kegemukan , stress, merokok dan meminum-minuman alkohol akan lebih dapat mempengaruhi timbulnya penyakit hipertensi ini.[6]

Pencegahan hipertensi merupakan bagian dari pengobatan hipertensi itu sendiri dikarenakan mampu memutus mata rantai hipertensi dan komplikasinya. Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya adalah dengan memberikan ASI kepada , olahraga teratur minimal 30 menit perhari , gizi seimbang, penggunaan antihipertensi, dan pencegahan autoimunitas.[7]

Pengelolaan hipertensi dapat berupa pencegahan dan pengendalian hipertensi.[8] Maka dari itu kegiatan edukasi penting dilakukan dengan melalui kegiatan penyuluhan agar masyarakat dapat mengubah perilaku menjadi lebih baik. Dan diharapkan agar menerapkan serta mengedukasi kepada warga lainnya untuk mencegah dan mengatasi masalah penyakit hipertensi ini.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan secara offline dengan tetap menjaga protokol kesehatan. Metode yang dilakukan dalam bentuk pendekatan edukasi atau penyuluhan kesehatan tentang hipertensi kepada warga selingkungan 3. gang Bali , kelurahan Sitirejo I, kec. Medan kota , provinsi Sumatera Utara . Kegiatan terlaksana pada hari Kamis , 01 september 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan ini dilakukan kepada masyarakat sesuai dengan rencana yang telah disusun sebelumnya. Kegiatan edukasi atau penyuluhan diberikan kepada 26 warga lingkungan 3 kelurahan sitirejo -i dengan metode tanya jawab atau *feedback* antara pembicara dengan warga. Tujuan diadakan kegiatan ini agar mampu

E-ISSN :2722-0877

menerapkan serta dapat mengedukasi pengetahuan tentang penyakit hipertensi lebih lanjut.

Hasil dari pelaksanaan kegiatan edukasi atau penyuluhan hipertensi, warga sangat antusias dalam mendengarkan maupun bertanya jawab tentang masalah yang dapat muncul dari penyakit hipertensi. Sehingga timbul umpan balik dan tercapainya koneksi sangat baik antara warga dengan materi disampaikan tersebut.

Tentu dengan materi yang disampaikan dapat mendukung warga dilingkungan tersebut agar menerapkan serta mengedukasi kepada warga lainnya untuk mencegah dan mengatasi masalah penyakit.

Foto/ Gambar

Gambar 1. Kegiatan edukasi hipertensi

Gambar 2. Foto warga mengikuti kegiatan penyuluhan edukasi hipertensi

Gambar 3. Foto bersama kepala lingkungan 3

KESIMPULAN

Pelaksanaan Kegiatan KKN yang ditujukan kepada warga melalui kegiatan penyuluhan dan edukasi Hipertensi kepada warga Lingkungan 3 tersebut agar mampu menerapkan serta dapat mengedukasi pengetahuan penyakit hipertensi kepada warga lainnya untuk mencegah serta meningkatkan kesadaraan dalam mengatasi masalah penyakit.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan kepada Bapak Zamhar Adly Lubis selaku Lurah Sitirejo -i dan Terimakasih kepada bapak

E-ISSN :2722-0877

Saiful Muhayat selaku Kepala Lingkungan 3 serta seluruh perangkat lurah yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga seluruh kegiatan Kuliah Kerja Nyata dapat terlaksana dengan baik, Serta terimakasih kepada bapak Elman Boy selaku dosen pembimbing yang berkontribusi membantu dalam membantu penyusunan artikel untuk dibagikan kepada masyarakat umum.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fitri Tambunan F, Nurmayni, Rapiq Rahayu P, Sari P, Indah Sari S. *Hipertensi Si Pembunuh Senyap "Yuk Kenali Pencegahan Dan Penangananya."*; 2021.
2. Septiana Kurniasari1 AFA. DARMABAKTI Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Penyuluhan Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Kelompok Ibu-ibu. 2020;02(November):74-78.
3. P2PTM. Hipertensi Tekanan Darah. *Kemenkes*. Published online 2019:1.
4. Yonata A, Pratama ASP. Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *J Major*. 2016;5(3):17-21. http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1030
5. Aspiani, Yuli R. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular Aplikasi NIC & NOC*. EGC; 2015.
6. Kartika M, Subakir S, Mirsiyanto E. Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *J Kesmas Jambi*. 2021;5(1):1-9. doi:10.22437/jkmj.v5i1.12396
7. Lisiswanti R, Nur D, Dananda A, et al. Upaya Pencegahan Hipertensi. 2016;5(September).
8. Adiatman AYN. Efektifitas Edukasi dalam Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Adiatman. *J Penelit Kesehat Suara Forikes*. 2020;11(1):228-232.