

EDUKASI KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI DIKELURAHAN MULYASARI DI RW. 016 WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMANSARI KOTA TASIKAMALAYA PROVINSI JAWABARAT

Neni Nuraeni¹, Saryomo², Dudi Jaenudin³, Ervi Tri Wahyuni⁴, Fitri Sri Lestari⁵

¹⁻⁵Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Article Information

Received: June, 2022

Revised: July, 2022

Available online: August 2022

Keywords

Hipertensi, Pengetahuan

Correspondence

Phone: (+62) 81222724646

E-mail: neni.nuraeni@umtas.ac.id

ABSTRACT

Hipertensi merupakan suatu keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah kematian. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu yang lama dan terus menerus dapat memicu stroke, serangan jantung, yang member gejala benlanjut pada suatu target organ tubuh sehingga timbul kerusakan lebih berat seperti stroke. Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi. Hasil didapatkan ada peningkatan tentang hipertensi di puskesmas Tamansari.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah kematian). Purnomo (2009) mengemukakan bahwa Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu yang lama dan terus menerus dapat memicu stroke, serangan jantung, yang member gejala benlanjut pada suatu target organ tubuh sehingga timbul kerusakan lebih berat seperti stroke (Terjadi pa4g Otak dan berdampak pada gagal jantung, dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik.

peningkatan tekanan darah juga dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko antarlain eliputi umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, obesitas, kadar garam yang tinggi dan kebiasaan hidup tidak sehat seperti merokok dan meminum alkohol

(Baradiro, 2008). Hipertensi secara umum tidak menimbulkan gejala bila tidak ada komplikasi, tapi dengan adanya krisis hipertensi yang terjadi pada saat tekanan darah sistolik melebihi 180 mmHg atau tekanan darah diastolic melebihi

110 mmHg. Hal ini sangat merugikan bagi setiap individu. Hipertensi sangat berpengaruh terhadap kesehatan. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang kini tak asing lagi bagi masyarakat, penderita Hipertensi sangat heterogen, hal ini membuktikan bahwa hipertensi diderita oleh orang banyak dan datang dari berbagai su-kelompok berisiko di dalam masyarakat.

Di Inonesia prevalensi Hipertensi berkisar anatar 8.6-10%. Saat ini jumlah penderita Hipertensi di Indonesia diperkirakan sekitar

15 juta orang. Prevalensi pada daerah urban berkisar antara 17-21% dan hanya 4% yang merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensi pada dewasa 6-15% dan 50% diantara orang dewasa yang menderita Hipertensi tidak menyadari sebagai penderita hipertensi, sehingga cenderung untuk menjadi Hipertensi berat kaređa tidak menghindari dan mengetahui faktor resikonya, dan 90% merupakan Hipertensi esensial. Para tenaga kesehatan mengharapkan masyarakat mampu mengenali, mencegah dan mengatasi akan adanya bahaya hipertensi. Oleh karena itu akan diadakan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk kalangan pra lansia hingga lansia.

Kegiatan ini dilaksanakan di Madrasah Darus Salam Pangkalan Wetan Kelurahan Mulyasari Kota Tasikmalaya pada tanggal 11 September 2019 leh dosen dan Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Bertujuan untuk menambah pengetahuan tentang hipertensi.

METODE

Pengabdian ini dilakukan dengan cara penyuluhan, diskusi dan pemeriksaan tekanan darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Definisi

Pengertian hipertenensi banyak dikemukakan oleh para ahli. WHO mengemukakan bahwa hipertensi terjadi bila tekanan darah di atas 160/95 mmHg. Sementara itu Smeltzer & Bare (2000) mengemukakan bahwa hipertensi adalah tekanan darah persisten atau terus menerus sehingga melebihi batas normal dimana tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastole di atas 90 mmHg. Dan menurut Prof. dr Budhi Setiano (Depkes, 2007) menyatakan bahwa hipertensi adalah kenaikan tekanan darah sistolik lebih dari 160 mmHg dan tekanan darah diastole lebih dari 90 mmHg. (Sharif La Ode, 2012).

Jadi hipertensi adalah tekanan darah yang lebih dari normal yaitu lebih dari 120/80 mmHg

B. Jenis-jenis tekanan darah tinggi (hipertensi)

1. Tekanan darah normal : < 120 / < 80 mmHg

2. Pre Hipertensi 120-130 / 80-89 mmHg

3. Hipertensi (ringan) 140-159/90-99 mmHg

4. Hipertensi (berat) : > 160/100 mmHg

C. Penyebab

1. Usia

2. Kegemukan (obesitas)

3. Asupan garam yang tinggi

4. Keturunan (genetic)

5. Stress psikologis

6. Kebiasaan hidup tidak baik seperti merokok, kopi dan alkohol

7. Penyempitan pembuluh darah oleh lemak / kolesterol tinggi

8. Pengaruh obat-obatan misalnya KB

9. Keadaan iskemik pada ginjal

D. Tanda dan Gejala tekanan darah tinggi (hipertensi)

1. Sakit kepala, pusing

2. Mual, muntah

3. Pandangan kabur

4. Sesak nafas

5. Kelelahan, lemas

6. Gelisah

7. Rasa berat di tekuk

8. Jantung berdebar-debar, keringat dingin

9. Pada hipertensi berat kadang penurunan kesadaran atau bahkan koma karena flubekakan otak, keadaan ini friu penanganan segera.

E. Diet untuk tekanan darah tinggi (hipertensi)

1. Makanan yang dianjurkan:

Sumber karbohidrat nasi, singkong, tapioca, mie, kentang, talas, dan tepung-tepungan

Sayuran yang tidak menimbulkan gas, buncis, kacang panjang, toge.

oyong, wortel. labu siyam Semua jenis buah- buahan kecuali durian dan nangka

2. Makanan yang dibatasi : Garam dapur

Makanan lemak tinggi dan kolestrol

Makanan yang mengandung alcohol, missal durian dan tape Daging yang berwarna merah segar : daging kambing, hati ayamv daging sapi. sosis.Makanan dalam kaleng sarden. abon, asinan, telur asin. ikan asin.Makanan yang diawetkan dengan garam : asinan. ikan asin, dll,

F. Pencegahan tekanan dnrah tinggi (hipertensi)

1. Pemeriksaan darah teratur
2. Konsumsi Obat anti hipertensi secara teratur
3. Diet hipertensi
- 4, Menjaga keseimbangan berat badnn
5. Hindari minuman keras (alcohol), dan merokok
6. Hindari stress
7. Olah raga teratur

G. KOMPLIKASI

1. Pendarahan di otak
2. Stroke
3. gagal ginjal
4. Gagal jantung

5. penyakit mata seperti pendarahan di retina, penebalan retina, dan edema pupil

REFERENSI

Lunelli, R. P., Irigoyen, M. C., & Goldmeier, S. (2018). Hypertension as a risk factor for female sexual dysfunction: cross-sectional study. *Revista brasileira de enfermagem*, 71(5), 2477- 2482.

Ulya, Z., & Iskandar, A. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Poster terhadap Pengetahuan Manajemen Hipertensi pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(1), 38-46.

Usman, U., Majid, M., & Sari, R. W. (2019). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Maiwa Kab. Enrekang. *Jurnal Ilmiah MANUSIA DAN KESEHATAN*, 2(1), 68-79.

Wijaya, L. A. (2018). Pengaruh konseling terhadap pengetahuan penyakit pada pasien hipertensi di puskesmas klampis ngasem wilayah surabaya timur (Doctoral dissertation, Widya Mandala Catholic University Surabaya).

Smeltzer, Suzanne C & Bare, Brenda G. (2008). *Brunner dan Suddarth : Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Philadelphia. EGC.

Potter, Patricia A. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan : Konsep, proses dan Praktik / Patricia A. Potter, Anne Griffin ; Alih bahasa, Yasmin Asih et al. Editor edisi Bahasa Indonesia, Devi Yulianti, Monika Ester*. EGC, Jakarta.