



## PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG HIPERTENSI

Novita Amri<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Akper Bina Insani Sakti

\*Email: novitaamri.ss@gmail.com

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah. Di Indonesia banyaknya penderita hipertensi diperkirakan 15 juta orang tetapi hanya 4% yang merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensi 6-15% pada orang dewasa, 50% diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi sehingga mereka cenderung untuk menjadi hipertensi berat karena tidak menghindari dan tidak mengetahui faktor resikonya, dan 90% merupakan hipertensi esensial. Saat ini penyakit degeneratif dan kardiovaskuler sudah merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Tujuan Kegiatan Ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Tanjung Muda tentang Hipertensi. Metode yang digunakan ceramah/penyuluhan, simulasi, dan diskusi. Kegiatan ini menghasilkan pengetahuan masyarakat tentang Hipertensi. Diharapkan masyarakat mampu memahami tentang Hipertensi, penyebab Hipertensi, tanda dan gejala Hipertensi, akibat lanjut Hipertensi, makanan yang tidak boleh dimakan, dan obat tradisional Hipertensi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Pengetahuan

### ABSTRACT

*Hypertension is a condition when the systolic blood pressure is more than 120 mmHg and the diastolic pressure is more than 80 mmHg. Hypertension often causes changes in blood vessels that can lead to higher blood pressure. In Indonesia, the number of hypertension sufferers is estimated at 15 million people but only 4% of them are controlled hypertension. The prevalence is 6-15% in adults, 50% of whom do not realize that they are hypertensive so they tend to develop severe hypertension because they do not avoid and do not know the risk factors, and 90% are essential hypertension. Currently, degenerative and cardiovascular diseases are already one of the public health problems in Indonesia. The purpose of this activity is to increase the knowledge of the people of Tanjung Muda Village about hypertension. The methods used are lectures / counseling, simulations, and discussions. This activity produces public knowledge about hypertension. It is hoped that the public will be able to understand about hypertension, the causes of hypertension, signs and symptoms of hypertension, due to advanced hypertension, foods that should not be eaten, and traditional hypertension drugs.*

**Keywords:** Hypertension, Knowledge

### PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah (Arif Muttaqin, 2009).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Tekanan darah tinggi disebut sebagai "pembunuh diam-

diam" karena orang dengan darah tinggi sering tidak menampakkan gejala. Institut Nasional Jantung, Paru dan Darah memperkirakan separuh orang yang menderita darah tinggi tidak sadar akan kondisinya. Begitu penyakit ini diderita, tekanan darah pasien harus dipantau dengan interval teratur karena darah tinggi merupakan kondisi seumur hidup.

Lebih dari seperempat jumlah populasi dunia saat ini menderita hipertensi. Di



Indonesia banyaknya penderita hipertensi diperkirakan 15 juta orang tetapi hanya 4% yang merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensi 6-15% pada orang dewasa, 50% diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi sehingga mereka cenderung untuk menjadi hipertensi berat karena tidak menghindari dan tidak mengetahui faktor resikonya, dan 90% merupakan hipertensi esensial. Saat ini penyakit degeneratif dan kardiovaskuler sudah merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia (Smeltzer, 2001).

Hasil pengumpulan data untuk lansia di Desa Tanjung Muda Kecamatan Kampung

Tengah didapatkan lansia 31 orang. Penyakit – penyakit yang diderita lansia adalah kencing manis 6%, darah Tinggi 58%, rematik 26%, katarak 10%. Keadaan ini dapat menimbulkan beberapa permasalahan dalam kegiatan lansia sehari – hari dan mempengaruhi kondisi kesehatan lansia baik fisik maupun mental.

Sebagai salah satu bentuk masalah didalam keperawatan komunitas yakni kurangnya pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi khususnya di Desa Tanjung Muda Kecamatan Tanah Kampung, maka dirasakan perlu untuk meningkatkan pengetahuan tentang Hipertensi pada masyarakat tersebut.

## METODE

Tujuan	Kegiatan Ini Dapat Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Desa Tanjung Muda Tentang Hipertensi
Isi Kegiatan	Memberikan Pengetahuan Tentang Hipertensi
Sasaran	Masyarakat Desa Tanjung Muda
Strategi	Metode kegiatan yang dilakukan berupa: a. Ceramah/penyuluhan b. Simulasi c. Diskusi

## HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin 12 Maret 2018, pukul 09.00 wib sampai selesai. Peserta masyarakat tanjung muda yang berkunjung ke posyandu lansia

### 1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan kegiatan ini adalah pembuatan Pre planning dan materi Hipertensi. Persiapan tempat dan alat-alat lainnya yang dilakukan oleh semua anggota kelompok, persiapan leaflet dan flipchart tanggal 11 Januari 2018. Seluruh anggota kelompok mengecek persiapan sesuai dengan tanggung jawab masing-masing yang dipimpin oleh penanggung jawab.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Pembukaan dibuka oleh moderator dan langsung menjelaskan tujuan pertemuan, Kemudian presenter langsung Presentasi Materi tentang hipertensi

### 3. Tahap Evaluasi

#### a. Evaluasi Struktur

80% peserta menghadiri penyuluhan, Tempat, media serta alat penyuluhan tersedia sesuai rencana, Peran dan tugas mahasiswa sesuai perencanaan



b. Evaluasi Proses

Waktu yang direncanakan tidak sesuai dengan pelaksanaan, Peserta berperan aktif dalam kegiatan penyuluhan dengan bertanya, menjawab pertanyaan, dan mengemukakan pendapat, Peserta tidak meninggalkan ruangan selama penyuluhan

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan tentang Hipertensi, peserta penyandu Lansia mampu :

- a. memahami memahami tentang hipertensi. Menjelaskan pengertian Hipertensi
- b. Menyebutkan beberapa penyebab Hipertensi
- c. Menyebutkan tanda dan gejala Hipertensi
- d. Menyebutkan akibat lanjut Hipertensi
- e. Menyebutkan makanan yang tidak boleh dimakan oleh penderita Hipertensi
- f. Menyebutkan obat tradisional yang dapat digunakan

**DAFTAR 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