

**PENINGKATAN PENGETAHUAN
MASYARAKAT MELALUI
PENYULUHAN 4 KIAT
HIPERTENSI KELURAHAN
PENURUNAN KOTA BENGKULU**

Hermansyah¹, Aurelia Firstania²

Article history

Received : 10 November 2021

Revised : 12 November 2021

Accepted : 10 Desember 2021

Corresponding author

Aurelia Firstania

Email : aureliafristania@gmail.com

Abstrak

Perkembangan COVID-19 di Indonesia sangat progresif dan sudah berdampak pada semua propinsi. Data terbaru pada tanggal 21 April 2020 dari Kementerian Kesehatan RI telah terkonfirmasi 6.760 kasus positif COVID-19 dengan 747 kasus sembuh dan 590 kasus meninggal. Di Provinsi Bengkulu data terkonfirmasi positif sebanyak 8 kasus, sembuh 1 kasus, dan 1 kasus meninggal, Orang dalam pengawasan 604 dan Pasien dalam pengawasan 20 orang (Dinkes Provinsi Bengkulu). Sebagai respons terhadap pandemi ini, beberapa wilayah telah memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Presiden Joko Widodo secara resmi pada tanggal 15 Maret 2020 mengeluarkan himbauan agar seluruh instansi baik negeri maupun swasta menghindari kontak dekat dan menghindari kerumunan manusia, kemudian bekerja dari rumah, belajar dari rumah dan beribadah dari rumah. Hal ini dimaksudkan agar penyebaran Virus Corona tersebut dapat dibatasi serta masyarakat walau sedang di rumah juga tetap produktif dalam bekerja maupun belajar.

Menindak lanjuti himbauan presiden tersebut beberapa pemerintah daerah mulai mengeluarkan beberapa kebijakan-kebijakan seperti meliburkan anak sekolah selama sampai dengan kurang lebih hingga akhir Mei 2020, kemudian pembatasan kegiatan-kegiatan yang menyangkut orang ramai bahkan dihapuskan. Selain itu beberapa instansi pemerintah maupun swasta mengeluarkan kebijakan Work From Home (WFH) dengan kriteria-kriteria tertentu. Poltekkes kemenkes Bengkulu merupakan salah satu institusi Perguruan Tinggi Kesehatan yang mempunyai tugas melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Dalam pelaksanaan pendidikan dan penangajaran (teori di kelas, praktik dilaboratorium dan praktik di lahan praktik dan lapangan) dan penelitian serta pengabdian kepada masyarakat

Kata Kunci: Kiat Hipertensi, Pengetahuan, Penyuluhan

Abstract

The development of COVID-19 in Indonesia is very progressive and has had an impact on all provinces. The latest data on April 21, 2020 from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia has confirmed 6,760 positive cases of COVID-19 with 747 cases recovered and 590 cases died. In Bengkulu Province, there were 8 confirmed positive data, 1 case recovered, and 1 case died, 604 people under surveillance and 20 patients under surveillance (Bengkulu Provincial Health Office). In response to this pandemic, several regions have imposed Large-Scale Social Restrictions (PSBB). President Joko Widodo officially on March 15, 2020

issued an appeal that all agencies, both public and private, avoid close contact and avoid crowds of people, then work from home, study from home and worship from home. This is intended so that the spread of the Corona Virus can be limited and the community, even though they are at home, can still be productive at work and study.

Following up on the president's appeal, several local governments began to issue several policies, such as dismissing school children until approximately the end of May 2020, then restrictions on activities involving the public were even abolished. In addition, several government and private agencies issued Work From Home (WFH) policies with certain criteria. The Bengkulu Ministry of Health Poltekkes is one of the Health Higher Education institutions that has the task of carrying out the Tri Dharma of Higher Education. In the implementation of education and teaching (classroom theory, laboratory practice and practical field and field practice) and research and community service Keywords: type 3-5 keywords here, separated by commas between them

Keywords: Counseling, Hypertension Tips, Knowledge

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu kunci pokok dalam melakukan aktivitas-aktivitas hidup manusia tetapi manusia tidak akan selamanya mempunyai tubuh yang kuat dan sehat. Seiring bertambahnya usia manusia akan terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan mengalami penurunan kemampuan pada fungsi tubuhnya, perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial tetapi seksual juga akan mengalami perubahan masa tersebut disebut dengan lanjut usia (Azizah, 2011). Lansia merupakan kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih (Indriana, 2012).

Semakin tinggi harapan hidup lansia, maka semakin tinggi pula faktor resiko terjadinya berbagai masalah kesehatan. Masalah umum yang dialami para lansia adalah rentannya kondisi fisik para lansia terhadap berbagai penyakit karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar serta menurunnya efisiensi mekanisme homeostatis, oleh karena hal itu lansia mudah terserang penyakit. Penyakit terbanyak yang menyerang lansia adalah hipertensi (57,6%), dibandingkan dengan penyakit lainnya seperti arthritis (51,9%), stroke (46,1%), masalah gigi dan mulut (19,1%), PPOK (8,6%), dan diabetes melitus (4,8%). Perubahan fisik yang terjadi pada lansia salah satunya adalah meningkatnya tekanan darah atau hipertensi (Riset Kesehatan Dasar, 2013).

Hipertensi atau yang sering dikenal darah tinggi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukkan oleh angka sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg (Pudjiastuti, 2013). Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang hampir diderita sekitar 25% penduduk dunia dewasa (Riset Kesehatan Dasar, 2013; Setyawati, 2015).

Tindakan keperawatan yang dapat dilakukan untuk mencegah komplikasi pada penderita hipertensi salah satunya yaitu dengan memberikan 4 Kiat Anti Hipertensi . Penatalaksanaan 4 Kiat Anti Hipertensi ini berisi mengenai Aktivitas fisik, Diet Sehat, Berat Badan Ideal, Cek tekanan darah secara rutin.

Hasil observasi di RW II/ RT 04 & 18 Kelurahan Penurunan, Kecamatan Ratu Samban Kota Bengkulu didapatkan jumlah lansia sekitar 71 orang. Lansia tersebut mayoritas menderita Hipertensi sebanyak 27% , 25 % menderita penyakit jantung dan 24 % menderita penyakit. Secara sosial penderita hipertensi mengalami hambatan umumnya berkaitan dengan pengaturan pola makan dan keterbatasan aktivitas fisik hal ini dikarenakan adanya komplikasi serta keterbatasan akibat usia lanjut. Berdasarkan hasil yang didapatkan tim pengabmas melakukan penyuluhan mengenai 4 Kiat Anti Hipertensi di RW II/ RT 04 & 18 Kelurahan Penurunan, Kecamatan Ratu Samban Kota Bengkulu. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat agar dapat menerapkan penatalaksanaan keperawatan empat kiat anti hipertensi di rumah secara mandiri.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan dilakukan dengan tahap persiapan yaitu melakukan identifikasi wilayah, analisis situasi permasalahan kesehatan yang ada bersama pemerintahan tingkat kelurahan dan toma, advokasi ke kepala puskesmas, Kabid Kesmas Dinkes Kabupaten dan Kota Wilayah Propinsi Bengkulu, Wilayah Sumatera Selatan dan Sumatera Barat, mengidentifikasi masalah kesehatan, melakukan identifikasi potensi yang

dimiliki oleh kelurahan, keberadaan UKBM, bersama kader, puskesmas, membuat perencanaan kegiatan meliputi metode, media edukasi/promosi, sarana dan prasarana belajar dan evaluasi, merencanakan dengan tepat sasaran, rencana kerja, jadwal dan penanggung jawab kegiatan, membuat petunjuk teknis pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, persiapan dan pengembangan, rencana kegiatan pengajaran, bahan/ materi edukasi. Pada tahap pelaksanaan dilakukan dimulai dengan sosialisasi kepada masyarakat, edukasi, edukasi tentang 4 Kiat hipertensi (pengeritan, tanda gejala, faktor resiko), edukasi makanan yang baik untuk mencegah hipertensi, edukasi kegiatan atau aktifitas yang dilakukan untuk mencegah hipertensi, dan edukasi pengobatan yang sesuai. Setelah dilakukan pelaksanaan selanjutnya dilakukan evaluasi dan monitoring.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa 4 kiat anti hipertensi di Penurunan ini bertujuan untuk Meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam mencegah dan mengurangi resiko hipertensi di Penurunan. Kegiatan pengabmas dilaksanakan dari tanggal 1-28 Maret 2021. Kegiatan pengabmas pada hari Minggu 21 Maret 2021 yaitu dilakukannya edukasi tentang 4 kiat anti hipertensi menggunakan pengeras suara dengan media leaflet yang dibagikan kepada masyarakat disekitar rumah ketua Rt 04 90 % masyarakat mendengarkan edukasi tersebut serta melakukan demonstrasi senam anti hipertensi di perkarangan rumah Rt 04 penurunan dengan jaga jarak.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilaksanakan oleh tim pegabdian kepada masyarakat, 4 kiat anti hipertensi di Kelurahan Penurunan Rt 04 dan Rt 18 telah dapat dilaksanakan dan masyarakat sudah dapat memahami :

- a. Edukasi tentang 4 Kiat hipertensi (pengeritan, tanda gejala, faktor resiko)
- b. Edukasi makanan yang baik untuk mencegah hipertensi
- c. Edukasi kegiatan atau aktifitas yang dilakukan untuk mencegah hipertensi
- d. Edukasi pengobatan yang sesuai

Disamping perubahan pengetahuan dan sikap tentang hipertensi juga dihasilkan leaflet dan poster yang telah diserahkan ke Ketua Rt. Luran lain adalah dengan mempublikasikan hasil pengabmas insidentil ini di Jurnal Pengabdian Masyarakat yang ada di Luar Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Dokumentasi kegiatan terlihat pada gambar berikut:



Gambar.1 Senam Hipertensi



Gambar.2 Pembacaan Susunan Acara



Gambar.5 Sesi Tanya Jawab



Gambar.6 Pembacaan Doa



Gambar. 7 Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar.8 Pemeriksaan Gula Darah

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan kegiatan sesuai dengan rencana kegiatan bersama ketua RT/RW/Desa/ tenaga kesehatan secara inter profesional colabaratif melalui penyampaian informasi tentang 4 kiat hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mengatasi hipertensi secara mandiri di rumah.

PUSTAKA

- Benowitz, L. 2002. Obat Antihipertensi, dalam Katzung, B.G., 2002, Basic and Clinical Farmacology, ed ke-3, Penerjemah: Bagian Farmakologi Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, Penerbit Salemba Medika
- Corwin, J Elizabeth. 2000. Patofisiologi. Jakarta: EGC. Engram, Barbara. 1999. Rencana Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Volume 2. EGC. Jakarta
- Muttaqin, Arif. 2009. Asuhan Keperawatan Dengan Pasien Gangguan Kardiovaskuler. Jakarta: Salemba Medika. Smeljer, S.C Bare, B.G .2002. Buku ajar Keperawatan Medikal Bedah, *Brunner & Suddarth, Ed 8. Penerbit EGC Jakarta
- Smeltzer, C. S & Bare, G. B. (2001). Buku Ajar Keperawatan Medical Medah edisi 8. Jakarta. EGC
- Soeparman dkk.1987. Ilmu Penyakit Dalam Ed 2. Penerbit FKUI. Jakarta Sofyan, Andy.2012. Hipertensi. Kudus
- Wiryowidagdo, S & Sitanggang, M. (2002). Tanaman Obat untuk Penyakit Jantung, Darah Tinggi, dan Kolesterol. Jakarta: PT Argomedia Pustaka