

PENDIDIKAN KESEHATAN “BAHAYA HIPERTENSI” DI SEI MENCIRIM DELI SERDANG

Arif Rahman Aceh¹, Jesmo Aldoran Purba², Chairul Munir³, Elsa Rizky Safitri⁴

^{1,2,3,4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Indonesia

email: arifrahmanaceh99@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah lebih dari nilai normal atau sebagai tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih, atau tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih. Komplikasi hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol, di mana dapat menyebabkan serangan jantung atau disease arteri koroner, gagal jantung, stroke, disease ginjal dan retinopati. Metode yang digunakan adalah menggunakan cara memberi penyuluhan kepada 10 orang lansia yang mengalami hipertensi dan waktu pelaksanaan selama 3 hari pada tanggal 21-23 November 2022. Adapun tempat pelaksanaan dilaksanakan di Kelurahan Sei Mencirim, Deli Serdang. Selama penyuluhan berjalan peserta penyuluhan antusias dan beberapa memberikan pertanyaan sehingga ada ruang diskusi. Kesimpulan resiko kejadian hipertensi terjadi karena kurangnya pengetahuan masyarakat tentang bagaimana pencegahan terjadinya kekambuhan hipertensi khususnya pada lansia.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Jantung Koroner, Stroke

ABSTRACT

Hypertension is defined as an increase in blood pressure above normal or as a systolic blood pressure of 140 mm Hg or more or a diastolic blood pressure of 90 mm Hg or more. Complications of hypertension are uncontrolled high blood pressure, which can lead to heart attack or coronary artery disease, heart failure, stroke, kidney disease and retinopathy. The method used is to provide counseling to 10 elderly people who have hypertension and the implementation time is for 3 days on November 21-23 2022. The place of implementation is held in Sei Mencirim Village, Deli Serdang. While the counseling was running the counseling participants were enthusiastic and some asked questions so there was room for discussion. The conclusion is that the risk of hypertension occurs due to a lack of public knowledge about how to prevent recurrence of hypertension, especially in the elderly.

Keywords: Hypertension, Elderly, Coronary Heart, Stroke

PENDAHULUAN

Tekanan darah adalah kekuatan bahwa darah menyebar di dinding pembuluh darah dan Penyebabnya Tekanan darah terhadap dinding arteri ketika darah dipompa keluar dari jantung ke jaringan. Tekanan tinggi bervariasi menurut curah darah dan detak jantung. tekanan darah yang tertinggi terjadi ketika ventrikel kontraksi (tekanan sistolik) dan lebih rendah saat ventrikel berelaksasi (tekanan diastolik) (Pakpahan & Putra, 2022). Tentang keadaan hipertensi, tekanan darah tinggi disebabkan oleh pompa darah kuat melalui pembuluh darah

tambahan. Hipertensi adalah kondisi hipertensi sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih besar atau sama dengan 90 mmHg setelah dua pengukuran (Nuraini, 2015)

Perbedaan tren dalam penyakit kardiovaskular beban yang disebabkan oleh tekanan darah sistolik mungkin. Terkait dengan tren penyakit kardiovaskular spesifik usia kematian di seluruh negeri. (Pusdatin Kemenkes RI, 2014). Penelitian sebelumnya memiliki perubahan yang terdokumentasi dalam faktor risiko selama waktu periode penelitian kami, seperti peningkatan kelebihan berat badan, obesitas, dan asupan garam, aktivitas fisik rendah, perilaku menetap, dan konsumsi makanan olahan. Alasan potensial untuk peningkatan darah sistolik beban kematian penyakit kardiovaskular terkait tekanan darah (Cao et al., 2022).

METODE

Metode yang digunakan adalah menggunakan cara memberi penyuluhan kepada 10 orang lansia yang mengalami hipertensi dan waktu pelaksanaan selama 3 hari pada tanggal 21-23 November 2022. Adapun tempat pelaksanaan dilaksanakan di Kelurahan Sei Mencirim, Deli Serdang. Kegiatan ini dilakukan dengan swadaya sendiri dan dilakukan secara sukarela untuk mengabdikan diri ke masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan yang dilakukan berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan tujuan awal pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini. Dari 10 orang yang dilakukan penyuluhan semua antusias dalam mendengarkan penyuluhan bagaimana pencegahan risiko kejadian hipertensi. Peserta banyak memberikan pertanyaan tentang bagaimana pencegahan risiko hipertensi dan bagaimana cara mengatasi jika kejadian hipertensi terjadi. Dari hasil diskusi rata-rata peserta menyatakan masih kurang paham bagaimana cara mencegah kejadian hipertensi dan kurang patuh dengan diet kolesterol yang menjadi penyebab utama terjadinya hipertensi.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) global status report on non-communicable diseases, prevalensi hipertensi pada orang dewasa berusia 18 tahun ke atas sekitar 22 persen pada tahun 2014. Penyakit ini juga menyebabkan 40% kematian akibat penyakit jantung, % kematian akibat stroke. Hipertensi bukan hanya penyakit global, tetapi juga salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak diderita masyarakat Indonesia (57,6%). Hal ini dibuktikan dengan jumlah kunjungan penderita hipertensi ke pelayanan kesehatan primer yang terus meningkat setiap tahunnya (Ansar et al., 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lisiswanti et al., 2016) beberapa saran dalam upaya menurunkan tekanan darah melalui modifikasi gaya hidup adalah dengan penurunan berat badan, penerapan perencanaan makan dengan Pendekatan Diet untuk Menghentikan Hipertensi (DASH), pembatasan asupan garam NaCl, membatasi asupan alkohol dan olahraga teratur termasuk berjalan, jogging, bersepeda, dan berenang dengan Berolahraga setidaknya 30 menit per hari. Tak hanya itu, pencegahan hipertensi bisa dilakukan dengan menyusui oleh ibu kepada anak-anak mereka, memberikan antihipertensi untuk

mencegah prehipertensi menjadi hipertensi dan pemberian imunosupresif pada autoimunitas pasien untuk mencegah hipertensi. Bahwa pencegahan adalah pro dan kontra.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan

KESIMPULAN

Diharapkan setelah pengabdian ini lansia yang telah mendapatkan informasi tentang bagaimana cara pencegahan resiko kejadian hipertensi, lansia lebih patuh dan disiplin dalam menjaga kesehatan dirinya dan dapat mempertahankan kemampuan pencegahan semaksimal mungkin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Kelurahan Sei Mencirim beserta kader yang sudah membantu pelaksanaan pengabdian ini sehingga berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan tujuan awal pelaksanaan pengabdian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina R, Raharjo BB. Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif (25-54 Tahun). Unnes J Public Heal [Internet]. 2015 Oct 1 [cited 2017 Dec 12];4(4). Available from: <https://doaj.org/article/2e2656af4fdd4a968968a3b37587bb6d>
- Ansar, J., Dwinata, I., & Apriani.M. (2019). *DETERMINAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PENGUNJUNG POSBINDU DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BALLAPARANG KOTA MAKASSAR*. 1, 28–35.
- Cao, X., Zhao, Z., Kang, Y., Tian, Y., Song, Y., Wang, L., Zhang, L., Wang, X., Chen, Z., Zheng, C., Tian, L., & Yin, P. (2022). *The burden of cardiovascular disease attributable to high systolic blood pressure across China , 2005 – 18 : a population-*

- based study. 7(December), 1027–1040. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(22\)00232-8](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00232-8)
- Lisiswanti, R., Nur, D., Dananda, A., Kedokteran, B. P., Kedokteran, F., Lampung, U., Dokter, M. P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2016). *Upaya Pencegahan Hipertensi*. 5(September).
- Leone A. Smoking and hypertension. *J Cardiol Curr Res*. 2015;2(2).
- Nuraini, B. (2015). *Risk factors of hypertension*. 4, 10–19.
- Pakpahan, J. E. S., & Putra, A. (2022). *Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Hangat Campuran Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Alus-Alus Kecamatan Teupah Selatan Kabupaten Simeulue* *Effect of giving warm water foot bath with salt mixture to decrease blood pressure*. 2(1), 41–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.51849/j-bikes.v2i1.25>
- Pusdatin Kemenkes RI. (2014). *Mencegah dan Mengontrol Hipertensi Agar Terhindar dari Kerusakan Organ Jantung, Otak dan Ginjal. Infodatin*.
- Sudoyo A, B S, Alwi I, Simadibrata M, Setiati S. *Buku ajar ilmu penyakit dalam*. 3rd ed. 2009. 1977-1980 p.
- Sari MK, Lipoeto NI, Herman RB. Hubungan Lingkar Abdomen (Lingkar Perut) dengan Tekanan Darah. *J Kesehat Andalas*. 2016;5(2):456–61.