

PENINGKATAN PENGETAHUAN PENANGANAN HIPERTENSI PADA PASIEN DAN MASYARAKAT

Nasrun Pakaya¹, Gusti Pandi Liputo²

Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo^{1,2}

*nasrun.ners@ung.ac.id

Received: 28/05/2024

Accepted: 25/06/2024

Published: 31/07/2024

Abstrak : Hipertensi merupakan penyakit yang sering terjadi pada manusia ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Hipertensi salah satu penyakit tertinggi di Provinsi Gorontalo yang dapat menyebabkan kematian. Hipertensi tidak dapat disembuhkan akan tetapi dapat diminimalisir gejala yang dirasakan. Tujuan pengabdian adalah keluarga/pasien dapat memahami penatalaksanaan dan penanganan hipertensi. Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan pada keluarga/ pasien yang sedang di rawat di ruang rawat inap. Strategi pelaksanaan dengan cara mengumpulkan keluarga/ pasien di satu tempat dan diberikan penyuluhan secara bersamaan dengan menggunakan media leaflet dan alat peraga. Hasil pengabdian menunjukkan sebelum diberikan penyuluhan keluarga/pasien belum mengetahui penanganan hipertensi apabila terjadi kekambuhan, setelah diberikan penyuluhan keluarga/pasien memahami penanganan hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, keluarga, pasien.

Abstract: Hypertension is a disease that often occurs in humans, characterized by increased blood pressure. Hypertension is one of the highest diseases in Gorontalo Province which can cause death. Hypertension cannot be cured, but the symptoms felt can be minimized. The aim of the service is that the family/patient can understand the management and management of hypertension. The method used is to provide counselling to families/patients who are being treated in the inpatient room. The implementation strategy is to gather families/patients in one place and provide counselling simultaneously using leaflets and teaching aids. The results of the service showed that before being given counselling, the family/patient did not know how to treat hypertension if a relapse occurred. After being given counselling, the family/patient understood how to treat hypertension.

Keywords: hypertension, family, patient

Pendahuluan

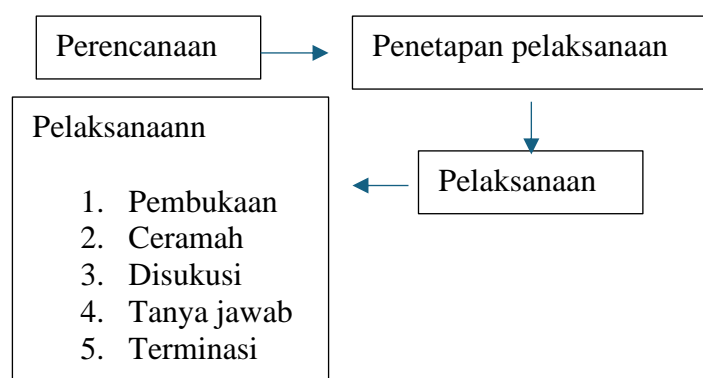
Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular aterosklerotik, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Hipertensi menimbulkan risiko mortalitas dini, yang meningkat saat tekanan sistolik dan diastolik meningkat. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan merusak pembuluh darah di organ jantung, ginjal, otak dan mata. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya

tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Penyakit hipertensi dapat menyebabkan penyakit degeneratif, hingga kematian, oleh sebab itu hipertensi dijuluki sebagai silent killer atau pembunuh diam-diam (Janu purwono, 2020). Data World Health Organization(WHO) pada tahun 2022 penderita hipertensi diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan (46%) orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut (Siti zubaidah, 2024).

Metode

Pengabdian dilaksanakan di ruang rawat inap ruang penyakit dalam RSUD Prof Dr Aloi Saboe Kota Gorontalo yang sebelumnya meminta persetujuan untuk mengadakan penyuluhan kepada orang tua dengan metode ceramah dan tanya jawab dengan subjek penelitian adalah keluarga pasien yang menemani pasien mengalami Hipertensi dan sementara di rawat dengan berbagai kategori umur. Penyuluhan di laksanakan dengan mengumpulkan seluruh keluarga pasien di satu ruangan untuk mendapatkan penyuluhan Bersama. Tahapan kegiatan penyuluhan diawali dengan persetujuan pihak rumah sakit dan kepala ruangan, menetapkan tanggal pelaksanaan, dan penetapan tanggal pelaksanaan.

Hasil



Gambar 1. alur pelaksanaan

Penyuluhan Kesehatan dilaksanakan secara tatap muka dengan keluarga pasien berjalan sesuai rencana, dimulai pukul 10.00 sd 11.00 sesi pemaparan serta tanya jawab selama 30 menit dari pukul 10.30 sd 11.00. Kegiatan dilaksanakan selama 1 hari tanggal 6 April 2024 di ruang selasar rawat inap Penyakit Dalam RSUD Prof Dr. Hi. Aloe Saboe Kota Gorontalo. Peserta berjumlah 17 orang keluarga pasien. Penyuluhan/ ceramah diberikan dengan pokok bahasan sebagai berikut:

- a. Definisi Hipertensi
- b. Penyebab Hipertensi
- c. Tanda dan gejala hipertensi
- d. Penanganan awal hipertensi
- e. Pencegahan hipertensi

Setelah diberikan ceramah dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Dalam diskusi masih terdapat Sebagian keluarga pasien belum memahami penanganan hipertensi. Beberapa keluarga aktif bertanya tentang pencegahan sebelum terjadi kekambuhan hipertensi saat berada dilingkungan Masyarakat atau sebelum di rawat di rumah sakit. Pertanyaan yang diajukan diantaranya:

1. Gejala awal sering timbul di awal terjadinya serangan
2. Penanganan awal ketika terjadi diluar rumah sakit
3. Makanan yang dapat dan tidak boleh di konsumsi oleh pasien hipertensi

Hasil dari pengabdian masyarakat diantaranya:

1. Peningkatan pengetahuan keluarga dalam penanganan awal terjadi kekambuhan hipertensi
2. Peningkatkan pengetahuan cara mencegah terjadinya kekambuhan hipertensi
3. Diet yang dapat dikonsumsi oleh pasien hipertensi

Dari jumlah peserta yang hadir target yang diharapkan adalah 25 peserta, akan tetapi pasien tidak dapat ikut serta dalam penyuluhan sehingga jumlah yang hadir 17 orang keluarga pasien. Pencapaian luaran pengabdian masyarakat ini secara garis besar sesuai dengan harapan karena keluarga pasien mendengarkan dengan seksama serta mengajukan pertanyaan yang sesuai dengan kondisi yang dialami anak. Hasil luaran menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan keluarga dan pasien dalam meningkatkan penanganan hipertensi.

Diskusi

Hipertensi merupakan kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal serta penyakit lainnya. Hipertensi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia dengan lebih dari 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita serta lebih dari satu miliar orang mengalami kondisi tersebut (WHO, 2021). Hipertensi dengan cara mengendalikan perilaku berisikonya, diantaranya dengan menghindari merokok, diet yang tidak sehat (kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih), mencegah terjadinya obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alcohol berlebihan dan stress (Widiyanto et al., 2020).

Faktor yang mempengaruhi hipertensi menurut Azizah et al., (2022) diantaranya Faktor genetik, Usia, dan Stress. Berdasarkan faktor genetik didapatkan bahwa individu yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi maka memiliki risiko tinggi terhadap serangan hipertensi dengan peluang 1,518 kali dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi. Berdasarkan usia dijelaskan bahwa penuaan mempengaruhi baroreseptor yang terlibat dalam pengaturan tekanan darah serta kelenturan arteri. Ketika arteri menjadi kurang lentur, tekanan dalam pembuluh darah meningkat, sehingga hal ini sering kali tampak jelas sebagai peningkatan bertahap tekanan sistolik seiring penuaan (LeMone et al., 2015). Sedangkan untuk faktor stres hipertensi terjadi karena Stres dapat memicu timbulnya hipertensi melalui aktivasi sistem saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Pada saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin akan dilepaskan dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriksi) dan peningkatan denyut jantung. Apabila stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi (Azizah et al., 2022).

Penatalaksanaan hipertensi berfokus pada menurunkan tekanan darah kurang dari 140 mmHg sistolik dan 90 mmHg diastolik. Risiko komplikasi seperti gangguan kardiovaskular (penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke) atau penyakit ginjal akan menurun saat tekanan darah rata-rata kurang dari 140/90 mmHg. Hipertensi harus segera ditangani dengan cara mengontrol tekanan darah dan hal ini dapat dilakukan dengan beberapa cara. Dalam penanganan hipertensi, dibutuhkan pengetahuan mengenai penanganan penyakit (LeMone et al., 2015).

Pengetahuan merupakan langkah awal untuk merubah perilaku seseorang, terutama dalam bidang kesehatan. Jika individu tidak mengetahui apa yang harus dilakukan



untuk menjaga kesehatannya, maka perubahan perilaku sulit untuk dilaksanakan. Pengetahuan saja tidak cukup untuk mengubah perilaku seseorang secara permanen, diperlukan beberapa komponen lain untuk merubah perilaku misalnya dukungan sosial di sekitar individu. Sangat penting untuk menjelaskan kepada masyarakat mengapa mengubah perilaku itu penting untuk dilakukan. Misalnya memahami risiko kesehatan terkait dengan hipertensi untuk membuat keputusan mengonsumsi makanan yang sehat dan rutin memeriksakan kesehatan jika ada tanda gejala hipertensi (Rasmussen, N. (2018) : Widiyanto et al., 2020).

Menurut Kemenkes, (2021) Penatalaksanaan hipertensi yang dapat dilakukan kepada penderita diantaranya :

- 1) Mengatasi Obesitas/ Menurunkan Kelebihan Berat Badan. Obesitas bukanlah penyebab hipertensi. Akan tetapi prevalensi hipertensi pada obesitas jauh lebih besar. Risiko relatif untuk menderita hipertensi pada orang-orang gemuk 5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang badannya normal.
- 2) Mengurangi asupan garam didalam tubuh. Nasehat pengurangan garam harus memperhatikan kebiasaan makan penderita. Pengurangan asupan garam secara drastis akan sulit dirasakan. Batasi sampai dengan kurang dari 5 gram (1 sendok teh) per hari pada saat memasak.
- 3) Ciptakan Keadaan Rileks. Berbagai cara relaksasi seperti meditasi, yoga atau hipnosis dapat mengontrol sistem saraf yang akan menurunkan tekanan darah.
- 4) Melakukan Olahraga Teratur. Berolahraga seperti senam aerobik atau jalan cepat selama 30-45 menit sebanyak 3-4 kali dalam seminggu, diharapkan dapat menambah kebugaran dan memperbaiki metabolisme tubuh yang akhirnya mengontrol tekanan darah.
- 5) Berhenti merokok. Merokok dapat menambah kekakuan pembuluh darah sehingga dapat memperburuk hipertensi.

Memberikan fasilitas pemeriksaan tekanan darah secara gratis dan memberikan edukasi kepada masyarakat juga merupakan salah satu strategi untuk merubah perilaku masyarakat agar lebih menyadari tentang kondisi kesehatannya. Dengan adanya informasi mengenai konsumsi sehat yang perlu diterapkan oleh masyarakat diharapkan dapat memotivasi masyarakat dan memberdayakan masyarakat untuk bisa memperhatikan kesehatannya sehingga masyarakat memiliki kualitas hidup yang optimal (Widiyanto et al., 2020).

Kesimpulan

Pengabdian pada masyarakat pada pasien dan keluarga pasien dapat meningkatkan pemahaman keluarga pasien dalam penanganan awal kekambuhan hipertensi.

Rekomendasi: penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pasien dan dapat dilakukan pasien ketika berada dimasyarakat yang jauh dari fasilitas Kesehatan.

Ucapan terima kasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pihak Rumah Sakit Prof Dr Aloei Saboe Kota Gorontalo yang telah menyetujui menjadi tempat pengabdian masyarakat, serta mahasiswa praktik Profesi Ners Universitas Negeri Gorontalo yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan.

Daftar Pustaka

- Azizah, W., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2022). Implementation Of Slow Deep Breathing On Blood Pressure In Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4).
- LeMone, P., Burke, K., & Bauldoff, G. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Volume 3*. alih Bahasa: Subekti, B N. EGC.
- Kemkes, 2021. Mengenal Penyakit Hipertensi, di akses tanggal 04 April 2024 pukul 10.00 WITA <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi>
- Palmasari Teodosia Vany. 2020. Efektivitas Pemberian Edukasi (leaflet) Terhadap Pengetahuan Swamedikasi Diare Anak pada Orang Tua Murid Taman Kanak Kanak di Kecamatan Pontianak Barat dan Pontianak Tenggara Tahun 2019 – 2020.
- Rano Sinurya. 2017. Pengukuran Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Kota Bandung Tahun 2017
- WHO. (2021). *Global Health Observatory: World Health Organization*.
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Empathy*, 1(2).