

UPAYA PENCEGAHAN HIPERTENSI DI DESA PENEGAH KECAMATAN PELAWAN KABUPATEN SAROLANGUN JAMBI

Tina Yuli Fatmawati

Prodi DIII Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi

Email:tinayulifatmawati@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is one of the main problems in public health in Indonesia and the world. It is estimated that around 80% of cases of hypertension occur mainly in developing countries in the year 2025 from a total of 639 million cases in 2000. Problems faced by partners at this time include people in the village of Prevention rarely conducted health counseling by the Puskesmas especially about Hypertension, none Posyandu for the elderly and the community rarely exercise regularly. This community service activity was carried out in the village of Enforcement which is one of the villages located in Pelawan sub-district, Sarolangun District, Jambi. Time of implementation in February 2018. The target is the elderly. The methods used were survey, lecture, discussion, demonstration / simulation approaches. The results of this program is prevention for parents where they are able to understand of the management and prevention of hypertension. It is recommended for Health Officers, especially in Puskesmas, to activate posyandu for the elderly so that the elderly can get health services regularly and get more information about health problems.

Keywords: *Prevention of Hypertension; Elderly*

ABSTRAK

Hipertensi menjadi salah satu masalah utama dalam kesehatan masyarakat di Indonesia maupun dunia. Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama terjadi di negara berkembang pada tahun 2025 dari jumlah total 639 juta kasus di tahun 2000. Permasalahan yang dihadapi mitra saat ini antara lain masyarakat di desa Penegah jarang dilakukan penyuluhan kesehatan oleh pihak Puskesmas terutama tentang Hipertensi, tidak ada posyandu lansia dan masyarakat jarang melakukan kebiasaan olahraga secara teratur. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa penegah yang merupakan salah satu desa yang terletak di kecamatan Pelawan, Kabupaten Sarolangun Jambi. Waktu pelaksanaan pada bulan Februari 2018. Sasaran adalah Masyarakat khususnya lanjut usia. Metode pengabdian menggunakan pendekatan survei, ceramah, diskusi, demonstrasi/simulasi. Hasil yang diperoleh adalah masyarakat desa Penegah khususnya lansia mampu memahami tentang tatalaksana hipertensi dan pencegahan Hipertensi, mampu melaksanakan Latihan Senam Hipertensi dan sebagian warga memperoleh Pemeriksaan Tekanan darah. Disarankan kepada Petugas Kesehatan khususnya di Puskesmas agar mengaktifkan kegiatan posyandu lansia sehingga para lansia dapat memperoleh pelayanan kesehatan secara berkala dengan baik serta lebih banyak mendapatkan informasi tentang masalah-masalah kesehatan.

Kata Kunci: Pencegahan Hipertensi; Lanjut usia

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi salah satu masalah utama dalam kesehatan masyarakat di Indonesia maupun dunia. Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama terjadi di negara berkembang pada tahun 2025 dari jumlah total 639 juta kasus

di tahun 2000. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 1.15 miliar kasus ditahun 2025. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi dan penambahan penduduk saat ini (Ardiansyah, 2012).

Di Indonesia setiap tahunnya terjadi 175.000 kematian akibat hipertensi dan terdapat 450.000 kasus penyakit hipertensi

dari kasus hipertensi tersebut diketahui bahwa 337.500 kasus (75%) merupakan usia produktif (15-50 tahun) yang didominasi oleh laki-laki, sisanya 112.500 kasus (25%) tidak terdiagnosis dan baru sebagian yang tercakup dalam program penanggulangan penyakit hipertensi sesuai dengan rekomendasi WHO (Depkes RI, 2008).

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi, penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah (Lili, 2007). Hipertensi ini merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan namun hanya dapat dikendalikan. Pengendalian hipertensi merupakan sebuah proses yang rumit dan multidimensi. Pengendalian tersebut baik pada tingkat populasi maupun perorangan. Pada tingkat populasi, perubahan gaya hidup dengan menerapkan kerjasama antar sektor, melakukan pendekatan multidisiplin dan melibatkan masyarakat. Sedangkan pada tingkat perorangan dengan menggunakan metode non farmakologi dan farmakologi (WHO, 2001 dalam Rahajeng 2009).

Cara mengendalikan dan mencegah hipertensi, harus melakukan gaya hidup sehat. Hal ini sangat penting karena gaya hidup sehat akan membuat kita sehat dengan melakukan olahraga teratur, berhenti merokok juga berperan untuk mengurangi hipertensi, mengendalikan pola kesehatan secara keseluruhan, termasuk mengendalikan kadar kolesterol, diabetes, menjaga berat badan dan mengendalikan konsumsi makanan yang dapat memperberat kerja jantung. Jenis makanan tidak sehat yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu makanan yang siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi lemak (Susilo dan Wulandari, 2011).

Menumbuhkan perilaku hidup sehat sangatlah tidak gampang, namun hidup sehat dapat dibentuk melalui kebiasaan. Menciptakan perilaku sehat dan

memberikan contoh yang baik tidaklah sulit untuk dilakukan dan bisa dimulai dari hal-hal kecil yang terkadang sering dilupakan oleh banyak orang, misalnya tidak merokok, olahraga teratur, konsumsi buah dan sayur setiap hari. Dengan perilaku hidup sehat seperti ini maka akan tercipta hidup sehat yang merupakan dambaan bagi setiap manusia. Dalam mengupayakan perilaku ini dibutuhkan komitmen bersama untuk mewujudkannya. (Sumartono, 2007).

Desa Penegah merupakan salah satu desa yang terletak di kecamatan Pelawan, yang memiliki 4 dusun yang terdiri dari Dusun Surau Batu, Pulau Tengah, Kampung Masjid dan Ujung Tanjung. Desa Penegah memiliki 12 RT dimana setiap dusun terdiri dari 3 RT, dengan jumlah warga sebanyak lebih kurang 1350 orang dan dengan KK sebanyak 316 KK. Beberapa rumah ada yang memiliki KK lebih dari satu KK.

Dari survei yang telah dilakukan kepada salah satu RT menjelaskan bahwa didesa penegah jarang dilakukan penyuluhan oleh Pihak Puskesmas dan sebagian masyarakat masih terbiasa melakukan pola hidup tidak sehat seperti kebiasaan merokok pada penduduk Pria, kurang olah raga, dan tidak memahami pola makan sehat. Sebagaimana halnya Pada Penelitian sebelumnya yang telah penulis lakukan tentang Survei Keluarga Sehat di Desa Penegah Kecamatan Pelawan, hasil yang diperoleh 74,7 % kk masih merokok, sebagian kecil ada riwayat Hipertensi namun pada saat pemeriksaan kesehatan hanya ditemukan 5 orang dengan tekanan darah tinggi, (Fatmawati, 2019).

Dari uraian diatas maka kami tertarik melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan” judul Upaya pencegahan Hipertensi di Desa Penegah, Kec. Pelawan, Kab. Sarolangun Jambi”.

TARGET DAN LUARAN

1. Target

Target dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- a. Masyarakat Lanjut usia di Desa Penegah
 - b. Kader, Petugas Posyandu Lansia.
 - c. Lansia memiliki pengetahuan dalam pencegahan Hipertensi (>95%).
2. Luaran
- Adapun luaran kegiatan pengabdian ini selain publikasi pada jurnal ilmiah yaitu:
- a. Pemahaman Lansia tentang pencegahan Hipertensi.
 - b. Penerapan Latihan fisik Senam hipertensi pada lansia
 - c. Pemeriksaan tekanan darah

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Februari 2018 dengan dibantu oleh beberapa mahasiswa STIKes Baiturrahim dengan sasaran kegiatan adalah masyarakat khususnya lansia di Desa Penegah Kabupaten Sarolangun dengan jumlah 30 orang.

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi :

Persiapan

1. Sosialisasi : Pertemuan dengan Kepala Desa, Kader Posyandu, Petugas Kesehatan di Puskesmas.
2. Mengidentifikasi masalah
3. Perumusan solusi : Menyampaikan rencana kegiatan kepada Kader dan Kepala Desa

Pelaksanaan

1. Melakukan *pretest* (menggali pemahaman masyarakat tentang Hipertensi).
2. Memberikan pendidikan kesehatan tentang tatalaksana Hipertensi (Definisi, Penyebab, Gejala-gejala, Pengobatan dan Pencegahan)
3. Demonstrasi Latihan Senam Hipertensi pada lansia.
4. Melakukan pemeriksaan Tekanan Darah

Monitoring dan Evaluasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar warga memahami tentang manfaat/ pentingnya pencegahan hipertensi. Pada pengabdian masyarakat ini tim juga melaksanakan demonstrasi senam hipertensi dan pengukuran tekanan darah. Kegiatan penyuluhan berlangsung kurang lebih 30 menit dan terlaksana dengan tertib dan lancar serta mendapat sambutan yang baik oleh masyarakat, kepala desa, RT dan kader.

Kegiatan hari pertama adalah melakukan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan tentang hipertensi yang meliputi Definisi, Penyebab, Gejala-gejala, Pengobatan dan Pencegahan. Masyarakat cukup memahami dan sangat antusias dalam kegiatan ini, terbukti beberapa warga bertanya khususnya tentang upaya pencegahan hipertensi.



Gambar 1. Penyuluhan kesehatan

Penyebab hipertensi antara lain stress, kegemukan, konsumsi alkohol yang berlebihan, konsumsi kopi yang berlebihan, merokok, obat-obatan, tapi penyakit ini sangat dipengaruhi faktor keturunan, lingkungan, asupan garam tinggi, gaya hidup mewah.

Pada penatalaksanaan tindakan lebih difokuskan pada Penatalaksanaan Non Farmakologis yaitu Pertama dengan Diet/ Pembatasan atau pengurangan konsumsi

garam. Penurunan BB dapat menurunkan tekanan darah. Kedua Aktivitas : Klien disarankan untuk berpartisipasi pada kegiatan dan disesuaikan dengan batasan medis dan sesuai dengan kemampuan seperti Latihan senam hipertensi, berjalan, jogging, bersepeda atau berenang. Pada pencegahan lebih diutamakan dengan memanfaatkan tanaman obat keluarga seperti daun seledri, belimbing, daun salam, jahe.

Pada tahap akhir evaluasi dilakukan sesi tanya jawab untuk mengetahui sejauhmana pemahaman warga tentang hipertensi.

Hari kedua Tim melakukan demonstrasi/latihan senam hipertensi. Senam hipertensi adalah latihan fisik untuk penderita hipertensi khususnya pada usia lanjut yang dapat memperbaiki elastisitas jaringan penghubung dan pembuluh darah. Dengan latihan ini diharapkan warga dapat melaksanakan latihan fisik secara mandiri.



Gambar 2. Latihan senam Hipertensi

Pada pertemuan berikutnya tim melakukan pemeriksaan tekanan darah dan melakukan evaluasi terhadap beberapa lansia yang hadir.

Berikut disampaikan hasil pemeriksaan tekanan darah pada beberapa lansia di Desa Penegah.

Tabel .1 Hasil Pemeriksaan Tekanan darah

NO	NAMA	HASIL
1	Tn Z	170/120
2	Ny Az	130/90
3	Ny An	120/90
4	Ny Ai	120/80
5	Ny Y	110/70
6	Ny L	130/80
7	Ny Al	110/90
8	Ny N	110/80
9	Ny H	100/60
10	Tn S	170/100
11	Ny M	110/80
12	Ny Y	120/80

Dari hasil Pemeriksaan terdapat dua orang dengan tekanan darah tinggi. Namun ada sebagian yang memiliki riwayat hipertensi yang saat ini masih mengkonsumsi obat.



Gambar 3. Pemeriksaan Tekanan Darah

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Pencegahan hipertensi dilakukan selain dengan memperhatikan pola hidup sehat seperti mengatur pola makan, tidak merokok, menghindari stress, juga melakukan aktifitas fisik seperti senam, jalan santai, dan selalu melakukan cek tekanan darah secara berkala ke petugas kesehatan terdekat.

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan Masyarakat mampu

memahami pengertian hipertensi, penyebab, gejala, penatalaksanaan dan upaya pencegahan hipertensi, serta mampu melakukan latihan fisik senam hipertensi dan mau melakukan cek tekanan darah secara berkala.

2. Saran

Diharapkan kepada Tenaga Puskesmas khususnya pada kegiatan posyandu lansia untuk dapat meningkatkan kegiatan promosi kesehatan khususnya dalam pencegahan hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih Kami sampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim yang telah memfasilitasi kegiatan ini, dan tak lupa kepada Kepala Desa, RT, Masyarakat desa Penegah dan semua pihak yang telah membantu kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, 2012. *Medikal Bedah*. Yogyakarta.
- Depkes RI, 2008. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta
- Lili, 2007. *100 Question & Answers Hipertensi*. PT. Gramedia. Jakarta
- Rahajeng, E, 2009. *Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia*. Jakarta
- Susilo, Y, Wulandari, A, 2011. *Cara Jitu Mengatasi Darah Tinggi (Hipertensi)*. Yogyakarta
- Sumartono, 2007. *Kesehatan Keluarga dan Lingkungan*. Kanisius. Yogyakarta
- TY Fatmawati, 2019 *Survei Keluarga Sehat Di Desa Penegah Kecamatan*

Pelawan, Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, Maret 2019

<http://jab.stikba.ac.id/index.php/jab/article/view/100/72>