Jurnal Abdimas Panrita, Vol 3, No.2 , Oktober 2022
https://doi.org/10.37362/jap.v3i2.1018
E ISSN : 2746-8720
P ISSN : 2746-8712

PENYULUHAN CEGAH HYPERTENSI DAN KOMPLIKASINYA DENGAN PENERAPAN DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION (DASH)

Counseling To Prevent Hypertension And Its Complications By Applying Dietary Approaches To Stop Hypertension (Dash)

Asri*, Andi Suswani

Departemen Keperawatan Komunitas dan Keluarga, Stikes Panrita Husada Bulukumba

*Corresponding Autor Email: asriiffat@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyebab kematian terbesar setelah stroke, data World Health Organization (WHO) membuktikan bahwa pada tahun 2020 jumlah kematian akibat hypertensi di semua jenis kelamin yaitu sebesar 22.995 orang meninggal. Tujuam dari penyuluhan ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat ctentang cara mencegha hypertensi lebih dini dengan menggunakan metode DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Metode yang digunakan adalah penyuluh kepada masyarakat dengan jumlah peserta sebanyak 40 orang yang terdiri dari segala usia baik remaja, dewasa mapun lansia. Hasil penyuluhan ini memberikan gambaran tingkat pengetahuan masyarakat menjadi meningkat setelah dilakukan penyuluhan. Kesimpulan yang dapat diberikan bahwa dengan adanya penyuluhan ini mampu berikan gambaran kepada masyarakat bahwa metode DASH ini mampu efektif untuk menurunkan dan mencegah masyarakt untuk tidak terkena hipertensi, saran yang dapat kami berikan bahwa pemerintah setempat bekerjasama dengan lintas program dari puskesmas untuk lebih meningkatkan kegiatan promotif dan preventif kepada masyarakat baik yang menderita hipertensi maupun yang belum menderita , sehingga kejadian hipertensi dapat kita cegah dan mampu memberikan penyembuhan kepada yang mengidap.

Kata Kunci : HIpertensi; DASH; Pengetahun

ABSTRACT

Hypertension is the largest cause of death after stroke; World Health Organization (WHO) data proves that in 2020 the number of deaths due to hypertension in all sexes was 22,995 people died. The purpose of this counseling is to provide an understanding to the community on how to detect hypertension earlier by using the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) method. The method used is an extension to the community with a total of 40 participants consisting of all ages, adolescents, adults, and the elderly. The results of this counseling provide an overview of the level of knowledge of the community to increase after counseling. The conclusion that can be given is that this counseling is able to provide an idea to the community that this DASH method is able to be effective in reducing and preventing people from getting hypertension, advice that we can give that the local government cooperates with cross-program from puskesmas further to improve promotional and preventive activities to the community both those suffering from hypertension and those who have not suffered So that we can prevent the incidence of hypertension and be able to provide healing to the person who suffers it.

Keywords : HIpertensi; DASH; Recognition

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal atau peningkatan abnormal secara terus menerus lebih dari suatu periode, dengan tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90mmHg. (Aspiani, 2014).

Orang dengan hipertensi memiliki kualitas hidup yang lebih buruk daripada orang tanpa hipertensi. Kehadiran lansia seringkali kurang dipersepsikan dan menjadi beban bagi keluarga dan masyarakat sekitar, dimana penuaan identik dengan munculnya masalah. Masalah yang muncul adalah masalah kesehatan fisik. Salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia adalah menjaga kesehatan melalui mental dan aktivitas fisik (Jumaiyah et al., 2020).

Data World Organization (WHO) pada tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, itu artinya 1 dari 3 orang di dunia telah terdiagnosa hipertensi. Indonesia merupakan salah satu negara dengan angka hipertensi yang tinggi. Pada hasil Survei Kesehatan Dasar 2018, penderita hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, ini menunjukkan adanya peningkatan daripada tahun 2013 yang memiliki persentase 25,8%. Berdasarkan laporan Provinsi Sulawesi Selatan RISKESDAS 2018 prevalensi hipertensi yang di dapatkan melalui pengukuran tekanan darah yang di lakukan pada penduduk umur _> 18 tahun sebanyak 31,68% dan yang tertinggi di Kabupaten Soppeng sebanyak 42,57% penderita hipertensi sedangkan di Kabupaten Bulukumba sebanyak 33,28% penderita hipertensi (KemenKes RI, 2018).

Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bulukumba pada Tahun 2022 kurang lebih 2.808 orang yang menderita hipertensi.

Kematian akibat penyakit tidak menular termasuk penyakit kardiovaskular cenderung meningkat. Populasi di dunia menurun drastis dengan cepat dan prevalensi hipertensi meningkat dari waktu ke waktu. Harapan hidup orang Indonesia yang meningkat sebanyak 72,2 tahun, juga merupakan prediktor tekanan darah. Jika tindakan yang tepat tidak diambil diperkirakan angka kematian akibat penyakit kardiovaskuler akan terus meningkat (Pius AL et al., 2021). Konsumsi diet tinggi garam secara langsung berhubungan dengan berkembangnya hipertensi. Faktor ini bisa dikendalikan oleh penderita dengan mengurangi konsumsinya, jika garam yang dikonsumsi berlebihan, ginjal yang bertugas untuk mengolah garam akan menahan cairan lebih banyak dari pada yang seharusnya didalam tubuh. Banyaknya cairan yang tertahan menyebabkan peningkatan pada volume darah. Beban ekstra yang dibawa oleh pembuluh darah inilah yang menyebabkan pembuluh darah bekerja ekstra yakni adanya peningkatan tekanan darah didalam dinding pembuluh darah dan menyebabkan tekanan darah meningkat.

Diet rendah garam dapat menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi. Dengan pengurangan konsumsi garam dapat mengurangi stimulasi sistem renin- angiostensin sehingga sangat berpotensi sebagai anti hipertensi. Jumlah asupan natrium yang dianjurkan 50-100 mmol atau setara dengan 3-6 gram garam per hari. Oleh karena itu penting kiranya melakukan edukasi diet DASH pada masyarakat yang menderita hypertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ponre di

Kelurahan Mariorennu Kec.Gantarang Kab.Bulukumba. Salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat, maka kami dosen STIKES Panrita Husada Bulukumba program studi Profesi Ners menyelenggarakan kegiatan penyuluhan Cegah Hypertensi dengan pendekatan Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH). Di Wilayah Kerja Puskesmas Ponre Kec.Gantarang Kab.Bulukumba.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 3 Maret tahun 2021 bertempat di rumah warga Wilayah Kerja Puskesmas Ponre . Bentuk kegiatan dengan memberikan penyuluhan tentang diet DASH sebagai Upaya untuk mencegah terjadinya komplikasi Hipertensi pada masyarakat. Metode pemberian penyuluhan berupa edukasi masyarakat dalam mencegah hipertensi melalui ceramah dan tanya jawab terhadap seluruh masyarakat (Marniati, 2022) . Penyuluhan/ penyuluhan kesehatan pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut, maka masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Pengetahuan tersebut pada akhirnya diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku. Dengan kata lain dengan adanya penyuluhan kesehatan tersebut diharapkan dapat membawa akibat terhadap perubahan perilaku kesehatan dari sasaran(Asri et al., 2020)

Pelaksanaan pengabdian masyarakat melakukan persiapan yang terdiri dari

1. Melakukan persuratan ke puskesmas, pemerintah lurah , kepala lingkungan mariorennu dan masyarakat.
2. Menyiapkan surat tugas, Berita acara dan surat telah selesai melakukan pengabdian masyarakat yang dibantu tim LPPM
3. Koordinasi dengan kepala Puskesmas Ponre Kecamatan Gantarang Kabupaten Bulukumba
4. Koordinasi dengan Kepala Lingkungan Mariorennu Kecamatan Gantarang KabupatenBulukumba.
5. Bekerjasama dengan pengelola perkesmas puskesams Ponre dalam melakukan penyuluhan hipertensi

Sebelum pelaksanaan penyuluhan diet DASH, masyarakat mengisi daftar hadir dan melakukan pretest (menggali pemahaman masyarakat tentang cara diet hipertensi). Selanjutnya melakukan kegiatan penyuluhan Diet DASH melalui ceramah dan pembagian lefleat dan materi Power point. Metode ini dimaksudkan untuk memudahkan masyarakat dalam memahami materi yang disampaikan serta melakukan demonstrasi cara penyiapan makanan diet DASH. Selanjutnya monitoring dan evaluasi melalui metode diskusi dengan tujuan agar masyarakat lebih terlibat dalam mengembangkan ilmunya. Materi yang disajikan didiskusikan bersama (knowledge exchange) sehingga masyarakat paham akan materi yang telah dipaparkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Diet DASH dilaksanakan di Kelurahan Mariorennu dengan jumlah partisipan dalam kegiatan ini sebanyak 40 orang masyarakat. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan :

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar masyarakat memahami tentang cara Diet DASH dan bagaimana mencegah terjadinya komplikasi Hipertensi. Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan pendidikan kesehatan kepada masyarakat mengenai komplikasi hipertensi dan mencegahnya. Kegiatan penyuluhan berlangsung kurang lebih 30 menit dan terlaksana dengan tertib dan lancar serta mendapat antusias yang baik dari masyarakat dan pemerinta setempat. Kegiatannya adalah melakukan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan tentang Diet Dash meliputi Pengertian Hipertensi, Tanda dan Gejala, Patofisiologi,defenisi DASH , cara konsumsi garam dalam sehari dan pemanfaatan tanaman obat keluarga dalam mencegah komplikasi hipertensi. Masyarakata cukup memahami dan sangat antusias dalam kegiatan ini, beberapa masyarakat bertanya khususnya tentang tanaman obat yang mudah didapatkan dan cara pengolahan tanaman obat keluarga dalam membuat ramuan penurun tekanan darah. evaluasi dilakukan sesi tanya jawab untuk mengetahui sejauh mana pemahaman masyarakat tenatng edukasi yang diberikan.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh masyarakat mengikuti kegiatan berjalan dengan baik. Masyarakat yang hadir antusias dalam membaca Lefleat dan meperhatikan power point yang ditampilkan dan bertanya. Kegiatan ini memberikan pengalaman yang baik kepada para masyarakat bahwa kegiatan seperti ini penting untuk dilakukan secara rutin dan lebih penting lagi untuk disebar luaskan ke masyarakata luas bukan hanya di wilayah keluarahan mariorennu akan tetapi disebarluaskan di seluruh wilayah Indonesia khususnya Kab.Bulukumba.

DAFTAR PUSTAKA

Asri, Sigit Mulyono, & Uswatul Khasanah. (2020). Pengaruh Pelatihan Kader Posbindu Terhadap Perilaku Deteksi Dini Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, *5*(1). https://doi.org/10.37362/jkph.v5i1.315

Jumaiyah, S., Rachmawati, K., & Choiruna, H. P. (2020). Physical Activity and the Quality of Life of Elderly Patients with Hypertension. *Jurnal Keperawatan*, *11*(1), 68–75. https://doi.org/10.22219/jk.v11i1.10796

KemenKes RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Kemenkes RI. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf

Marniati, A. D., SE, M. K., & Notoatmodjo, S. (2022). *Lifestyle of Determinant: Penderita Penyakit Jantung Koroner*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.

Pius AL, B., Dewi, I., & Akhir Yani S, H. (2021). Hypertension: A global health crisis. *Annals of Clinical Hypertension*, *5*(1), 008–011. https://doi.org/10.29328/journal.ach.1001027