
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA DI KELURAHAN DATARAN TINGGI BINJAI

Hanna Ester Empraninta¹⁾, Sari Handayani²⁾, Layudza Syahrani³⁾

¹⁾²⁾³⁾ Akademi Keperawatan Kesdam I/BB Binjai

¹⁾ hannaesterempraninta17@gmail.com, ²⁾ sariketarenketaren@gmail.com, ³⁾ layudzarani@gamil.com,

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi berbagai faktor resiko yang dimiliki seseorang. Faktor pemicu hipertensi dibedakan menjadi yang tidak dapat dikontrol seperti riwayat keluarga, jenis kelamin, dan umur. Faktor yang dapat dikontrol seperti obesitas, kurangnya aktivitas fisik, perilaku merokok, pola konsumsi makanan yang mengandung natrium dan lemak jenuh. Akademi Keperawatan Kesdam I/BB Binjai kembali melakukan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Dataran Tinggi Binjai yang memang merupakan daerah binaan khususnya masalah kesehatan. Program Pengabdian kepada Masyarakat kali ini bertujuan untuk melakukan Peningkatan Pengetahuan Tentang Penyakit Hipertensi pada masyarakat Kelurahan Dataran Tinggi Binjai, dengan mengadakan penyuluhan tentang Hipertensi dengan harapan pengetahuan para kader meningkat tentang Hipertensi. Kami juga menempelkan poster di mading posyandu dan pemberian booklet yang berisikan pencegahan Hipertensi. Persiapan tim dilaksanakan dalam aspek akademik dan logistik. Untuk aspek logistik, masing-masing anggota mendapatkan penugasan persiapan. Untuk aspek akademik, Kelompok penyuluhan. Kelompok penyuluhan bertanggung jawab menyusun dan menyampaikan materi penyuluhan dan leaflet yang berisi sosialisasi tentang penyebab serta potensi serta Hipertensi yang akan terjadi dan panduan pencegahan. Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dan komplikasinya serta masyarakat dimotivasi untuk mendapatkan akses pengobatan dan pengetahuan tentang hipertensi.

Keywords: Pengetahuan, Hipertensi, Lansia

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih besar dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat (tenang). Hipertensi didefinisikan oleh Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure sebagai tekanan yang lebih tinggi dari 140 / 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi berbagai faktor resiko yang dimiliki seseorang. Faktor pemicu hipertensi dibedakan menjadi yang tidak dapat dikontrol seperti riwayat keluarga, jenis kelamin, dan umur. Faktor yang dapat dikontrol seperti obesitas, kurangnya aktivitas fisik, perilaku merokok, pola konsumsi makanan yang mengandung natrium dan lemak jenuh. Hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi seperti stroke, kelemahan jantung, penyakit jantung koroner (PJK), gangguan ginjal dan lain-lain yang berakibat pada kelemahan fungsi dari organ vital seperti otak, ginjal dan jantung yang dapat berakibat kecacatan bahkan kematian. Hipertensi atau yang disebut the silent killer yang merupakan salah satu faktor resiko paling berpengaruh penyebab penyakit jantung (cardiovascular). Akademi Keperawatan Kesdam I/BB Binjai kembali melakukan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Dataran Tinggi Binjai yang memang merupakan daerah binaan UKI khususnya masalah kesehatan. Program Pengabdian kepada Masyarakat kali ini bertujuan untuk melakukan Peningkatan

* Corresponding author



This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Pengetahuan Tentang Penyakit Hipertensi pada masyarakat Kelurahan Dataran Tinggi Binjai, dengan mengadakan penyuluhan tentang Hipertensi dengan harapan pengetahuan para kader meningkat tentang Hipertensi. Kami juga menempelkan poster di mading posyandu dan pemberian booklet yang berisikan pencegahan Hipertensi. Respon positif dari para kader dengan banyak pertanyaan yang mereka masih butuhkan seputar masalah Hipertensi serta masalah kesehatan secara umum. Kami merespon hal ini untuk dapat berdiskusi dan menjawab pertanyaan seputar masalah kesehatan masyarakat. Laporan ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai Hipertensi yang ada pada masyarakat Kelurahan Dataran Tinggi Binjai.

METODE PENGABDIAN

Laporan kegiatan ini terdiri dari ; a. persiapan, b. pelaksanaan, c. penyuntingan laporan hasil pemeriksaan kondisi umum masyarakat terkait : umur, jenis kelamin, tekanan darah, gula darah, dan kolesterol serta pemberian atau penyebaran booklet sosialisasi Hipertensi pada masyarakat, d. pembahasan dan pengolahan data hasil pemeriksaan, e. tindak lanjut kegiatan berkala dan f. luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Persiapan

Persiapan dilakukan beberapa tahap :

Koordinasi dengan Kelurahan Dataran Tinggi Binjai

Koordinasi dengan Kelurahan Dataran Tinggi Binjai telah berlangsung sejak tahun 2023 dengan ditandatanganinya surat perjanjian kerjasama dalam bentuk MoU serta penugasan pengelolaan dan pembinaan keluarga masyarakat dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat (PKM) oleh pihak Pemda Binjai dan Kelurahan Dataran Tinggi Binjai kepada institusi Perguruan Tinggi dalam hal ini Akper Kesdam I/BB Binjai. Dalam rangka memenuhi program kerja dalam surat perjanjian kerjasama yang telah disepakati tersebut serta untuk menjaga kualitas masyarakat, maka untuk proses keberlanjutan dilaksanakan pembinaan keluarga masyarakat secara berkala dan teratur, yang dilaksanakan oleh Akper Kesdam I/BB Binjai.

Koordinasi dengan pengurus organisasi masyarakat Kelurahan Dataran Tinggi Binjai

3. Tim Akper Kesdam I/BB Binjai dalam memenuhi program yang telah tertuang dalam MoU, berkoordinasi dengan Ketua dan pengurus masyarakat Kelurahan Dataran Tinggi Binjai untuk membahas bentuk atau model pelaksanaan pada masyarakat. Berdasarkan hasil pembicaraan dalam persiapan dengan ketua dan pengurus organisasi masyarakat Kelurahan Dataran Tinggi Binjai, maka disepakati untuk diadakan kegiatan sosialisasi Hipertensi pada masyarakat dengan cara melaksanakan penyuluhan.
4. Waktu yang dapat disepakati bersama untuk pelaksanaan adalah hari Senin, 15 Maret 2023 pukul 10.00 WIB-11.00WIB.

Persiapan tim

Persiapan tim dilaksanakan dalam aspek akademik dan logistik. Untuk aspek logistik, masing-masing anggota mendapatkan penugasan persiapan. Untuk aspek akademik, dibagi menjadi dua kelompok, antara lain:



a) Kelompok penyuluhan

Kelompok penyuluhan bertanggung jawab menyusun dan menyampaikan materi penyuluhan dan booklet yang berisi sosialisasi tentang penyebab serta potensi serta Hipertensi yang akan terjadi dan panduan pencegahan (terlampir).

Pelaksanaan

Penyuluhan

Penyuluhan dilaksanakan tanggal 15 Maret 2023 di ruang posyandu. Acara dimulai pada pukul 10.00 WIB.

Pengumpulan data sekunder hasil pemeriksaan kondisi umum masyarakat

Data tentang kondisi umum masyarakat di posyandu Kelurahan Dataran Tinggi Binjai diambil berdasarkan hasil pemeriksaan rutin bulan Januari 2022, yang terdiri dari: jenis kelamin, tekanan darah, gula darah, kolesterol yang merupakan faktor pemicu Hipertensi pada masyarakat.

Tindak Lanjut Kegiatan

Sesuai dengan rencana, pada 15 Maret 2023 tim melakukan evaluasi hasil serta tanggapan atau respon ataupun kondisi masyarakat beserta keluarga dari kader yang bersedia untuk mengetahui adanya perkembangan situasi dan pengaruh penyuluhan yang telah diberikan.

REALISASI KEGIATAN

Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya. (Amin & Hardhi 2015)

B. Penyebab

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi menjadi 2 golongan.

a. Hipertensi primer (esensial) Disebut juga hipertensi idiopatik karena tidak diketahui penyebabnya. Factor yang mempengaruhinya yaitu: genetik, lingkungan, hiperaktivitas saraf simpatis system rennin. Antigitensin dan peningkatan Na + Ca intraseluler. Factor-faktor yang meningkatkan resiko : obesitas, merokok, alcohol dan polisitemia.

b. Hipertensi sekunder Penyebab yaitu: penggunaan estrogen, penyakit ginjal, sindrom cushing dan hipertensi yang berhubungan dengan kehamilan.

c. Tanda dan gejala Menurut Dalyoko (2010), gejala-gejala yang mudah diamati antara lain yaitu :

1. Gejala ringan seperti pusing atau sakit kepala
2. Sering gelisah
3. Wajah merah
4. Tengok terasa pegal



5. Mudah marah
6. Telinga berdengung
7. Sukar tidur
8. Sesak napas
9. Rasa berat ditengkuk
10. Mudah lelah
11. Mata berkunang-kunang/ penglihatan kabur
12. Mimisan (keluar darah dari hidung).

d. Faktor resiko

1. Faktor Risiko Yang Tidak Dapat Dikontrol:

a. Jenis kelamin

Prevalensi terjadinya hipertensi pada pria sama dengan wanita. Namun wanita terlindung dari penyakit kardiovaskuler sebelum menopause. Harrison, Wilson dan Kasper mengatakan bahwa wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Efek perlindungan estrogen dianggap sebagai penjelasan adanya imunitas wanita pada usia premenopause. Dari hasil penelitian didapatkan hasil lebih dari setengah penderita hipertensi berjenis kelamin wanita sekitar 56,5%. Hipertensi lebih banyak terjadi pada pria bila terjadi pada usia dewasa muda. Tetapi lebih banyak menyerang wanita setelah umur 55 tahun, sekitar 60% penderita hipertensi adalah wanita. Hal ini sering dikaitkan dengan perubahan hormon setelah menopause (Aisyah, 2009).

b. Umur

Semakin tinggi umur seseorang semakin tinggi tekanan darahnya, jadi orang yang lebih tua cenderung mempunyai tekanan darah yang tinggi dari orang yang berusia lebih muda. Peningkatan kasus hipertensi akan berkembang pada umur lima puluhan dan enam puluhan. Dengan bertambahnya umur, dapat meningkatkan risiko hipertensi (Suzanne & Brenda, 2001).

c. Keturunan (Genetik) Adanya faktor genetik pada keluarga tertentu akan menyebabkan keluarga itu mempunyai risiko menderita hipertensi. Hal ini berhubungan dengan peningkatan kadar sodium intraseluler dan rendahnya rasio antara potasium terhadap sodium. Individu dengan orang tua dengan hipertensi mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi dari pada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi. Selain itu didapatkan 70-80% kasus hipertensi esensial dengan riwayat hipertensi dalam keluarga (Aisyah, 2009).

2. Faktor Resiko

Yang Dapat Dikontrol:



a. **Obesitas** Pada usia pertengahan (+50 tahun) dan dewasa lanjut asupan kalori sehingga mengimbangi penurunan kebutuhan energi karena kurangnya aktivitas. Itu sebabnya berat badan meningkat. Obesitas dapat memperburuk kondisi lansia. Kelompok lansia karena dapat memicu timbulnya berbagai penyakit seperti artritis, jantung dan pembuluh darah, hipertensi. (Aisyah, 2009)

b. **Kebiasaan Merokok** Merokok menyebabkan peninggian tekanan darah. Perokok berat dapat dihubungkan dengan peningkatan insiden hipertensi maligna dan risiko terjadinya stenosis arteri renal yang mengalami aterosklerosis. Merokok menyebabkan hipertensi karena nikotin yg terkandung di dalam rokok memiliki kecenderungan untuk menyempitkan pembuluh darah dan arteri yang dapat menyebabkan plak. Plak menyempitkan pembuluh darah. Nikotin juga memiliki kemampuan untuk merangsang produksi hormon epinefrin juga dikenal sebagai adrenalin yang menyebabkan pembuluh darah mengerut (Aisyah, 2009).

c. **Mengonsumsi garam berlebih** Dalam diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hipertensi) kita diwajibkan untuk membatasi asupan natrium (garam) hanya 2/3 sendok teh atau setara dengan 1500 mg natrium

d. **Stres** Hubungan antara stres dengan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi. Hal ini dapat dihubungkan dengan pengaruh stres yang dialami kelompok masyarakat yang tinggal di kota. Menurut Aisyah (2009) mengatakan stres akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatis. Adapun stres ini dapat berhubungan dengan pekerjaan, kelas sosial, ekonomi, dan karakteristik personal.

e. **Penyakit jasmani** Penyakit jasmani merupakan penyakit yang dapat menyebabkan meningkatkan hipertensi yaitu asam urat, arterosklerosis, hiperkolesterol dan hiperuresemi. Asam urat dapat menyebabkan peningkatan hipertensi karena asam urat akan menyumbat aliran darah ke jantung sehingga jantung akan bekerja lebih keras dalam memompa jantung. Dengan demikian tekanan darah akan meningkat (Suzanne & Brenda, 2001).

d. **Upaya Pencegahan**

1. Cek Kesehatan secara berkala
2. Hindari Kegemukan
3. Hindari rokok dan alkohol.
4. Hindari stress
5. Olah raga teratur / Aktifitas fisik
6. Batasi pemakaian garam
7. Istirahat cukup

f. **Diet Hipertensi.**

1. **Pengertian.** Diet Hipertensi adalah diet bagi penderita hipertensi yang bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mempertahankan tekanan darah menuju normal, selain itu diet

hipertensi juga bertujuan untuk menurunkan factor resiko hipertensi lainnya seperti berat badan berlebih, tinggi kolestrol dan Asam Urat dalam darah.

2. Tujuan. Membantu Menghilangkan Nutrisi garam / mengurangi air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekaan darah pada hipertensi.

3. Syarat- Syarat Diet.

1. Cukup energy, Protein, Mineral dan Vitamin

2. Bentuk makanan di sesuaikan dengan keadaan penyakit

3. Jumlah natrium disesuaikan dengan berat ringannya Hipertensi

4. Makanan yang dianjurkan / Boleh di konsumsi :

1. Pisang

2. Sayuran Hijau kecuali daun singkong , daun melinjo dan bijinya

3. Buah- buahan kecuali buah durian

4. Yogurt dan olahan susu lainnya yang rendah lemak

5. Susu Skim

6. Oatmeal

7. Ikan

4. Makanan yang di Hindari /Dibatasi

1. Makanan yang mengandung garam, seperti makanan cepat saji, makanan kemasan.

2. Makanan yang banyak mengandung Gula

3. Makanan Berlemak

4. Makanan dan Minuman mengandung Alkohol

5. Contoh jus Penurun Hipertensi yang mudah di buat dan di peroleh bahan – bahan nya :

6. 1Jus Apel dan Seledri 1 buah apel ukuran sedang di tambah 2-3 sendok irisan seledri

2. Jus belimbing dan Timun 3- 4 iris belimbing buah di tambah 5-7 iris mentimun segar bisa di tambah perasan jeruk nipis sesuai selera

3. Jus timun Seledri 5-7 iris mentimun segar ditambah 2-3 sendok irisan seledri.

KESIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dan komplikasinya serta masyarakat dimotivasi untuk mendapatkan akses pengobatan dan pengetahuan tentang hipertensi.



REFERENSI

Andrea GY,2013 Korelasi Derajat Hipertensi dengan Stadium Penyakit Ginjal Kronik di RSUP. Dr. Kariadi Semarang periode 2008-2012.Semarang.

Damayantie N, Heryani E, Muazir, 2018.Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi oleh Penderita di Wilayah Kerja Puskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2018.Jambi.

Heniwati, Thabrany H.2016.Perbandingan Klaim Penyakit Katastropik Peserta Jaminan Kesehatan Nasional di Provinsi DKI Jakarta dan Nusa Tenggara Timur Tahun 2014.Jakarta Adhania CC, Wiwaha G, Fianza PI.2018.Prevalensi Penyakit Tidak Menular pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama di Kota Bandung Tahun 2013-2015.Bandung

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.2017. Profil Kesehatan Indonesia.Jakarta.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.2018.Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018.Jakarta.

Muhadi, 2018.JNC 8:Evidence-based Guidline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa.Jakarta.

