

HEALTH EDUCATION IN FAMILIES WITH HYPERTENSION HEALTH PROBLEMS IN RT 03/ RW 02 PONDOK BENDA DISTRICT, PAMULANG DISTRICT, SOUTH TANGERANG CITY

PENDIDIKAN KESEHATAN PADA KELUARGA DENGAN MASALAH KESEHATAN HIPERTENSI DI RT 03/ RW 02 KELURAHAN PONDOK BENDA KECAMATAN PAMULANG KOTA TANGERANG SELATAN

Amelia Nurul Hakim*, Uswatun Hasanah, Ni Bodro Ardi, Ratumas Ratih Puspita,
Dewi Fitriani

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran no. 1 Pamulang Barat, Kota Tangerang Selatan 15417, Indonesia.

ABSTRACT

Hypertension is a disease that can be controlled through lifestyle changes that lead to healthy behavior based on knowledge. The aim of this activity is to determine the knowledge of hypertension sufferers regarding hypertension and to find out the health behavior carried out by hypertension sufferers, members of Prolanis. The method of this activity is in the form of counseling and discussion. The location of the activity is RT 03/RW 02, Pondok Benda Village, Pamulang District, South Tangerang City. The results of the activity showed that the knowledge about hypertension possessed by hypertension sufferers, members of the Prolanis Jat inom Community Health Center, was different due to differences in sources of knowledge and after being affected by hypertension, most of them adopted a healthy lifestyle. Conscious behavior that is detrimental to health is also still carried out because of the desire to consume foods that trigger hypertension and the influence of old age. There needs to be support from the government in information media so that it can be carried out continuously by Posyandu and Puskesmas cadres so that they receive accurate information, in addition to that, health workers evaluate the results of activities every month.

Keywords: Education, Hypertension

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dapat dikendalikan melalui perubahan gaya hidup yang mengarah pada perilaku sehat yang didasari oleh pengetahuan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengetahui pengetahuan penderita hipertensi mengenai penyakit hipertensi dan mengetahui perilaku kesehatan yang dilakukan oleh penderita hipertensi anggota Prolanis. Metode kegiatan ini berupa penyuluhan dan diskusi. Lokasi kegiatan di RT 03/RW 02 Kelurahan Pondok Benda Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai hipertensi yang dimiliki oleh penderita hipertensi anggota Prolanis Puskesmas Jat inom berbeda-beda karena adanya perbedaan sumber pengetahuan dan setelah terkena hipertensi sebagian besar menerapkan pola hidup sehat. Perilaku sadar namun merugikan kesehatan juga masih dilakukan karena adanya keinginan untuk mengonsumsi makanan pemicu hipertensi dan pengaruh faktor usia lanjut. Perlu adanya dukungan dari pemerintah dalam media informasi sehingga dapat dilakukan secara berkesinambungan oleh kader posyandu dan Puskesmas sehingga mendapat informasi secara akurat, selain itu tenaga kesehatan setiap bulannya mengevaluasi hasil dari kegiatan.

Kata Kunci: Edukasi, Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah di atas nilai normal. Menurut Nurarif A.H. & Kusuma H. (2016), hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmHg (Nurarif & Kusuma, 2016). Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai silent killer (P2TPM, 2018), orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan.

Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epistaksis, dan kesadaran menurun (Nurarif & Kusuma, 2016). Hipertensi juga didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolic > 90 mmHg (Udjianti, 2010). Menurut Price (Nurarif & Kusuma, 2016), Hipertensi adalah

sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya.. Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg (Ardiansyah & Huriah, 2019).

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat diadakan pada hari senin tanggal 18 Agustus 2023 di RT 03/RW 02 Kelurahan Pondok Benda Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan. Tim pelaksana menilai bahwa peserta pada umumnya sudah memiliki pengetahuan dasar mengenai imunisasi dasar lengkap. Hal ini ditandai dengan tanya jawab dan berbagi pengalaman yang cukup banyak dan dalam antara peserta dan pemberi materi. Pertanyaan yang berasal dari peserta salah satu nya

tentang hipertensi dan kemungkinan efek samping yang akan timbul serta cara penanganannya.

Pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dosen pembimbing, panitia PKM, serta mahasiswa-mahasiswi.

Metode pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu : (1) Tahap persiapan, yaitu sosialisasi dilakukan dengan menyusun berbagai hal yang akan disampaikan pada kegiatan pengabdian meliputi penyusunan materi yang akan diberikan, penyusunan jadwal pemberian materi, pembagian tugas tim pengabdian; (2) Tahap sosialisasi, menggunakan flyer yang diedarkan pada sivitas akademik STIKes Widya Dharma Husada Tangerang; (3) Tahap simulasi, tahapan ini diberikan edukasi pentingnya imunisasi dasar; dan (4) Tahap Evaluasi, dilakukan games serta tanya jawab oleh para peserta pengabdian dengan para pemateri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat “Pendidikan Kesehatan

Pada Keluarga Dengan Masalah Kesehatan Hipertensi” di RT 03/RW 02 Kelurahan Pondok Benda Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan yakni gejala klinis dapat dibagi menjadi gejala lokal dan sistemik, gejala lokal seperti nyeri, kemerahan pembengkakan dan indurasi pasca lokasi penyuntikan. Gejala sistemik antara lain panas gangguan pencernaan, lemas, rewel, menangis. pengalaman sendiri ketika sakit hipertensi maupun pengalaman orang lain di sekitarnya. Setelah terkena hipertensi penderita hipertensi anggota Prolanis sebagian besar secara sadar menerapkan pola hidup yang lebih sehat untuk menghindari komplikasi.

Keinginan untuk mengonsumsi makanan yang menyebabkan hipertensi dan kebiasaan tidur larut malam secara sadar masih dilakukan penderita hipertensi. Sementara perilaku yang tidak sadar namun menguntungkan dan merugikan kesehatan dilakukan penderita hipertensi anggota Prolanis karena kurangnya pengetahuan mengenai manfaat dan dampak dari perilaku yang dilakukannya. Dalam upaya untuk mempermudah penyampaian informasi yang berkaitan

dengan kegiatan Prolanis, dapat memanfaatkan teknologi komunikasi dengan cara setiap anggota Prolanis mencantumkan kontak *WhatsApp* dari masing-masing anggota keluarga untuk kemudian dibuat grup *WhatsApp* sehingga informasi pemberitahuan pelaksanaan kegiatan Prolanis maupun informasi lainnya lebih cepat tersampaikan. Anggota Prolanis ketika mendapat undangan kegiatan Prolanis dapat menyempatkan waktunya untuk hadir supaya tekanan darahnya selalu terpantau dan memperoleh tambahan informasi kesehatan.



Gambar 1. Tim PkM dan peserta



Gambar 2. Peserta menyimak penyuluhan



Gambar 3. Interaksi dengan peserta penyuluhan

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Setelah dilakukan evaluasi terjadi peningkatan dan pemahaman yang dimiliki oleh orang tua yang telah mengikuti kegiatan penyuluhan sehingga orang tua paham tentang pentingnya pendidikan kesehatan pada keluarga dengan masalah kesehatan hipertensi di RT 03/RW 02 Kelurahan Pondok Benda Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan.

Saran

Perlu adanya dukungan dari pemerintah dalam media informasi sehingga dapat dilakukan secara berkesinambungan oleh kader posyandu dan Puskesmas sehingga mendapat informasi secara akurat, selain itu tenaga kesehatan setiap bulannya mengevaluasi hasil dari kegiatan. Dengan edukasi tersebut,

pengetahuan warga diharapkan meningkat sehingga mereka menyadari pentingnya mengubah pola hidup untuk meningkatkan kualitas kesehatan, khususnya perbaikan tekanan darah.

Udjianti, W. J. (2010). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.

Daftar Pustaka

Ardiansyah, A., & Huriah, T. (2019). Metode Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: A Literatur Review. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 5(1), 35-46. doi:<https://doi.org/10.32660/jurnal.v5i1.334>

Nurarif, A., & Kusuma, H. (2016). *Asuhan Keperawatan Praktis*. Yogyakarta: Mediacion.

Nurarif, N., & Kusuma, K. (2016). Terapi Komplementer Akupresure. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. doi:<https://doi.org/10.1017/CB09781107415324.004>

P2TPM. (2018, May 12). Hipertensi, The Silent Killer. Jakarta: Kementerian Kesehatan IRI. Retrieved from DIREKTORAT PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT TIDAK MENULAR: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/hipertensi-the-silent-killer>