



Promosi Kesehatan Hipertensi Di Desa Kutamukti Kecamatan Kutawakuya

Nina¹, Astrid Novita²

^{1,2}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

^{1,2}Jl. Harapan No. 50, Lenteng Agung – Jakarta Selatan 12610 Telp : (021) 78894045

Email : ¹naninna62@gmail.com, ²astridnh.by28@gmail.com

Abstrak

Pengabdian dilaksanakan di lingkungan Posyandu Wilayah Kerja Kesehatan Hipertensi Di Desa Kutamukti Kecamatan Kutawakuya. Hasil dari penyuluhan tersebut adalah Puskesmas Kutamukti Kelurahan Kutakarya, Kecamatan Kutawaluya. Pengabdian ini mengambil Judul Penyuluhan Promosi menunjukkan bahwa masyarakat di Desa Kutamukti Kecamatan Kutawakuya Tingkat pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi sebelum kegiatan ialah sebesar 78% dan naik menjadi 98% setelah pelaksanaan kegiatan. Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah, 51% (23 orang) mengalami masalah kesehatan tekanan darah tinggi, atau hipertensi. sisanya, sebesar 31% (14 orang) bertekanan darah normal dan 18% lainnya (8 orang) bertekanan darah rendah. Berdasarkan hasil pemeriksaan gula darah sewaktu, 9% (4 orang) mengalami masalah kesehatan gula darah tinggi sedangkan 91% (41 orang) memiliki kondisi gula darah yang normal. Berdasarkan hasil pemeriksaan asam urat 40% (18 orang) mengalami masalah kesehatan asam urat tinggi sedangkan 60% (27 orang) memiliki kondisi gula darah yang normal. Dari evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan maka kegiatan ini sangat penting dan bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan Hipertensi dan perlu adanya rencana tindak lanjut dari kegiatan ini.

Kata Kunci: promosi, hipertensi, pengetahuan, gula darah

Pendahuluan

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa

Abstract

Dedication is carried out in the Posyandu environment of the Hypertension Health Work Area in Kutamukti Village, Kutawakuya District. The results of the outreach were the Kutamukti Community Health Center in Kutakarya Village, Kutawaluya District. This dedication takes the title of Promotion Counseling shows that the community in Kutamukti Village, Kutawakuya Subdistrict The level of public knowledge about hypertension before the activity is 78% and rises to 98% after the implementation of the activity. Based on the results of blood pressure tests, 51% (23 people) have health problems with high blood pressure, or hypertension. the remaining 31% (14 people) had normal blood pressure and 18% (8 people) had low blood pressure. Based on the results of blood sugar checks when, 9% (4 people) had health problems with high blood sugar while 91% (41 people) had normal blood sugar conditions. Based on the results of the examination of uric acid 40% (18 people) had high uric acid health problems while 60% (27 people) had normal blood sugar conditions. From the evaluation of community service activities that have been carried out, this activity is very important and useful in increasing public knowledge about hypertension health and the need for a follow-up plan of this activity.

Keywords: promotion, hypertension, knowledge, blood sugar

oleh darah, terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya.¹

Hipertensi atau darah tinggi adalah penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan

tekanan darah. WHO (World Health Organization) memberikan batasan tekanan darah normal adalah 140/90 mmHg, dan tekanan darah sama atau diatas 160/95 mmHg dinyatakan sebagai hipertensi. Batasan ini tidak membedakan antara usia dan jenis kelamin.²

Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Pada populasi lansia, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg.^{3,8}

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah kondisi medis dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis. Hipertensi termasuk penyakit yang tidak menunjukkan gejala-gejala yang jelas, sebagian besar penyebabnya pun masih banyak diteliti. Hipertensi berarti tekanan darah tinggi di dalam arteri yang dapat menyebabkan meningkatnya risiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Tekanan darah sistolik yang normal adalah antara 90 dan 120 mmHG, sedangkan tekanan darah distolik yang normal adalah antara 60 sampai 80 mmHG. Tekanan darah di atas 140/90 mmHG termasuk tekanan darah tinggi.^{2,7,8}

Jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia terus meningkat, pravelensi hipertensi pada orang dewasa di Amerika Utara sebesar 28%, Eropa Barat sebesar 44% dan di Afrika sebesar 28,7% (Francesco, 2004). Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2007 menunjukkan, sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran tekanan darah pada usia 18 tahun ke atas ditemukan pravelensi hipertensi di Indonesia sebesar 31,7% dimana hanya 7,2% penduduk yang sudah mengetahui memiliki hipertensi dan hanya 0,4% kasus yang minum obat hipertensi.⁵

Upaya pencegahan dan penanggulangan hipertensi dimulai dengan meningkatkan kesadaran masyarakat dan perubahan pola hidup kearah yang lebih

sehat. Untuk itu puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan dasar perlu melakukan pencegahan primer yaitu kegiatan untuk menghentikan atau mengurangi faktor risiko hipertensi sebelum penyakit hipertensi terjadi, melalui promosi kesehatan seperti diet yang sehat dengan cara makan cukup sayur – buah, rendah garam dan lemak, rajin melakukan aktifitas dan tidak meroko.⁶

Mengatur menu makanan sangat dianjurkan bagi penderita hipertensi. Mengatur menu makanan untuk menghindari dan membatasi makanan yang dapat meningkatkan kadar kolestrol darah serta meningkatkan tekanan darah.⁷ Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memperkuat keterampilan dan kemampuan individu untuk mengambil tindakan dan kapasitas kelompok atau masyarakat untuk bertindak secara kolektif untuk melakukan kontrol atas faktor-faktor penentu kesehatan dan mencapai perubahan yang positif.

Metode

Perbandingan dari hasil rekapitulasi 10 penyakit terbesar antara tahun 2017 dan 2018 didapati beberapa penyakit yang posisi di atas akan tetapi mempunyai resiko yang kurang serius terhadap ancaman jiwa. Akan tetapi kasus hipertensi yang naik secara significant dari tahun 2017 berada pada posisi 6, dan pada tahun 2018 naik menjadi nomer 4, dari kasus yang terjadi 1588 pada tahun 2017, naik menjadi 2.363 pada tahun 2018. Oleh sebab itu, kelompok memutuskan untuk mengambil permasalahan hipertensi sebagai bahan promosi kesehatan dalam pengabdian masyarakat ini.

Setiap masalah perlu ada pemecahan masalah. Dalam masalah ini diperlukan pemecahan masalah dengan mengadakan kegiatan berupa penyuluhan Promosi Kesehatan Hipertensi.

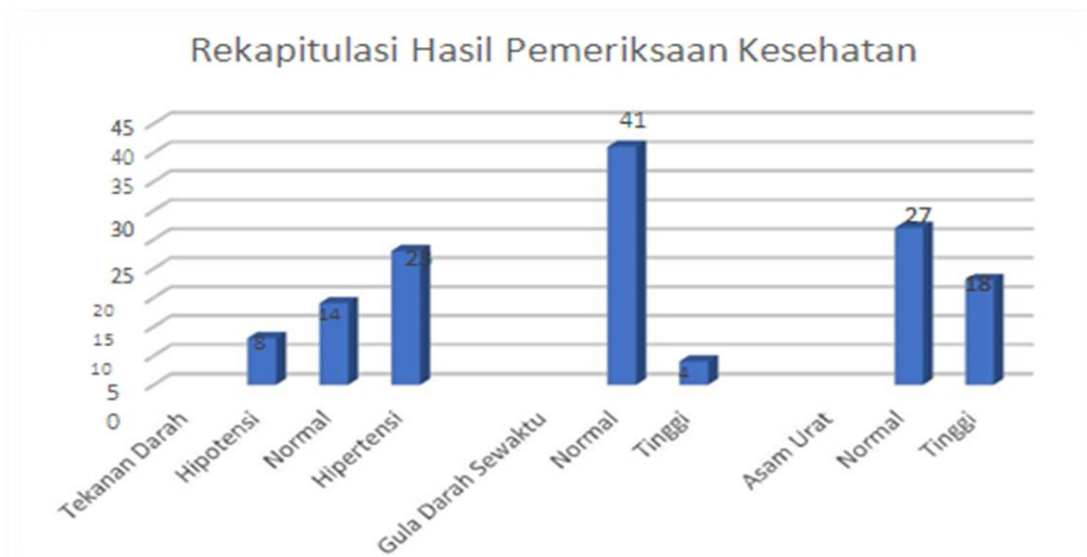
Sasaran dari penyuluhan ini adalah masyarakat di sekitar Puskesmas Kutamukti. Adapun hal-hal yang diperlukan untuk memenuhi penyuluhan kali ini adalah adanya ketertarikan dari masyarakat untuk meningkatkan

pengetahuan mengenai hipertensi serta peserta atau masyarakat bersedia mengikuti penyuluhan dari awal hingga akhir.

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada Kamis, 31 Januari 2019 Pukul 09.00 – 12.00 WIB bertempat di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kutamukti Kelurahan Kutakarya, Kecamatan Kutawaluya. Kegiatan yang dilakukan penyuluhan mengenai hipertensi serta pemeriksaan gula darah dan asam urat.

penyakit tersebut, terutama penyakit hipertensi yang erat kaitannya dengan pemeriksaan tekanan darah. Pemeriksaan kesehatan dilakukan pada 45 responden yang menjadi peserta acara kegiatan ini. Adapun hasil pemeriksaan kesehatan yang diperoleh setelah pelaksanaan kegiatan tersebut ialah sebagai berikut.¹⁰

Gambar 1. Hasil Pemeriksaan Kesehatan Masyarakat Desa Kutamukti



Hasil dan Pembahasan

Kegiatan yang dilakukan dalam rangka pengabdian masyarakat dan promosi kesehatan ini tidak hanya sekedar mengedukasi masyarakat mengenai penyakit hipertensi, namun juga memberikan pelayanan pemeriksaan kesehatan gratis bagi masyarakat wilayah kerja Puskesmas Kutamukti. Hal ini dilakukan untuk melihat kondisi kesehatan masyarakat terutama pada parameter gula darah, asam urat, dan yang paling utama tentang tekanan darah.⁹

Hal ini untuk melihat bagaimana sebaran keadaan kesehatan masyarakat sehingga kedepannya dapat membantu pihak tenaga kesehatan setempat dalam mencegah maupun menurunkan penyakit-

Dari data di atas diketahui bahwa, 51% peserta (23 orang) mengalami masalah kesehatan tekanan darah tinggi, atau hipertensi. sisanya, sebesar 31% peserta (14 orang) bertekanan darah normal dan 18% peserta lainnya (8 orang) bertekanan darah rendah. Dari hal tersebut di atas, maka tidaklah salah apabila kegiatan ini dilakukan dengan mengangkat masalah kesehatan mengenai hipertensi. Hal ini jelas tergambar dengan kondisi aktual peserta yang mayoritas memiliki data hipertensi.

Dari data di atas diketahui bahwa, 9% peserta (4 orang) mengalami masalah kesehatan gula darah tinggi sedangkan 91% peserta (41 orang) memiliki kondisi gula darah yang normal. Dari data di atas diketahui bahwa, 40% peserta (18 orang) mengalami masalah kesehatan asam urat

tinggi sedangkan 60% peserta (27 orang) memiliki kondisi gula darah yang normal.

Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dapat dikelompokkan menjadi dua. Yang pertama hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya. Yang kedua hipertensi sekunder, disebabkan kelainan ginjal dan kelainan kelenjar tiroid. Yang banyak terjadi adalah hipertensi primer, sekitar 92-94% dari kasus hipertensi. Dengan kata lain, sebagian besar hipertensi tidak dapat dipastikan penyebabnya.¹¹

Menurut Sustrani, membiarkan hipertensi membiarkan jantung bekerja lebih keras dan membiarkan proses perusakan dinding pembuluh darah berlangsung dengan lebih cepat. Hipertensi meningkatkan resiko penyakit jantung dua kali dan meningkatkan resiko stroke delapan kalindibanding dengan orang yang tidak mengalami hipertensi.¹²

Selain itu hipertensi juga menyebabkan terjadinya payah jantung, gangguan pada ginjal dan kebutaan. Penelitian juga menunjukkan bahwa hipertensi dapat mengecilkan volume otak, sehingga mengakibatkan penurunan fungsi kognitif dan intelektual. Yang paling parah adalah efek jangka panjangnya yang berupa kematian mendadak.¹³

Agar terhindar dari komplikasi fatal hipertensi, harus diambil tindakan pencegahan yang baik (stop High Blood Pressure), dengan cara sebagai berikut:¹⁴

Mengurangi konsumsi garam. Pembatasan konsumsi garam sangat dianjurkan, maksimal 2 g garam dapur untuk diet setiap hari. Menghindari kegemukan (obesitas). Hindarkan kegemukan (obesitas) dengan menjaga berat badan (b.b) normal atau tidak berlebihan. Batasan kegemukan adalah jika berat badan lebih 10% dari berat badan normal. Membatasi konsumsi lemak. Membatasi konsumsi lemak dilakukan agar kadar kolesterol darah tidak terlalu tinggi. Kadar kolesterol darah yang tinggi dapat mengakibatkan terjadinya endapan kolesterol dalam dinding pembuluh darah. Lama kelamaan, jika endapan kolesterol

bertambah akan menyumbat pembuluh nadi dan mengganggu peredaran darah. Dengan demikian, akan memperberat kerja jantung dan secara tidak langsung memperparah hipertensi. Olahraga teratur. Menurut penelitian, olahraga secara teratur dapat meyerap atau menghilangkan endapan kolesterol dan pembuluh nadi. Olahraga yang dimaksud adalah latihan menggerakkan semua sendi dan otot tubuh (latihan isotonik atau dinamik), seperti gerak jalan, berenang, naik sepeda. Tidak dianjurkan melakukan olahraga yang menegangkan seperti tinju, gulat, atau angkat besi, karena latihan yang berat bahkan dapat menimbulkan hipertensi.

Makan banyak buah dan sayuran segar. Buah dan sayuran segar mengandung banyak vitamin dan mineral. Buah yang banyak mengandung mineral kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah. Tidak merokok dan minum alkohol. Latihan relaksasi atau meditasi. Relaksasi atau meditasi berguna untuk mengurangi stress atau ketegangan jiwa. Relaksasi dilaksanakan dengan mengencangkan dan mengendorkan otot tubuh sambil membayangkan sesuatu yang damai, indah, dan menyenangkan. Relaksasi dapat pula dilakukan dengan mendengarkan musik, atau bernyanyi. Berusaha membina hidup yang positif. Dalam kehidupan dunia modern yang penuh dengan persaingan, tuntutan atau tantangan yang menumpuk menjadi tekanan atau beban stress (ketegangan) bagi setiap orang. Jika tekanan stress terlampau besar sehingga melampaui daya tahan individu, akan menimbulkan sakit kepala, suka marah, tidak bisa tidur, ataupun timbul hipertensi.

Agar terhindar dari efek negative tersebut, orang harus berusaha membina hidup yang positif. Beberapa cara untuk membina hidup yang positif adalah sebagai berikut:¹⁵ Mengeluarkan isi hati dan memecahkan masalah, Membuat jadwal kerja, menyediakan waktu istirahat atau waktu untuk kegiatan santai, Menyelesaikan satu tugas pada satu saat saja, biarkan orang lain menyelesaikan bagiannya, Sekali-sekali mengalah, belajar

berdamai, Cobalah menolong orang lain, Menghilangkan perasaan iri dan dengki.

Menurut WHO, Promosi Kesehatan adalah proses yang memungkinkan orang untuk meningkatkan kontrol atas faktor-faktor penentu kesehatan dan dengan demikian meningkatkan kesehatan mereka. Promosi kesehatan berarti : Membangun kebijakan publik yang sehat menciptakan lingkungan yang mendukung, memperkuat aksi komunitas, mengembangkan keterampilan pribadi, dan mengorientasikan layanan kesehatan.¹⁶

Program promosi kesehatan dan pencegahan penyakit fokus pada menjaga orang sehat. Promosi kesehatan melibatkan dan memberdayakan individu dan masyarakat untuk terlibat dalam perilaku sehat, dan membuat perubahan yang mengurangi risiko pengembangan penyakit kronis dan morbiditas lainnya. Promosi kesehatan dilakukan dalam konteks prinsip-prinsip kemitraan, partisipasi dan perlindungan aktif untuk mencapainya kesehatan optimal. Promosi kesehatan adalah proses diarahkan memungkinkan orang untuk mengambil tindakan.¹⁷

Dengan demikian, promosi kesehatan bukanlah sesuatu yang dilakukan pada atau orang, hal itu dilakukan oleh, dengan dan untuk orang-orang baik sebagai individu maupun sebagai kelompok .

Promosi kesehatan tidak hanya mencakup tindakan diarahkan untuk memperkuat keterampilan dan kemampuan individu tetapi juga tindakan diarahkan perubahan kondisi sosial, lingkungan, politik dan ekonomi untuk mengurangi dampaknya terhadap populasi dan kesehatan individu.¹⁸

Simpulan

Dari kegiatan yang telah dilakukan, yaitu pengabdian masyarakat dan promosi kesehatan, dapat disimpulkan beberapa hal berikut: Tingkat pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi sebelum kegiatan ialah sebesar 78% dan naik menjadi 98% setelah pelaksanaan kegiatan. Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah, bahwa

sebagian besar masyarakat mengalami peningkatan tekanan darah atau hipertensi.

Daftar Pustaka

1. Dewi Sofia dan Digi Famalia. 2010. *Hidup Bahagia Dengan Hipertensi*. Jogjakarta: A Plus Books.
2. Russel, Dorothy M. 2011. *Bebas dari 6 Penyakit Paling Mematikan*. Yogyakarta: MedPress.
3. Wahdah Nurul. 2011. *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: Multi Press.
4. Bakri Maria. H. 2017. *Manajemen Keperawatan Konsep dan Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.
5. Harus, B. D. (2015) 'Pengetahuan Perawat tentang Keselamatan Pasien dengan Pelaksanaan Prosedur Keselamatan Pasien Rumah Sakit (KPRS) Di Rumah Sakit Panti aluya Sawahan Malang', *Jurnal CARE*, 3(1), pp. 25–32. doi: 10.3975/cagsb.2015.05.08.
6. Joint Commission International (2016) 'International Patient Safety Goals (IPSG)', pp. 1–10. Available at: <http://www.jointcommissioninternational.org/improve/international-patient-safety-goals/>.
7. Manulung. M. 2015. *Dasar-Dasar Manajemen*. Gajah Mada University Press. Yogyakarta.
8. Marjani, F. (2015) 'Pengaruh Dokumentasi Timbang Terima Pasien dengan Metode SBAR terhadap Insiden Keselamatan Pasien di Ruang Medikal Bedah RS. Panti Waluyo Surakarta', *Stikes Kusuma Husada Surakarta*, pp. 1–63.
9. Mulyati, L., Rachman, D. and Herdiana, Y. (2016) 'Faktor determinan yang mempengaruhi budaya keselamatan pasien di RS pemerintah Kabupaten Kuningan', *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(2), pp. 179–190.
10. Muhith Abdul & Sandu Siyoto. 2018. *Aplikasi komunikasi Terapeutik Nursing & Helath*. ANDI (Anggota IKAPI). Yogyakarta.
11. Muchlis Purba, I., Novieastari, E. and Perawat, P. (2016) 'PENGETAHUAN PERAWAT PADA PASIEN RESIKO JATUH', pp. 1–10. Available at: [Submitted: 16/4/20
Review: 17/4/20](http://lib.ui.ac.id/naskahringkas/2016-03/S45870-Idham Muchlis Purba. Indonesia, U. et al. (2013) 'Perawat Di Unit Rawat Inap Rumah Sakit X Jakarta',</div><div data-bbox=)

- Analisa Penyebab Insiden Keselamatan Pasien Oleh Perawat di unit rawat inap rumah sakit x jakarta.
12. Oktafia, D. (2015) 'Hubungan supervisi dan motivasi kepala ruangan dengan identifikasi pasien dalam penerapan patient safety oleh perawat pelaksana di ruang rawat inap Rumah Sakit Islam Ibnu Sinar Padang'.
 13. Oktaviani, H.,... D. S.-J. and 2015, undefined (no date) 'Dengan Kepatuhan Perawat Dalam Pelaksanaan Standar Prosedur Operasional Pencegahan Risiko Jatuh Pasien Di Rumah Sakit Panti Waluyo Surakarta', Digilib.Stikeskusumahusada.Ac.Id. Available at: <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/22/01-gdl-hestioktav-1059-1-artikel-n.pdf>.
 14. Prabowo Tri. 2017. Komunikasi dalam Keperawatan. Pustaa Baru Press. Yogyakarta.
 15. Panesar Sukmeet. S, Andrew Carson-stevens dkk. 2017. Keselamatan Pasien Dan Peningkatan Mutu Pelayanan Kesehatan. Erlangga. Jakarta.
 16. Ruben. Brent. D & Stewart. P Lea. 2014. Komunikasi dan Perilaku Manusia. PT. Rajagrafindo Persada. Depok.
 17. Sugeng Budiono, Arief Alamsyah, T. W. (2013) 'Pelaksanaan Program Manajemen Pasien dengan Risiko Jatuh di Rumah Sakit The Implementation of Patient Fall Risk Management .Tesis pasca sarjana program studi megister rumah sakit fakultas kedokteran Brawijaya, Malang', Jurnal Kedokteran Brawijaya, 28(1), pp. 78–83.
 18. Triwibowo Cecep. 2013. Manajemen Pelayanan Keperawatan di Rumah Sakit. CV. Trans Media. Jakarta.