



Pemberian Pendidikan Kesehatan tentang Hipertensi pada Masyarakat Desa Wonua Kongga Kabupaten Konawe Selatan

La Ode Ardiansyah, Nawawi, dan Muh. Farhant Ruksanan

Prodi S1 Keperawatan dan Ners Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Mandala Waluya

ABSTRAK

Menurut data dari *World Health Organization* hipertensi menduduki peringkat pertama sebagai penyakit penyebab kematian setiap tahunnya. Sebanyak 1.13 miliar orang terkena penyakit hipertensi dengan perbandingan 1 dari 3 orang di dunia menderita hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tergolong silent killer atau penyakit yang dapat membunuh manusia secara tidak terduga, penderita hipertensi memiliki tekanan darah yang sangat tinggi (abnormal) apabila diukur menggunakan tensi meter. Desa Wonua Kongga terdapat 16 kasus penderita hipertensi dari total 1109 kasus hipertensi di wilayah puskesmas Punggaluku Kecamatan Laeya. Tujuan pengabdian ini yaitu agar memberikan pengetahuan kepada masyarakat agar dapat lebih menjaga dan mengenal secara dini penyebab dan gejala serta pencegahan hipertensi yang harus dilakukan. Hasil pengabdian setelah dilakukan evaluasi bahwa rata-rata masyarakat khususnya penderita hipertensi telah memperoleh pengetahuan untuk lebih mengenal penyebab, gejala serta pencegahan hipertensi

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, Penyebab, Gejala dan Pencegahan Hipertensi

Providing Health Education about Hypertension to the Community of Wonua Kongga Village, South Konawe Regency

ABSTRACT

According to data from the World Health Organization, hypertension is ranked first as a disease that causes death every year. As many as 1.13 billion people suffer from hypertension, with a ratio of 1 in 3 people in the world suffering from hypertension. Hypertension is a disease that is classified as a silent killer or a disease that can kill people unexpectedly. Hypertension sufferers have very high (abnormal) blood pressure when measured using a blood pressure meter. In Wonua Kongga village there were 16 cases of hypertension sufferers out of a total of 1109 cases of hypertension in the Punggaluku health center area, Laeya District. The aim of this service is to provide knowledge to the public so that they can take better care of and recognize early the causes and symptoms as well as prevention of hypertension that must be carried out. The results of the service after the evaluation were that the average community, especially hypertension sufferers, had gained knowledge to become more familiar with the causes, symptoms and prevention of hypertension

Keywords: Health Education, Causes, Symptoms and Prevention of Hypertension

Penulis Korespondensi :

La Ode Ardiansyah

Universitas Mandala Waluya

Laodeardiansyah01@gmail.com

HP : 087761482692

PENDAHULUAN

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) hipertensi menduduki peringkat pertama sebagai penyakit penyebab kematian setiap tahunnya, sebanyak 1.13 miliar orang terkena penyakit hipertensi dengan perbandingan 1 dari 3 orang di dunia menderita hipertensi, dan secara global prevalensi hipertensi terjadi pada masa dewasa berusia 25 tahun ke atas sebesar 40% (*World Health Organization*, 2019).

Hipertensi bukan istilah penyakit yang asing bagi sebagian masyarakat, bahkan tanpa di sadari kemungkinan hipertensi untuk menghampiri dapat terjadi, Terlebih lagi apabila kurang memperhatikan dan menjaga kesehatan. Hipertensi termasuk penyakit yang mematikan, seringkali penderitanya tidak mengetahui gejala yang dianggap sebagai gangguan biasa sehingga tidak jarang penderita terlambat menyadari terserang penyakit tersebut sebelum memeriksakan tekanan darahnya (Adi Trisnawan, 2019).

Tekanan darah dapat meningkat melalui beberapa mekanisme. Pertama, jantung memompa lebih kuat sehingga darah mengalir dengan kecepatan tinggi setiap detiknya. Kedua, arteri besar mengalami kehilangan kelenturan dan menjadi kaku diakibatkan ketika jantung berdenyut darah harus mengalir melalui pembuluh darah yang lebih sempit daripada biasanya sehingga menyebabkan naiknya tekanan darah, pada kondisi ini terjadi pada lansia yang dinding arterinya telah mengalami penebalan dan menjadi kaku akibat penumpukan kolestrol dalam pembuluh darah. Ketiga, kelainan fungsi ginjal

dimana ginjal tidak dapat membuang sejumlah garam dan cairan dari dalam tubuhnya sehingga meningkatkan volume darah, hal ini dapat memicu terjadinya tekanan darah tinggi (Muhamad Ridwan, 2017).

Desa Wonua Kongga merupakan bagian dari Kecamatan Laeya Kabupaten Konawe Selatan Provinsi Sulawesi Tenggara Tenggara yang mempunyai luas wilayah kurang lebih sekitar 4.250 Km².

Pusat pelayanan kesehatan masyarakat Wonua kongga merupakan wilayah kerja Puskesmas Punggaluku Kabupaten Konawe Selatan dengan penyakit tertinggi yaitu hipertensi berjumlah 1.109 kasus (Profil Puskesmas Punggaluku, 2023).

Permasalahan yang ada pada masyarakat Desa Wonua Kongga masih kurangnya pengetahuan tentang penyebab dan gejala serta pencegahan hipertensi. Berdasarkan hasil analisis situasi di lapangan di peroleh 16 orang yang menderita hipertensi di Desa Wonua Kongga Kabupaten Konawe Selatan.

Tujuan pengabdian ini yaitu untuk memperoleh pengetahuan tentang penyebab, gejala dan pencegahan dari penyakit hipertensi masyarakat di Desa Wonua Kongga Kecamatan Laeya Kabupaten Konawe Selatan.

Harapan dari pengabdian ini agar dijadikan informasi pada masyarakat wonua Kongga tentang penyebab, gejala dan pencegahan dari penyakit hipertensi sehingga dapat terhindar dari penyakit hipertensi.

METODE

Metode pengabdian yang dilakukan pada masyarakat Wonua Kongga yaitu:

1. Memberikan pendidikan kesehatan pada masyarakat Wonua Kongga tentang penyebab dan gejala hipertensi
2. Memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan yang harus dilakukan supaya tidak hipertensi
3. Melakukan evaluasi pengetahuan kepada masyarakat Wonua Kongga tentang penyebab, gejala serta pencegahan yang harus dilakukan supaya tidak mengalami hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Memberikan Pendidikan Kesehatan tentang hipertensi.

1. Hasil Pengabdian

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang penyebab, gejala serta pencegahan hipertensi di Desa Wonua Kongga Kabupaten Konawe Selatan pada tanggal 11 maret tahun 2023 bertempat di Balai Desa Wonua Kongga yang dihadiri sebanyak 16 orang selama 30 menit. Kegiatan pengabdian dilakukan melalui

beberapa tahapan yaitu memberikan salam dan memperkenalkan diri, memberikan pre dan post test terkait pengetahuan terkait penyebab, gejala serta pencegahan hipertensi selama 20 menit, serta penutup.

Adapun hasil pengetahuan hipertensi sebelum diberikan pendidikan kesehatan masyarakat Wonua Kongga, dapat dilihat pada table 1, berikut ini:

Tabel 1, Pengetahuan sebelum diberikan pendidikan Kesehatan tentang Hipertensi

Pengetahuan	n	%
Cukup	2	12,5
Kurang	14	87,5
Total	16	100

Berdasarkan hasil pengetahuan masyarakat sebelum diberikan pengabdian diperoleh 2 (12,5%) orang mempunyai pengetahuan cukup tentang hipertensi, sedangkan 14 (87,5%) orang dengan pengetahuan kurang tentang hipertensi.

Hasil pengetahuan masyarakat setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi pada masyarakat Desa Wonua Kongga, dapat di lihat pada table 2 berikut ini:

Tabel 2, Pengetahuan sesudah diberikan pendidikan Kesehatan tentang Hipertensi

Pengetahuan	n	%
Cukup	16	100
Kurang	0	0
Total	16	100

Berdasarkan hasil pengetahuan masyarakat sesudah diberikan pendidikan kesehatan di peroleh semua masyarakat yang mengikuti pengabdian memiliki pengetahuan cukup 16 (100%).

2. Pembahasan

Hipertensi atau yang dikenal darah tinggi merupakan suatu gangguan

pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan (Adi Trisnawan, 2019). Terjadinya hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah systole 140 MmHg atau lebih dan diastole 90 MmHg atau lebih dengan menggunakan alat tensi meter (M. Ridwan, 2017).

Klasifikasi tekanan darah pada orang dewasa adalah sebagai berikut (Adi Trisnawati, 2019):

Kategori	Tekanan darah sistolik	Tekanan darah diastolic
Normal	<130 MmHg	<85 MmHg
Normal tinggi	130-139 MmHg	85-89MmHg
Hipertensi	140 MmHg	90 MmHg
Kategori 1 (ringan)	140-159 MmHg	90-99 MmHg
Kategori 2 (sedang)	160-179 MmHg	100-109 MmHg
Kategori 3 (berat),	180-220 MmHg	110-119 MmHg
Kategori 4 (sangat berat)	>221 MmHg	>120 MmHg

Penyebab dari hipertensi ada beberapa factor yang diduga turut berperan sebagai penyebab hipertensi ini, antara lain factor lingkungan, bertambahnya usia, psikologi, stres, keturunan, kelainan metabolisme intraseluler, obesitas, konsumsi alkohol, merokok dan kelainan darah (Adi Trisnawan, 2019). Penyebab hipertensi mempunyai beberapa factor yang terjadi pada lansia yaitu genetic, obesitas, stres, kurang olahraga, pola asupan garam, kebiasaan merokok dan spasme yang berlangsung terus menerus (Azwar, 2021).

Gejala hipertensi seperti sakit kepala atau pusing, jantung berdebar-

debar, tenguk terasa pegal dan mudah lelah, penglihatan kabur, sulit bernafas setelah bekerja keras, wajah memerah, keluar dari darah dari hidung dengan tiba-tiba, sering buang air kecil di malam hari, telinga berdengung, merasa seolah-olah dunia berputar (vertigo) (Adi Trisnawan, 2019). Beberapa gejala yang muncul pada penyakit hipertensi yaitu hidung berdarah, wajah memerah, sering buang air kecil ketika malam hari (Situmorong, 2015).

Pencegahan yang harus dilakukan agar tidak terkena hipertensi:

a. Olahraga teratur

Olahraga yang dapat dilakukan seperti aerobic, jalan, lari, bersepeda, renang, yoga dan meditasi. Olahraga tersebut harus dilakukan secara teratur, dengan berolahraga peredaran menjadi lancar bahkan olahraga dapat membakar lemak penyebab kelebihan berat badan.

b. Tidak Merokok

Kebiasaan dapat meningkatkan resiko kerusakan pembuluh darah dengan pengendapan kolestrol pada pembuluh darah jantung coroner, sehingga jantung akan bekerja lebih keras.

c. Tidak Mengonsumsi Alkohol

Tidak mengonsumsi alkohol baik yang dibuat pabrik maupun tradisional dapat mencegah hipertensi. Karena, alkohol akan membahayakan penderita hipertensi.

d. Mengatur Pola Makan

Pola makan yang di anjurkan yaitu sedikit-sedikit tetapi sering bukan makan banyak tetapi jarang. Hal yang terpenting adalah memperhatikan kandungan zat gisi

dalam menu makanan. Selain itu, memperbanyak minum air putih.

e. Istirahat yang cukup

Istirahat yang cukup dapat mengurangi ketegangan dan kelelahan otot bekerja, dengan istirahat yang cukup dapat mengembalikan kesegaran tubuh dan pikiran. Istirahat yang baik yaitu tidur, ada anggapan bahwa tidur dengan posisi badan berbaring dapat mengembalika aliran darah ke otak. Karena itu, penderita hipertensi mengusahakan isitrahah setelah melakukan kegiatan atau sibuk rutinitas (Adi Trismawan, 2019).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat penderita hipertensi di Desa Wonua Kongga diperoleh:

1. Pengetahuan masyarakat sebelum diberikan pendidikan kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, P. T., Hidayati, T., & Kusumo, M. P. (2018). Perilaku diet, Aktivitas Fisik dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Klinik Pratama Widuri Kabupaten Sleman:Perlukah Program Lifestyle Modification? *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1),30.<https://doi.org/10.32504/hspj.v2i1.25>
- Azwar. 2021. *Terapi Non Farmakologi Pada Pasien Hipertensi*. Gowa: Pustaka Taman Ilmu.
- Ridwan, Muhamad. 2020. *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer,"HIPERTENSI"*. Jakarta: Romawi Pustaka.
- Trisnawan, Adi. 2019. *Mengenal Hipertensi*. Semarang: Mutiara Aksara.

terdapat 14 orang dengan pengetahuan kurang dan hanya 2 orang dengan pengetahuan cukup.

2. Pengetahuan masyarakat setelah diberikan pendidikan kesehatan terdapat 16 orang dengan pengetahuan cukup.
3. Hasil Evaluasi rata-rata masyarakat yang mengikuti pengabdian telah memperoleh pengetahuan tentang tanda dan gejala serta pencegahan yang dilakukan agar tidak terjadi hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada masyarakat Wonua Kongga atas antusiasnya dalam mengikuti kegiatan ini, serta tim pengabdian mahasiswa KKN Reguler tahun 2023 yang telah banyak membantu dalam memfasilitasi kegiatan pengabdian ini.