

Penyuluhan Pola Hidup Sehat Cegah Komplikasi Hipertensi Di Desa Manunggang Jae Kecamatan Padangsidempuan Tenggara

Arinil Hidayah, Nanda Masraini Daulay

Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan
(arinilhidayah1987@gmail.com, 081260835583)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian premature di dunia. Organisasi kesehatan dunia (World Health Organization/ WHO) mengestimasikan saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Hipertensi sangat erat hubungannya dengan faktor gaya hidup dan pola makan. Gaya hidup sangat berpengaruh pada bentuk perilaku atau kebiasaan seseorang yang mempunyai pengaruh positif maupun negatif pada kesehatan. Kurangnya pengetahuan juga akan mempengaruhi pasien hipertensi untuk dapat mengatasi kekambuhan atau melakukan pencegahan agar tidak terjadi komplikasi. Maka berdasarkan permasalahan diatas, kami bermaksud untuk mengadakan pengabdian masyarakat berupa Penyuluhan tentang Pola Hidup Sehat Cegah Komplikasi Hipertensi pada Penderita masyarakat sebagai salah satu upaya mencegah kejadian komplikasi. Antusias masyarakat sangat bagus, dan mereka merasakan manfaat dari penyuluhan dengan meningkatnya pengetahuan mereka terkait pencegahan komplikasi hipertensi dengan pola hidup sehat.

Kata kunci : hipertensi, pola hidup sehat

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease which is one of the main causes of premature death in the world. The world health organization (World Health Organization / WHO) estimates that currently the prevalence of hypertension globally is 22% of the total world population. Of the number of sufferers, only less than a fifth who make efforts to control their blood pressure. Hypertension is closely related to lifestyle and dietary factors. Lifestyle is very influential on the form of behavior or habits of a person that has a positive or negative influence on health. Lack of knowledge will also affect hypertensive patients to be able to overcome recurrences or take precautions so that complications do not occur. So based on the above problems, we intend to hold community service in the form of counseling on a healthy lifestyle to prevent complications of hypertension in community sufferers as an effort to prevent complications. The enthusiasm of the community is very good, and they feel the benefits of counseling by increasing their knowledge regarding the prevention of hypertension complications with a healthy lifestyle

Keywords : Hypertension, Healthy Lifestyle

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab

utama kematian premature di dunia. Organisasi kesehatan dunia (World Health Organization/ WHO) mengestimasikan saat ini prevalensi

hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki (Kementerian Kesehatan RI, 2019 (b))

Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%. Asia Tenggara berada pada posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. WHO juga memperkirakan 1 di antara 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki hipertensi. Jumlah ini lebih besar diantara kelompok aki-laki yaitu 1 diantara 4 (Kementerian Kesehatan RI, 2019 (b))

Hipertensi menjadi ancaman kesehatan masyarakat karena potensinya yang mampu mengakibatkan kondisi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Hasil Risesdas 2018 menunjukkan angka prevalensi hipertensi pada penduduk > 18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11%. (Kementerian Kesehatan RI, 2019 (a))

Beberapa studi menunjukkan adanya hubungan bermakna antara penyakit tidak menular dengan faktor sosio demografi, perilaku, kondisi fisik, dan riwayat penyakit lainnya. Hal ini sejalan dengan analisis lanjut yang dilakukan terhadap hasil Risesdas 2007 oleh Ekowati Rahajeng dan Sulistyono Tuminah. Studi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi berhubungan dengan faktor-faktor risiko seperti umur, jenis kelamin, tingkat Pendidikan, pekerjaan, tempat tinggal, perilaku merokok, konsumsi alkohol, konsumsi sayur dan buah, konsumsi makanan berkafein, dan aktifitas fisik (Kementerian Kesehatan RI, 2009)

Hipertensi sangat erat hubungannya dengan faktor gaya hidup dan pola makan. Gaya hidup sangat berpengaruh pada bentuk perilaku atau kebiasaan seseorang yang mempunyai pengaruh positif maupun negatif pada kesehatan. Banyak penyakit akibat gaya hidup yang berhubungan erat dengan kebiasaan hidup yang salah sedangkan untuk mencapai kondisi fisik dan psikis tetap prima dibutuhkan serangkaian kebiasaan maupun gaya hidup yang sehat. Seseorang dikatakan sehat apabila

menghindari kebiasaan yang buruk seperti, meminum alkohol, merokok, dan pola makan yang tidak seimbang, sedangkan kebiasaan yang baik seperti tidak merokok, tidak meminum alkohol, mengatur pola makan dan meminum obat secara teratur (Dewi dan Digi, 2009). Kurangnya pengetahuan akan mempengaruhi pasien hipertensi untuk dapat mengatasi kekambuhan atau melakukan pencegahan agar tidak terjadi komplikasi (Wijayanto, 2014)

Maka berdasarkan permasalahan diatas, kami bermaksud untuk mengadakan pengabdian masyarakat berupa Penyuluhan tentang Hidup Sehat Cegah Komplikasi Hipertensi pada masyarakat sebagai salah satu upaya mencegah kejadian komplikasi.

Dengan penyuluhan ini masyarakat diharapkan memiliki informasi dan pengetahuan yang memadai, sehingga mampu mencegah kejadian hipertensi pada diri sendiri dan keluarga serta mampu untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan secara optimal.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan *softskill* dan *hardskill* sasaran kegiatan, yaitu masyarakat Desa Manunggang Jae Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan. Adapun luaran kegiatan berupa pemahaman dan keterampilan sasaran dalam pola hidup sehat dalam pencegahan komplikasi hipertensi. Keseluruhan kegiatan berdurasi selama 1 (satu) bulan diawali dengan survey awal untuk masukan dan rancangan detail kegiatan.

Kegiatan PKM ini menggunakan pendekatan bersifat persuasive edukatif dengan metode ceramah dan diskusi, melalui tahapan sebagai berikut:

- a. Tim pengabdian melakukan survey lokasi.
- b. Persiapan Kegiatan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian untuk merencanakan kegiatan yang mencakup waktu, materi dan teknis pelaksanaan kegiatan.

- c. Konfirmasi dengan pihak Pemerintahan Desa Manunggang Jae Padangsidempuan sebagai tempat pelaksanaan kegiatan mengenai teknis pelaksanaan, tempat, sarana prasarana dan peserta.
- d. Setelah diperoleh kepastian waktu dan tempat pelaksanaan, Tim Pengabdian dibantu oleh Pemerinatahan Desa Manunggang Jae Kota Padangsidempuan mengundang 25 orang masyarakat sebagai peserta.
- e. Pelaksanaan pembukaan penyuluhan dibuka oleh kepala Desa Manunggang Jae Kota Padangsidempuan.
- f. Pelaksanaan penyuluhan oleh tim pengabdian.
- g. Selanjutnya dalam penyuluhan ini peserta diajak berdiskusi terkait dengan pola hidup sehat mencegah komplikasi hipertensi.

Partisipasi yang diberikan mitra berupa dukungan dan komitmen pelaksanaan kegiatan, yakni dengan menyediakan fasilitas tempat untuk pelaksanaan kegiatan. Dukungan mitra lainnya adalah dengan mengumpulkan masyarakat sebagai peserta dalam kegiatan penyuluhan.

Evaluasi keberhasilan pelatihan dilakukan dengan uji pengetahuan peserta penyuluhan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap awal kegiatan Pengabdian pada Masyarakat ini, kami berkunjung ke Desa Manunggang Jae KotanPadangsidempuan, dalam pertemuan ini dihasilkan beberapa hal, diantaranya bersepakat untuk mengadakan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pola hidup sehat cegah komplikasi hipertensi.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2019, pada pukul 10.00-12.00 WIB di Desa Manunggang Jae Koa Padangsidempuan. Yang berperan dalam penyuluhan yaitu penyuluh (Arinil Hidayah, SKM, M.Kes), moderator (Ns. Nanda Masraini

Daulay, S.Kep., M.Kep), fasilitator (Minta Ito Siregar), dan observer (Nurhot Mayani Siregar). Penyuluhan berupa presentasi power point. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 25 orang. Penyuluhan dilakukan kepada masyarakat Desa Manunggang Jae Kota Padangsidempuan, moderator menyampaikan salam dan membuka acara setelah itu pemateri menyampaikan isi materi. Setelah materi disampaikan, pemateri memberikan pertanyaan seputar materi yang telah disampaikan. Masyarakat diberi kesempatan untuk bertanya dan menyampaikan *feedback*.



Gambar 1. Penyuluhan pada masyarakat



Gambar 2. Sesi diskusi dengan peserta



Gambar 3. Sesi foto bersama

Masyarakat terlihat antusias dalam mengikuti penyuluhan. Acara penyuluhan ditutup dengan salam oleh moderator. Penyuluhan dimulai sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan sebelumnya. Masyarakat memiliki kesiapan dalam mendengarkan materi yang disampaikan dan peserta memahami tentang pola hidup sehat dalam mencegah komplikasi hipertensi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan tentang Hidup Sehat Cegah Komplikasi Hipertensi di Desa Manunggang Jae Kota Padangsidempuan berjalan dengan baik. Masyarakat tampak antusias dalam mengetahui tentang pola hidup sehat. Peserta penyuluhan berjumlah 25 orang, kegiatan ini mendapat respon yang baik dari masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan antusias peserta dalam mendengarkan dan bertanya.

2. Saran

Kegiatan penyuluhan tentang Hidup Sehat Cegah Komplikasi Hipertensi pada masyarakat dapat dilakukan lebih sering agar terjadi paparan yang kontinu kepada masyarakat sehingga bisa memberikan perubahan pada perilaku masyarakat terkait pola hidup sehat.

6. REFERENSI

- Kementerian Kesehatan RI. 2009. Hipertensi: Prevalensi dan Determinannya di Indonesia. Jakarta: Ekowati Rahajeng dan Sulistyio Tuminah
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi. Jakarta: Ditjen Pengendalian Penyakit, Kemenkes
- Kemntrian Kesehatan RI, 2019 (a). Laporan Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Litbangkes, Kemenkes
- Kemntrian Kesehatan RI., 2019 (b). InfoDATIn Hipertensi Pusat Data dan Informasi Kemntrian Kesehatan RI. Jakarta: Badan Litbangkes, Kemenkes
- Wijayanto, Wahyu dan Satyabakti, Prijono, 2014. Hubungan Tingkat Pengetahuan Komplikasi Hipertensi dengan Keteraturan Kunjungan Penderita Hipertensi Usia 45 Tahun Ke Atas. Surabaya: Jurnal Berkala Epidemiologi, Volume 2 Nomor 1