

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 3 No. 4	Edition: September 2023 – Desember 2023
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh	
Received : 18 September 2023	Revised: 27 September 2023	Accepted: 28 September 2023

**EDUKASI PENTINGNYA PENCEGAHAN HIPERTENSI DI RT 01 RW 07 DSN.
JIMBIR DS. SUGIHWARAS KEC. PRAMBON KAB. NGANJUK**

**EDUCATION ON THE IMPORTANCE OF HYPERTENSION PREVENTION IN RT 01 RW 07
DSN. JIMBIR DS. SUGIHWARAS KEC. PRAMBON KAB. NGANJUK**

Betristasia Puspitasari¹, Rofik Darmayanti², Dyah Ika Krisnawati³, Yunarsih⁴, Puguh Santoso⁵,
Sucipto⁶, Heny Kristanto⁷
Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri^{1,2,3,4,5,6,7}
e-mail : betristasya@gmail.com

Abstract

Hypertension is a condition where the expansion in systolic blood is more than 140 mmHg and the diastolic pulse is more than 90 mmHg. This condition makes veins keep on expanding pressure. In the event that not treated right away, hypertension can cause serious difficulties, like cardiovascular breakdown, kidney sickness, to stroke. Hypertension can be controlled through counseling on hypertension prevention. This counseling aims to increase public knowledge about hypertension. High blood pressure that occurs constantly can makes the heart work extra to suck blood throughout the body. This condition over time can make the heart enlarge, damage blood vessels, and make the kidneys can't work optimally. Therefore, hypertension needs to be treated immediately. Even after blood pressure returns to normal, it is necessary to continue monitoring and even the use of routine drugs so that blood pressure is always controlled. Education or counseling is needed in order to change people's lifestyles into healthy lifestyles. With this education, it is hoped that people can prevent hypertension through lifestyle improvements with regular exercise, adequate rest, managing stress and eating foods rich in fiber, low in salt and fat.

Keywords : *Education, Prevention, Hypertension*

Abstrak

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana ekspansi dalam darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan denyut nadi diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi ini membuat vena terus mengalami tekanan yang terus meluas. Jika tidak segera ditangani, hipertensi dapat menyebabkan kesulitan serius, seperti gangguan kardiovaskular, penyakit ginjal, hingga stroke. Hipertensi dapat dikendalikan melalui penyuluhan tentang pencegahan hipertensi. Penyuluhan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Tekanan darah tinggi yang terjadi terus-menerus dapat membuat jantung bekerja lebih ekstra untuk menyedot darah ke seluruh tubuh. Kondisi ini lama-kelamaan bisa membuat jantung membesar, merusak pembuluh darah, dan membuat ginjal tidak bisa bekerja secara maksimal. Oleh sebab itu, hipertensi perlu segera ditangani. Setelah tekanan darah kembali normal pun, perlu terus dilakukan pemantauan dan bahkan penggunaan obat rutin agar tekanan darah selalu terkontrol. Edukasi atau penyuluhan diperlukan agar dapat mengubah gaya hidup masyarakat menjadi gaya hidup sehat. Dengan adanya pemberian edukasi kesehatan ini diharapkan masyarakat bisa mencegah hipertensi melalui perbaikan gaya hidup dengan olahraga teratur, istirahat cukup, kelola stress dan mengonsumsi makanan kaya serat rendah garam dan lemak.

Kata Kunci : Edukasi, Pencegahan, Hipertensi

1. PENDAHULUAN

Hipertensi menurut WHO, adalah suatu kondisi di mana ekspansi darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan denyut nadi diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi ini membuat vena terus mengalami tekanan yang terus meluas. Pada Tekanan darah normal nilai sistolik 120 mmHg adalah jantung yang berdetak dan 80 mmHg diastolik adalah ketika jantung rileks. Dan Jika tekanan darah melewati batas itu, dikatakan bahwa nilai tekanan darah seseorang tersebut tinggi. Jika nilai tekanan darah semakin tinggi, maka jantung akan memompa darah lebih keras dari sebelumnya (Irma Lidia, 2023). Hipertensi sendiri akan mengakibatkan penyakit yang terjadi pada jantung, ginjal, dan syaraf otak. Penyakit hipertensi saat ini lebih banyak terjadi di negara berkembang yang dibawah garis kemiskinan. Hipertensi sendiri dikenal sebagai “silent killer” atau “pembunuh diam-diam” artinya pada orang yang memiliki hipertensi tidak ditemukan suatu tanda. Banyak elemen yang memicu terjadinya darah tinggi, diantaranya perluasan produksi hormon yang mengikat natrium, penambahan aktivitas sistem saraf simpatis, sampai tidak terpenuhinya kebutuhan kalsium dan kalium dalam tubuh manusia. Sementara itu, faktor pencetus hipertensi sesuai WHO antara lain gaya hidup tidak teratur, faktor keturunan, usia, hingga berat badan yang berlebihan. (Irma Lidia, 2023). Tekanan darah yang meningkat dan berlangsung cukup lama dapat membahayakan ginjal (gangguan ginjal), penyakit jantung koroner dan otak (stroke) jika tidak dikenali sejak awal serta memperoleh perawatan cukup. Banyak pasien hipertensi dengan peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol dan jumlahnya terus meningkat. (Kemenkes, 2017)

Sebagai upaya pencegahan hipertensi dengan meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi, diperlukan program kesehatan serta layanan kepada masyarakat, salah satunya dengan memberikan pendidikan kesehatan untuk masyarakat perihal pengertian hipertensi dan bagaimana cara pencegahannya. Oleh sebab itu, dukungan dari semua kalangan baik dari pemerintah disini khususnya tenaga kesehatan dan masyarakat itu sendiri sangat penting dalam upaya pencegahan dan penanganan hipertensi.

2. METODE

Kegiatan pengaduan kepada masyarakat ini dilakukan di Rt 01 Rw 07 Dusun Jimbir Desa Sugihwaras Kecamatan Prambon Kabupaten. Nganjuk. Kegiatan ini diawali dari koordinasi dengan bidan desa dan kepala desa. Kemudian memberikan undangan kepada masyarakat. Edukasi kesehatan dilakukan di rumah warga dengan media power point dan leaflet. Metode edukasi dengan ceramah, tanya jawab diskusi dengan peserta. Peserta yang menghadiri kegiatan ini sebanyak 20 peserta. Terdiri dari laki-laki dan perempuan yang berusia 45-60 tahun. Sebelum kegiatan ditutup, dilakukan tanya jawab dan diskusi. Guna mengukur keberhasilan kegiatan ini, pemateri memberikan pertanyaan tentang hipertensi kepada peserta. Peserta sebagian besar bisa menjawab pertanyaan yang diajukan, peserta juga aktif menanggapi penjelasan dari pemateri.

3. HASIL

Adapun hasil edukasi pentingnya hipertensi pada masyarakat di Rt 01 Rw 07 Dusun Jimbir Desa Sugihwaras Kecamatan Prambon Kabupaten. Nganjuk adalah sebagai berikut:

- a. Hipertensi menurut WHO, adalah suatu kondisi di mana ekspansi darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan denyut nadi diastolik lebih dari 90 mmHg.
- b. Faktor resiko penyebab hipertensi meliputi usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan minyak goreng bekas, kebiasaan minum-minuman beralkohol, kelebihan berat badan, kurang aktifitas fisik, stres, penggunaan hormone estrogen.

- c. Pencegahan tekanan darah tinggi dapat dilakukan dengan cek kesehatan rutin, olahraga teratur, stop merokok, diet gizi seimbang, pola istirahat cukup dan manajemen stress.
- d. Evaluasi dari pelaksanaan pemberian edukasi kesehatan ini berjalan sangat baik ditandai dengan banyak peserta yang aktif dan hadir dalam kegiatan edukasi kesehatan ini.
- e. Peserta sangat antusias dalam kegiatan edukasi kesehatan ini, diharapkan setelah mendapatkan edukasi, masyarakat dapat melakukan pencegahan hipertensi dengan menerapkan pola hidup sehat.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil temuan dalam kegiatan edukasi kesehatan, mulai dari tahap pencatatan hingga pelaksanaan kegiatan berjalan baik dan lancar. Dalam kegiatan edukasi kesehatan ini menggunakan LCD proyektor, laptop, power point dan juga leaflet yang digunakan untuk mendukung kelancarannya, Pertanyaan yang telah disiapkan oleh pemateri dapat dimanfaatkan secara maksimal sehingga membantu meningkatkan pemahaman peserta. akan materi yang disampaikan. Perhatian dan tanggapan peserta positif, terlihat dari keaktifan mereka saat diskusi dan ketika pemateri meminta tanggapan dari peserta dengan mengajukan pertanyaan di sela-sela penyampaian informasi, peserta dapat menjawabnya. Dengan adanya edukasi kesehatan pentingnya pencegahan hipertensi ini diharapkan akan menambah pengetahuan masyarakat agar dapat melakukan pencegahan hipertensi dengan perbaikan gaya hidup menjadi gaya hidup sehat. Peserta diharapkan menerapkan olahraga teratur, tidak merokok, menghindari minuman beralkohol, diet makanan yang rendah lemak dan garam dan dapat mengelola stress dengan baik.

Proses kegiatan edukasi kesehatan ini meliputi penjelasan materi, pembagian leaflet dan sesi diskusi. Kegiatan tersebut berlangsung lancar, ditunjukkan dengan adanya diskusi peserta dengan pemateri. Terdapat umpan balik positif yang mendukung berhasilnya kegiatan edukasi kesehatan mengenai hipertensi.



5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul Edukasi Kesehatan Pentingnya Pencegahan Hipertensi di Rt 01 Rw 07 Dusun Jimbir Desa Sugihwaras Kecamatan Prambon Kabupaten Nganjuk. didapatkan ada 20 peserta dalam kegiatan ini. Dari kegiatan edukasi kesehatan ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang apa itu hipertensi dan bagaimana cara pencegahannya

DAFTAR PUSTAKA :

Infodatin, Kemenkes RI. 2017. Hipertensi. Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Jakarta

Juni Udjianti, Wajan. 2010. Keperawatan Kardiovaskuler. Jakarta : Salemba Medika.

Muttaqin, Arif. 2014. Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler. Jakarta : Salemba Medika.

Lidia, Irma. 2023. Pengertian Hipertensi Menurut WHO: Risiko dan Pencegahannya. <https://lifepack.id/mengenal-hipertensi-menurut-who-faktor-risiko-dan-pencegahannya/>

[Hipertensi - Gejala, Penyebab, dan Pengobatan - Alodokter](https://www.alodokter.com/hipertensi). Diakses dari <https://www.alodokter.com/hipertensi>