

Hypertension Prevention and Control Education

Rima Khoriyatul Ulum¹, Yenni Okvitasari²

Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin – Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan

Email : rimakhoriyatu@gmail.com
okvitasari.yenny@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension control in Alalak Island Village is still not good based on the recognition of the local community even though there are many effective drugs available to reduce high blood pressure. This happens because most people in the village have an unhealthy diet, a lifestyle such as smoking, lack of physical activity and less consumption of vegetables and fruit. This hypertension prevention and control education aims to provide knowledge about the meaning of hypertension, risk factors, symptoms, and ways to prevent and control hypertension. Education was carried out on February 15, 2021 in Alalak Island Village by involving adults as targets and posting posters in places frequently visited by the community such as the Village Hall and Integrated Health-Family Planning Service Posts (Posyandu).

Keywords : Hypertension, Education of Hypertension, Alalak Island Village

PENDAHULUAN

Menurut American Society of Hypertension (ASH) hipertensi adalah suatu sindrom atau kumpulan gejala kardiovaskuler yang progresif sebagai akibat dari kondisi lain yang kompleks dan saling berhubungan, WHO menyatakan hipertensi merupakan peningkatan tekanan sistolik lebih besar atau sama dengan 160 mmHg dan atau tekanan diastolic sama atau lebih besar 95 mmHg, (JNC VII) berpendapat hipertensi adalah peningkatan tekanan darah diatas 140/90 mmHg, sedangkan menurut Brunner dan Suddarth hipertensi juga diartikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan darahnya diatas 140/90 mmHg. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik yang persisten diatas 140 mmHg sebagai akibat dari kondisi lain yang kompleks dan saling berhubungan.

Menurut American Heart Association atau AHA dalam Kemenkes (2018), hipertensi merupakan silent killer dimana gejalanya sangat bermacam-macam pada setiap individu dan hampir sama dengan penyakit lain. Gejala-gejala tersebut adalah sakit kepala atau rasa berat ditengok. Vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging atau tinnitus dan mimisan.

Menurut Tambayong (dalam Nurarif A.H., & Kusuma H. 2016), klasifikasi hipertensi klinis berdasarkan tekanan darah sistolik dan diastolik yaitu :

Tabel 2.1 Klasifikasi derajat hipertensi secara klinis

No	Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
1.	Optimal	<120	<80
2.	Normal	120-129	80-84
3.	High Normal	130-139	85-89
4.	Hipertensi		
5.	Grade 1 (ringan)	140-159	90-99
6.	Grade 2 (sedang)	160-179	100-109
7.	Grade 3 (berat)	180-209	100-119
8.	Grade 4 (sangat berat)	≥210	≥210

Sumber : Tambayong dalam Nurarif A.H., & Kusuma H. (2016).

Faktor risiko hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor risiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minum – minuman beralkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres, penggunaan estrogen (Kemenkes, 2014).

Penyakit stroke (terutama hemoragik), gagal jantung non – iskemik lebih sering ditemukan sebagai luaran dari hipertensi terkait penyakit kardiovaskuler. Hubungan antara tekanan darah dan penyakit kardiovaskuler lebih kuat di Asia dibanding negara barat, serta populasi Asia terbukti memiliki karakteristik sensitivitas terhadap garam yang lebih tinggi, bahkan dengan obesitas ringan dan asupan garam lebih banyak.(Perhi, 2019).

Pola hidup sehat yang dianjurkan untuk mencegah dan mengontrol hipertensi adalah gizi seimbang dan pembatasan gula, garam dan lemak (Dietary Approaches To Stop Hypertension), mempertahankan berat badan dan lingkaran pinggang ideal, gaya hidup aktif/ olahraga teratur, stop rokok, membatasi konsumsi alkohol (bagi yang minum). Pasien dan keluarga harus dinasehati untuk (1) tidak menambahkan garam di meja makan dan hindari makan asin, makanan cepat saji, makanan kaleng dan bumbu penyedap makanan/vetsin. (2) ukur kadar gula darah, tekanan darah dan periksa urin secara teratur. (3) Minum obat secara teratur sesuai instruksi dokter serta (4) tekanan darah yang diperiksa harus dicatat sehingga dapat dimonitor tekanan darahnya dengan ketat (Kemenkes, 2017).

Olahraga juga dianjurkan bagi penderita hipertensi, dapat berupa jalan, lari, jogging, bersepeda selama 20-25 menit dengan frekuensi 3-5 x per minggu. Penting juga untuk cukup istirahat (6-8) jam dan mengendalikan stress (Kemenkes 2015; Kemenkes 2016; Kemenkes, 2019).

Berdasarkan beberapa sumber diatas faktor resiko yang dapat diubah dan cara pencegahan hipertensi dapat dilakukan oleh setiap orang. Dan berdasarkan survei di Desa Pulau Alalak yang diambil dari pernyataan beberapa orang di daerah setempat memang sangat diperlukan adanya edukasi tentang hipertensi. Pelaksanaan program kuliah kerja nyata (KKN) individu edukasi pengendalian dan pencegahan hipertensi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pengertian hipertensi, faktor resiko, gejala dan cara pencegahan penyakit hipertensi. Dengan harapan setelah diberikan edukasi, masyarakat dapat menerapkan pola makan dan gaya hidup sehat guna menanggulangi pencegahan hipertensi sejak dini.

METODE

Tahap pertama, mahasiswa pelaksana melakukan survei lokasi ke Desa Pulau Alalak untuk koordinasi dengan perangkat desa terkait kegiatan apa saja yang belum dilakukan desa dalam upaya pencegahan Covid-19 serta untuk mengetahui kondisi terkini terutama tentang kesehatan tentang penyakit hipertensi di Desa Pulau Alalak tersebut. Tahap kedua mempersiapkan pembuatan poster tentang pengendalian dan pencegahan hipertensi. Tahap ketiga, melaksanakan kegiatan penempelan poster di tempat tertentu dan melakukan edukasi tentang hipertensi ke beberapa orang dewasa sebagai sasaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap 1. Perizinan Kepada Pihak Desa



Perizinan untuk penempelkan poster tentang hipertensi di titik tertentu seperti Balai Desa dan Posyandu karena tempat tersebut merupakan tempat yang sering dikunjungi oleh masyarakat setempat. Berdasarkan hasil survei yang di dapatkan, ternyata sebagian besar masyarakat yang terkena penyakit hipertensi tidak menerapkan pola makan dan hidup sehat. Untuk itu sangat penting dilakukan edukasi tentang hipertensi untuk menambah pengetahuan tentang apa itu hipertensi, faktor resiko, gejala dan cara pencegahannya.

Tahap 2. Membuat Desain Poster



Tahap 3. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 15 Februari 2021, adapun kegiatan yang dilakukan meliputi :

Melakukan edukasi tentang hipertensi, edukasi yang dilakukan lebih menitik beratkan tentang pengobatan non-farmakologi. Menjelaskan gejala umum yang sering terjadi pada penderita hipertensi, memberikan pengetahuan tentang bagaimana mencegah dan mengendalikan hipertensi seperti : (a) mengurangi konsumsi garam (b) diet dengan gizi seimbang (c) mempertahankan berat badan ideal (d) melakukan aktivitas fisik teratur (e) menghindari minuman beralkohol (f) tidak merokok dan menghindari asap rokok (g) dan juga mengingatkan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin serta mengatasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur guna mencegah kemungkinan terjadinya komplikasi pada pasien hipertensi.

Penempelan poster di Balai Desa dan Posyandu, dimana tempat tersebut merupakan sarana pelayanan masyarakat dan pelayanan kesehatan yang sering di kunjungi oleh masyarakat dengan harapan masyarakat juga dapat membaca informasi yang dicetak dalam poster tersebut.



KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kepada masyarakat Desa Pulau Alalak dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai : (1) Definisi hipertensi, gejala penyakit dan faktor resiko (2) Cara menanggulangi penyakit hipertensi (3) Dapat mencegah hipertensi dengan menerapkan pola makan dan hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Jawa Timur. (2017). Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). *Profil Kesehatan Propinsi Jawa Timur Tahun 2017*, 64.
- li, B. A. B. (2002). *8 Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*. 2011, 8–25.
- Wicaksono, S., Saimin, J., Hafizah, I., Mulyawati, S. A., & La Rangki. (2019). Upaya Pengendalian Kejadian Hipertensi di Masyarakat Kecamatan Anggalomoare Kabupaten Konawe. *Seminar Nasional Teknologi Terapan Inovasi Dan Rekayasa (SNT2IR)*, 492–496.