

PENYULUHAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS KABILA KECAMATAN KABILA KABUPATEN GORONTALO

Counseling On Hypertension In The Elderly At The Kabila Health Center, Kabila District, Gorontalo Regency

Hamna Vonny Lasanuddin^{1*}, Hardiyanto Rahman², Sri Yulian Hunowu³, Rosmin Ilham

Program Studi Ners, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia^{1,3,4}
Insitut Pemerintahan Dalam Negeri, Indonesia²

*Corresponding Autor Email : hamnavonnylasanuddin@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg, dan masih menjadi masalah kesehatan yang besar. Oleh karena itu hipertensi membutuhkan perawatan yang tepat dan optimal, tidak hanya dari peran perawat tetapi peran keluarga juga sangat penting karena hipertensi memberikan dampak negatif terhdap fisik, psikologi, ekonomi dan sosial. tujuan pengabdian masyarakat untuk mengurangi hipertensi. dari yang dicapai dengan kegiatan ini pihak puskesmas kabila sangat mensuport dan memberikan ucapan terima kasih kepada pihak Universitas Muhammadiyah Gorontalo dalam melakukan kegiatan yang telah dilaksanakan. Kesimpulan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan peserta dapat memahami dan mengaplikasikan penyuluhan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Penyuluhan

ABSTRACT

Hypertension is an increase in systolic blood pressure of at least 140 mmHg or diastolic pressure of at least 90 mmHg, and is still a major health problem. Therefore hypertension requires proper and optimal care, not only from the role of the nurse but the role of the family is also very important because hypertension has a negative impact on physical, psychological, economic and social. community service goals to reduce hypertension. from what was achieved with this activity, the kabila health center was very supportive and gave thanks to the University of Muhammadiyah Gorontalo in carrying out the activities that had been carried out. The conclusion of this community service is that counseling can increase the knowledge of participants who can understand and apply counseling in their daily lives.

Keywords : Elderly, Hypertension, Counseling

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal. Menurut Nurarif A.H. & Kusuma H. (2016), hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmHg. Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai silent killer (Kemenkes, 2018), orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan.

Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epistaksis, dan kesadaran menurun (Nurarif A.H. & Kusuma H., 2016). Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor risiko. Faktor-faktor risiko yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik, penyakit ginjal dan diabetes melitus (Sinubu R.B., 2015).

Hipertensi apabila dilihat berdasarkan penyebabnya, dikelompokkan menjadi 2 kelompok (Artiyaningrum, 2016), yaitu : Hipertensi Esensial : Hipertensi Esensial sering juga disebut dengan hipertensi primer , adalah hipertensi yang belum jelas penyebabnya. Hipertensi esensial biasanya ditandai dengan terjadinya peningkatan kerja jantung akibat penyempitan pembuluh darah. Hipertensi Sekunder : Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang penyebabnya dapat ditentukan antara lain kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid), penyakit kelenjar adrenal (hiperaldosteronisme).

Faktor penyebab penyakit hipertensi yaitu faktor demografi seperti umur, jenis kelamin, keturunan dan etnis, faktor perilaku seperti obesitas, stress, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, serta asupan yang salah. Selain itu hipertensi dapat disebabkan oleh

Stress : Stress dapat memicu terjadinya tekanan darah meningkat hal ini karena stress dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memicu jantung berdenyut lebih cepat sehingga menyebabkan tekanan darah naik. Menurut Sutanto (2010), apabila stress berlangsung lama dapat mengakibatkan peninggian tekanan darah menetap (Artiyaningrum, 2016). Merokok : Rokok mengandung berbagai macam zat kimia yang dapat membahayakan tubuh diantaranya nikotin, karbomonoksida, dan bahan yang lainnya. Kandungan kimia dalam rokok dapat menyebabkan timbulnya hipertensi dan penyakit lainnya seperti serangan jantung dan kanker (Intan, 2012).

Obesitas : Obesitas merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi. Obesitas akan menambah kerja jantung, keadaan ini meningkatkan resiko terjadinya tekanan darah tinggi dan kolesterol (Anggi K, 2008). Konsumsi minuman keras (Alkohol) : Mengonsumsi alkohol dapat mengakibatkan timbulnya berbagai macam penyakit salah satunya yaitu hipertensi, karena zat-zat yang terkandung dalam alkohol sangat berbahaya bagi tubuh sehingga dapat memicu timbulnya berbagai macam penyakit (Intan, 2012).

Penatalaksanaan pada hipertensi dapat dilakukan dengan cara

Pengaturan Diet : Rendah garam, konsumsi banyak buah, rendah kolestrol, tidak minum alcohol, Olahraga Teratur : minimal 30 menit sehari , Penurunan Berat Badan, Mengonsumsi obat antihipertensi : thiazide, beta-blocker dan kombinasi alpha dan beta blocker, calcium channel blockers, ACE inhibitor, angiotensin receptor blocker dan vasodilator seperti hydralazine.

Apa yang harus dilakukan jika mengalami tekanan darah tinggi yaitu minum obat anti darah tinggi sesuai nasehat dokter, menurunkan berat badan, istirahat yang cukup, hindari makan-makanan olahan daging sapi/kerbau/ kambing (tinggi lemak), pola makan yang seimbang, Olahraga. Akibat yang dapat disebabkan dari tekanan darah tinggi yaitu serangan jantung, gagal ginjal, stroke, kebutaan.

METODE PELKASANAAN

Metode kegiatan yang dilakukan pada penyuluhan ini adalah persentase dengan bantuan powerpoint, leaflet, ceramah, demonstrasi, dan diskusi dengan dokumentasi, materi dan daftar hadir terlampir. Materi yang diberikan adalah hipertensi. Apa itu hipertensi, apa penyebab hipertensi, dan bagaimana cara mencegah dan mengobati hipertensi. Sasaran dalam penyuluhan ini adalah lansia yang berada di wilayah kerja puskesmas kabila.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan pencapaian target hasil diuraikan menurut runtutan metode pelaksanaan dengan beberapa modifikasi sesuai kondisi lapangan.

KESIMPULAN

Dari studi literatur yang dilakukan terhadap beberapa jurnal, diketahui bahwa pola makan dengan pemilihan makanan yang kurang tepat sangat berpengaruh terhadap penyakit hipertensi yang terjadi. Pola makan yang dapat mengakibatkan hipertensi adalah sering mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi natrium dan tinggi lemak.

SARAN

Hal ini bisa dilakukan untuk mencegah hipertensi adalah memperbaiki pola makan menjadi lebih baik, seperti mengkonsumsi makanan seimbang, rutin mengkonsumsi buah dan sayur dan minum air putih sesuai kebutuhan dalam sehari. Selain pola makan, hal yang dapat dilakukan adalah mengendalikan pikiran agar dapat terhindar dari stress. Salah satu yang dapat dilakukan untuk mengendalikan pikiran adalah selalu berpikir positif dan rutin melakukan yoga atau meditasi untuk mengurangi tingkat stress.

DAFTAR PUSTAKA

1. <http://repository.unmuhjember.ac.id/11507/2>
2. /ABSTRAK.pdf<http://repository.lppm.unila.ac.id/22420/http://repository.pkr.ac.id/834/10/BAB%20VI%20PENUTUP.pdf>
3. World Health Organization (WHO). (2013). A global brief on hypertension : silent killer, global public health crisis. World Health Organization Wahdah, N. (2011).
4. Menaklukan hipertensi dan diabetes: mendeteksi, mencegah dan mengobati dengan cara medis dan herbal. Yogyakarta : Multipress. Marliani, L dkk. (2007).
5. Hipertensi. Jakarta : PT. Elex Media komputindo. Sumarman. (2010).

6. Penderita Hipertensi Primer : Pengetahuan Tentang Diet Rendah Garam, Kepatuhan dan Kendalanya di Klinik As Sakinah Tamansari Tegalsari Banyuwangi. Surakarta : Universitas Sebelas Maret. Nova S, et all. (2012).
7. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku Pencegahan Stroke Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Lakipadada Kabupaten Tana Toraja. Makasar : STIKES Nani Hasanuddin. Notoarmodjo, S. (2010).
8. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta. Saryono & Anggraeni, M. D. 2011.
9. Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika.
10. Sheldon G. Sheps. 2015. Mayo Clinic on High Blood Pressure 2nd Edition. Jakarta: Mayo Clinic.
11. Yogiantoro, Mohammad. 2014. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II Edisi 4, Pendekatan Klinis Hipertensi. Jakarta: Interna Publishing
12. RISKESDAS. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta:Kementrian Kesehatan RI
13. Profil Kesehatan Kota Makassar. 2016. Makassar. Pemerintah Kota Makassar, Dinas Kesehatan.
14. Kabo, Peter. 2014. Bagaimana Menggunakan Obat-obat Kardiovaskular Secara Rasional. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
15. Mancia G, Fagard R, Narkiewicz K, Redo'n J, Zanchetti A ,Bohm M et al. 2013. ECS/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension.