

**PENATALAKSANAAN HIPERTENSI PADA PKK BANJAR PADANG TAWANG
CANGGU**

(Hypertension management on woment community in padang tawang,canggu village)

Putu Inge Ruth Suantika¹, Ni Made Manik Elisa Putri²

^{1,2}Fakultas Kesehatan, Program Studi Sarjana Keperawatan, Institut Teknologi dan Kesehatan
Bali

email: ing.nge@gmail.com

ABSTRAK

Hasil Riset Kesehatan Dasar (2013) menunjukkan bahwa prevalansi penyakit hipertensi di Indonesia sebesar 26,5%. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 prevalansi penyakit hipertensi di Bali sebesar 30% atau provinsi Bali menempati urutan ke 16 sebagai penyumbang hipertensi terbanyak di Indonesia. Data hipertensi yang ada di banjar padang tawang pada kelompok lansia yang terkena hieprtensi yaitu 20 orang dari 53 peserta yang aktif mengikuti posyandi lansia.Semakin meningkatnya umur prevalansi penyakit hipertensi juga meningkat. Prevalansi hipertensi yang selalu meningkat salah satunya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti makanan tinggi lemak dan asin, obesitas, stress, merokok, dan konsumsi alkohol . Salah satu upaya pencegahan komplikasi hipertensi yaitu melakukan kontrol tekanan darah secara berkala , pengaturan diet, manajemen stress dan penggunaan obat-obatan herbal sebagai pendukung farmakologis. Kegiatan pengabdian masyarakat difokuskan pada masyarakat kelompok PKK Banjar Padang Tawang Canggu yang dilaksanakan secara online karena berhubung dengan pandemi corona. Dari hasil penyuluhan didapatkan respon yang positif dari para peserta responden. Hambatan yang dialami selama proses penyuluhan secara *online* adalah jaringan internet dan kesibukan serta minat yang masih kurang dari para peserta penyuluhan.

Kata kunci : Hipertensi, Komplementer, Pendidikan Kesehatan

ABSTRACT

The results of Basic Health Research (2013) show that the prevalence of hypertension in Indonesia is 26.5%. Based on the results of the 2018 Basic Health Research (RISKESDAS) the prevalence of hypertension in Bali is 30% or the province of Bali ranks 16th as the largest contributor to hypertension in Indonesia. With increasing age, the prevalence of hypertension also increases. One of the reasons for the increasing prevalence of hypertension is an unhealthy lifestyle such as high-fat and salty foods, obesity, stress, smoking, and alcohol consumption. One of the efforts to prevent complications of hypertension is to control blood pressure regularly, regulate diet, stress management and use herbal medicines as pharmacologic support. Community service activities focused on the PKK Banjar Padang Tawang Canggu group community which was carried out online due to the corona pandemic. From the results of the counseling, a positive response was obtained from the respondent participants. The obstacles experienced during the online counseling process were the internet network and the lack of activity and interest among the participants.

Keywords: Complementary,,Hypertension, Health Education

PENDAHULUAN

Hasil Riset Kesehatan Dasar (2013) menunjukkan bahwa prevalansi penyakit hipertensi di Indonesia sebesar 26,5%. Hipertensi sering kali disebut sebagai pembunuh gelap karena bersifat mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dulu sebagai peringatan bagi korbannya. Batas normal tekanan darah adalah 120-140 mmHg tekanan sistolik dan 80-90 mmHg tekanan diastolik. Individu dinyatakan mengidap hipertensi jika tekanan darah > 140 mmHg. Penderita Hipertensi I jika tekanan sistoliknya 140-159mmHg, teknanan diastoliknya 90-99 mmHg. Hipertensi stadium II jika tekanan sistoliknya lebih dari 160 mmHg, teknanan diastoliknya lebih dari 100 mmHg. Hipertensi stadium III jika tekanan sistoliknya lebih dari 180 mmHg, teknanan diastoliknya lebih dari 116 mmHg (Sustrani, 2014). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 prevalansi penyakit hipertensi di Bali sebesar 30% atau provinsi Bali menempati urutan ke 16 sebagai penyumbang hipertensi terbanyak di Indonesia. Semakin meningkatnya umur prevalansi penyakit hipertensi juga meningkat.

Prevalansi hipertensi yang selalu meningkat salah satunya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti makanan tinggi lemak dan asin, obesitas, stress, merokok, dan konsumsi alkohol (Wahdah, 2011). Efek yang ditimbulkan ketika hipertensi tidak ditangani dengan baik adalah stroke, pembengkakan pada paru, serangan jantung, dan gagal ginjal (Soeryoko, 2010). Kematian juga merupakan komplikasi yang sering terjadi pada pasien hipertensi (Price & Wilson, 2012). Salah satu upaya pencegahan komplikasi hipertensi yaitu melakukan kontrol tekanan darah secara berkala. Agar dapat mengontrol tekanan darah perlu pengetahuan mengenai hipertensi dan pengaturan pola diet (Alexander, et al, 2014; AHA, 2014). Pengaturan diet yang disarankan pada pasien hipertensi adalah diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan lemak jenuh, kurangi rokok dan alkohol, melakukan aktifitas fisik secara berkala (National Heart, Lung & Blood Institute, 2011). Selain itu, penting pula mempromosikan pentalaksanaan hipertensi dari segi non farmakologis seperti penggunaan relaksasi otot progresif, meditasi, aromaterapi, terapi herbal, atau terapi nutrisi. Teknik relaksasi mampu mengurangi ketegangan pada otot serta menimbulkan perasaan rileks (Purwanto, 2013).

Desa Canggung merupakan salah satu daerah di Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali, Indonesia. Jumlah penduduk desa canggung terdiri dari 2580 laki-laki dan 2.795 perempuan. Salah satu wilayah yang menjadi fokus dalam program pengabdian masyarakat adalah Banjar Padang Tawang Canggung. Dikarenakan kondisi covid 19 masih melanda hingga akhir tahun 2020, maka metode pemberian informasi mengenai penatalaksanaan hipertensi dilakukan secara mandiri pada kelompok PKK. Adapun pekerjaan ibu-ibu PKK Banjar Padang Tawang adalah guru,

pedagang, pegawai kantor, pegawai swasta, ibu rumah tangga, wirausaha dan lain-lain. Banjar tersebut merupakan banjar yang memiliki aktivitas yang cukup padat dan cukup banyak masyarakat yang mengidap hipertensi. Kaum wanita merupakan salah satu anggota keluarga yang paling sering menemani anggota keluarga dalam tahapan pengobatan. Dari 53 orang lansia yang aktif dalam posyandu teridentifikasi 20 orang mengalami hipertensi. Sehingga penting untuk dilaksanakan program pengabdian masyarakat di Banjar Padang Tawang.

Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) dimana Bali memiliki 30% masyarakat yang mengidap penyakit hipertensi. Salah satu wilayah di Desa Cunggu yaitu Banjar Padang Tawang Cunggu banyak yang mengidap penyakit hipertensi dan diabetes dan perlu pembinaan mengenai penatalaksanaan hipertensi selain penggunaan obat-obatan namun melalui teknik relaksasi dan pengaturan diet. Dengan adanya pengaturan diet yang berkala, penggunaan obat-obatan herbal dan manajemen stress berperan pening dalam manajemen hipertensi.

METODE

Rancangan mekanisme pelaksanaan kegiatan ini merujuk pada empat langkah *action research* yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi serta refleksi. Diawali dengan menyampaikan maksud dan tujuan ke ketua PKK Banjar Padang Tawang Cunggu kemudian dilanjutkan dengan mengadakan perijinan dan kontrak program dengan ketua pkk terkait program pemberian materi penatalaksanaan hipertensi yang dilakukan secara online. Pelaksanaan dalam kegiatan ini berupa implementasi program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah Pemberian materi penatalaksanaan hipertensi. Observasi dilakukan terhadap proses implementasi kegiatan menggunakan metode tanya jawab. Refeleksi dilakukan terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan selama program pengabdian masyarakat di Banjar padang tawang cunggu dilaksanakan sehingga akan tercipta rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya.

Pada penelitian dilakukan pre test menggunakan google form, kemudian dilakukan penyuluhan secara online dan post test diakhir program. Penyuluhan menggunakan media online diawali dengan pemberian salam, kemudian penyampaian materi. Adapun materi yang diberikan adalah mengenai hipertensi dan komplikasi serta penanganan yang bisa dilakukan menggunakan pendampingan dari komplementer selain melakukan pengobatan menggunakan farmakologi. Diakhir sesi dilakukan sesi diskusi.

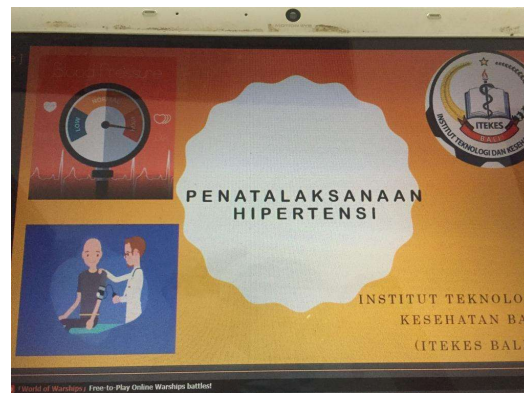
HASIL DAN PEMBAHASAN (TNR 12 point, Bold, spasi 1,5)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan secara daring menggunakan media *whatsapp group* diikuti oleh 83 ibu-ibu PKK Banjar Padang Tawang Cunggu pada tanggal 23 Nopember 2020. Kegiatan penyuluhan diawali terlebih dahulu dengan pengajuan ijin kepala ketua PKK Banjar Padang Tawang dan mendiskusikan mengenai waktu penyuluhan. Penyuluhan dilakukan dengan pemberian video edukasi mengenai penangan hipertensi di masa pandemik. Dari hasil penyuluhan responden cukup memberikan respon yang positif mengenai proses penyuluhan.

	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Nilai rata-rata
Pre test	4	7	6.3
Post test	8	10	8.3

Responden menyebutkan bahwa penyuluhan yang didapatkan saat ini bermanfaat untuk bisa diterapkan bagi keluarga ataupun diri sendiri yang mengidap hipertensi. Di masa pandemic menjadi penghalang bagi mereka untuk bisa melakukan kontrol rutin tekanan darah ataupun segera mencari pelayanan kesehatan. Akan tetapi melalui penyuluhan ini, mereka mampu melakukan pencegahan maupun penangan hipertensi di masa pandemic. Hambatan dalam proses penyuluhan secara daring menggunakan media sosial saat ini yaitu kesibukan dan masih awamnya masyarakat terkait pemberian informasi yang dilakukan secara *online*. Jaringan internet dan ketertarikan atau minat dari responden juga menjadi faktor penghambat lainnya dalam proses penyuluhan kali ini.

No.	List pertanyaan hasil diskusi
1.	Kapan komplikasi hipertensi bisa terjadi?
2.	Bagaimana cara supaya keluarga mau untuk terus minum obat?
3.	Saya memiliki pengalaman keluarga ada yang meninggal karena hipertensi. Saat itu keluarga saya menggunakan jus seledri yagn disebutkan bisa menurunkan hipertensi, namun beberapa hari setelah rutin minum jus tersebut tiba-tiba keluarga saya tidak sadarkan diri dan meninggal. itu bagaimana?



Gambar 1. Penyuluhan hipertensi

KESIMPULAN DAN SARAN (TNR 12 point, Bold, spasi 1,5)

Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan penatalaksanaan hipertensi yang dilakukan pada kelompok PKK Banjar Padang Tawang Cunggu dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang dilakukan secara daring menggunakan media *whatsapp group* berjalan dengan lancar. Antusias yang diberikan oleh kelompok PKK Banjar Padang Tawang Cunggu cukup baik meskipun ada beberapa hambatan seperti waktu dan sinyal yang menjadi faktor utama penghambat dalam penyuluhan tersebut. Seluruh kader yang ada di kelompok PKK Banjar Padang Tawang telah membantu proses berjalannya penyuluhan. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, diharapkan peranan kader dalam membantu proses penyuluhan meskipun dilakukan secara online. Media yang digunakan perlu dipertimbangkan untuk membangkitkan minat dengan para responden serta waktu yang digunakan dalam pemberian video edukasi

DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, et al. (2014). Patient Knowledge and Awareness of Hypertension Is Suboptimal: Results from A large Health Maintenance Organization. *The Journal of Clinical Hypertension* 5 : 254-260
- American Heart Association (AHA). (2014). *An Effective Approach to High Blood Pressure Control*
- Go. A.S. Mozaffarian, D., Roger, V.L., Benjamin, E.J., Berry, J.D., Borden, W.B. (2013). Heart disease and stroke statistic-2013 update: a report from the American Heart Association. *Circulation*. Vol 127 no. 1 pp:e6-e245
- National Institute for Health and Clinical Excellence. (2011). *Hypertension: clinical management of primary hypertension in adults*. National Institute for Health and Clinical Excellence
- Purwanto. B. (2012). *Hipertensi (Pathogenesis, Kerusakan Target Organ Dan Penatalaksanaan)*. Edisi Pertama. Cetakan Pertama. UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (INS press. Jawa Tengah
- Price SA, Wilson LM. (2012). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses penyakit. Edisi ke 6*. Jakarta : EGC
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Sustrani. (2014). *Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)*. Jakarta: Raja Grafindo Pers
- Wahdah, N. (2011). *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes: mendeteksi, mencegah dan mengobati dengan cara medis dan herbal*. Yogyakarta: Multipress
- World Health Organization (WHO). (2013). *A Global Brief on Hypertension : silent killer, global public health crisis*. World Health Organization