



EDUKASI PENGETAHUAN MASYARAKAT DAN SENAM HIPERTENSI DI RT 009/RW 005 DUSUN LAMBALENA

Marianus Oktavianus Wega¹, Maria K. Ringgi Kuwa², Gabriel Mane³, Karolina Wea⁴
Akademi Keperawatan St. Elisabeth Lela¹⁻⁴



***Corresponding author**
Marianus Oktavianus Wega
Email :
mariakorneliaringgikuwa@gmail.com
HP: +62 817-4188-854

Kata Kunci:

Edukasi;
Pengetahuan;
Pengobatan;
Pencegahan;
Hipertensi;

Keywords:

Education;
Knowledge;
Treatment;
Prevention;
Hypertension;

ABSTRAK

Hipertensi secara umum didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolic lebih dari 90 mmHg. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020, diperkirakan penduduk dunia mengalami riwayat hipertensi sebanyak 1,31 miliar. Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia tahun 2021 berusia 18-24 tahun sebanyak (13,22%), usia 25-34 tahun penderita hipertensi sebanyak (20,13%), usia 35-44 tahun penderita hipertensi sebanyak (31,61%), usia 45-54 tahun penderita hipertensi sebanyak (45,32%), usia 55-64 tahun penderita hipertensi sebanyak (55,22%), usia 65-74 tahun penderita hipertensi sebanyak (63,33%) dan mengalami peningkatan pada umur ≥ 75 tahun yaitu sebanyak (69,53%) (Riskesdas 2021). Tujuan : Untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Hipertensi, Pencegahan, dan Pengobatan. Metode : Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan observasi langsung ke responden. Hasil : Sebanyak 11 lansia di wilayah Posyandu Lambalena yang mengikuti kegiatan penyuluhan hipertensi, pemeriksaan tekanan darah dan senam lansia, Sebanyak 30 lansia di wilayah Posyandu Detuoja yang mengikuti kegiatan penyuluhan hipertensi, pengukuran tekanan darah dan senam lansia, Sebanyak 28 lansia di wilayah KBG Lambalena yang mengikuti kegiatan penyuluhan hipertensi yang tidak terkontrol dan pemeriksaan tekanan darah. Kesimpulan : Berdasarkan hasil kegiatan KKN/PKM oleh mahasiswa Akper Lela 25 April-15 Mei tepatnya di dusun Lambalena terdapat 7 dengan penyakit hipertensi yang tidak terkontrol, Saran: Diharapkan penderita hipertensi mampu memahami penyakit yang diderita, mengenai pengertian, penyebab, tanda dan gejala serta upaya-upaya pencegahan dan pengobatan penyakit hipertensi, keluarga mampu memahami penyakit yang diderita anggota keluarga, lebih memperhatikan anggota keluarga yang sakit, menjaga pola makan/diet, dan

membawah anggota keluarga yang sakit ke fasilitas Kesehatan terdekat.

ABSTRACT

Hypertension is generally defined as a systolic pressure of more than 140 mmHg and a diastolic pressure of more than 90 mmHg. According to the World Health Organization (WHO) in 2020, it is estimated that the world's population has a history of hypertension as many as 1.31 billion. The prevalence of hypertension patients in Indonesia in 2021 is 18-24 years old (13.22%), 25-34 years old is hypertension (20.13%), 35-44 years old is hypertensive (31.61%), 45-54 years old is hypertensive (45.32%), 55-64 years old people with hypertension are (55.22%), 65-74 years old are hypertensive people (63.33%) and there is an increase at the age of ≥ 75 years (69.53%) (Riskesdas 2021). Objective: To Increase Knowledge about Hypertension, Prevention, and Treatment. Method: This research method uses a qualitative descriptive method with direct observation of the respondents. Results: A total of 11 elderly people in the Lambalena Posyandu area who participated in hypertension counseling activities, blood pressure checks and elderly gymnastics, A total of 30 elderly people in the Detuoja Posyandu area who participated in hypertension counseling activities, blood pressure measurement and elderly gymnastics, a total of 28 elderly people in the Lambalena KBG area who participated in uncontrolled hypertension counseling activities and blood pressure checks. Conclusion: Based on the results of KKN/PKM activities by Akper Lela students on April 25-May 15, precisely in Lambalena hamlet, there are 7 with uncontrolled hypertension. Suggestion: It is hoped that hypertensive patients will be able to understand the disease suffered, regarding the definition, causes, signs and symptoms as well as efforts to prevent and treat hypertension, the family is able to understand the disease suffered by family members, pay more attention to sick family members, maintain diet, and take sick family members to the nearest health facility.

PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya masa modernisasi terjadi pergeseran pola penyakit dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular. Penyakit yang sering timbul di masyarakat adalah penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit yang tidak dapat menyebar melalui kontak langsung antara orang yang terinfeksi dan orang yang sehat. Penyakit tidak menular juga tidak di sebabkan oleh mikroorganisme seperti bakteri, virus, atau jamur. Penyakit tidak menular berkaitan dengan gaya hidup dan factor risiko seperti kebiasaan merokok, konsumsi alkohol yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, serta pola makan. Salah satu penyakit tidak menular yang sering terjadi di masyarakat adalah penyakit hipertensi. Hipertensi

secara umum di definisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolic lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah tinggi menjadi masalah hanya bila tekanan darah tersebut persisten. Tekanan darah tersebut membuat system sirkulasi dan organ yang mendapat suplai darah (termasuk jantung dan otak) menjadi tegang (Palmer,2005). Hipertensi dapat memicu terjadinya infark miokardium, stroke, gagal ginjal dan kematian jika tidak di deteksi secara dini dan di rawat secara tepat. Penderita hipertensi harus mempunyai keinginan untuk menjaga dan pengontrolan tekanan darah penderita yang akan mengurangi beban penyakit penderita. Faktor yang mempengaruhi terjadinya penyakit hipertensi dibagi dalam dua kelompok besar yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti jenis kelamin, usia, riwayat keluarga dan faktor yang dapat dikendalikan seperti kebiasaan olahraga, status merokok, konsumsi garam, konsumsi kopi, konsumsi alkohol, konsumsi lemak, obesitas, dan penyakit penyerta (Arum, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020, diperkirakan penduduk dunia mengalami riwayat hipertensi sebanyak 1,31 miliar. Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia tahun 2021 berusia 18-24 tahun sebanyak (13,22%), usia 25-34 tahun penderita hipertensi sebanyak (20,13%), usia 35-44 tahun penderita hipertensi sebanyak (31,61%), usia 45-54 tahun penderita hipertensi sebanyak (45,32%), usia 55-64 tahun penderita hipertensi sebanyak (55,22%), usia 65-74 tahun penderita hipertensi sebanyak (63,33%) dan mengalami peningkatan pada umur ≥ 75 tahun yaitu sebanyak (69,53%) (Riskesmas 2021). Di Propinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) penderita hipertensi mencapai angka 7,2% atau 76.130 kasus (Dinas Kesehatan NTT, 2022). Di Kabupaten Sikka hipertensi menempati urutan pertama pada proporsi penyakit tidak menular dengan jumlah 2.699 jiwa pada pra lansia (umur 45-59 tahun) dan lansia umur ≥ 60 tahun sebanyak 5.846 jiwa (Dinkes Kabupaten Sikka 2023). Wilayah Puskesmas Wolofeo jumlah penderita hipertensi tahun 2023 totalnya sebanyak 31 jiwa (pralansia 11 jiwa dan Lansia 20 jiwa). Sedangkan di wilayah Desa Renggarasi, kecamatan Tanawawo jumlah penderita hipertensi 41 jiwa (laki-laki 19 jiwa dan perempuan 22 jiwa). Penyakit hipertensi yang tidak terkontrol terdapat

Berdasarkan Data yang kami peroleh dari kegiatan Pra SMD Dusun Lambalena, Desa Renggarasi, Kecamatan Tanawawo, banyak masyarakat khususnya lansia yang mengalami penyakit Hipertensi yang tidak terkontrol. Beberapa faktor penyebab diantaranya jarak fasilitas kesehatan yang jauh (85%), kurang kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat, (62%), mekanisme pertahanan tubuh yang dihadapi (stress) (62%), dan Kurangnya pengetahuan terhadap hipertensi (30%), kemudian berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 6 orang penderita hipertensi ditemukan bahwa masih banyak penderita yang tidak mengetahui tentang hipertensi secara umum sehingga kelompok kami membuat beberapa kegiatan untuk mengatasi masalah hipertensi yang terjadi di dusun lambalena dengan melakukan edukasi kesehatan dan senam hipertensi. Edukasi kesehatan mengenai hipertensi sangat penting bagi masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang bagaimana pentingnya memeriksa kesehatan ke fasilitas kesehatan, bagaimana pentingnya pola hidup sehat, bagaimana cara mengontrol stress dengan melakukan kegiatan yang ke dua yaitu senam hipertensi. Senam hipertensi ini merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah, dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

METODE PELAKSANAAN

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan observasi langsung ke responden. Teknik pengambilan data dilakukan dengan wawancara mendalam dan study dokumentasi. Teknik penyajian data dilakukan dengan menggunakan pola deskriptif, yaitu menggambarkan serta menginterpretasikan objek secara apa adanya. Lokasi penelitian di Desa renggarasi dusun faipanda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel karakteristik hipertensi

Karakteristik hipertensi meliputi : umur, jenis kelamin, pekerjaan

Tabel 1 Distribusi jumlah umur KK

Umur KK	Kategori		
	30-50 tahun	51-70	>70
	20	70%	10%

Karakteristik umur KK (Kepala Keluarga) penderita Hipertensi tidak terkontrol diantaranya umur 30-50 tahun (20%), Umur 51-70 tahun (70%), dan >70 tahun (10%)

Tabel 2 Jenis kelamin

Jenis kelamin	Kategori	
	Laki	perempuan
	50%	50%

Jenis Kelamin KK (Kepala Keluarga) penderita Hipertensi tidak terkontrol diantaranya meliputi jenis kelamin Laki-laki sebanyak 5 orang (50%), dan jenis kelamin Perempuan sebanyak 5 orang (50%).

Tabel 3 pekerjaan

Pekerjaan	Kategori	
	Ojek	Petani
	10%	90%

Pekerjaan KK penderita Hipertensi tidak terkontrol diantaranya ojek 9 orang (90%) dan petani 1 orang (10%).

Tabel 4 memberikan penyuluhan

No	Hasil	Faktor	
		Pendukung	penghambat
1	Sebanyak 11 lansia di wilayah Posyandu Lambalena yang mengikuti kegiatan	Masyarakat antusias dan terlibat aktif dalam kegiatan penyuluhan	Sebagian masyarakat sibuk bekerja di kebun

	penyuluhan hipertensi, pemeriksaan tekanan darah dan senam lansia		
--	---	--	--

Tabel 5 pemeriksaan tekanan darah

No	Hasil	Faktor	
		Pendukung	penghambat
2	Sebanyak 30 lansia diwilayah detuaja mengikuti kegiatan pemeriksaan tekanan darah	Masyarakat antusias dan terlibat aktif dalam kegiatan 	Sebagian masyarakat sibuk bekerja di kebun

Tabel 6 senam lansia

No	Hasil	Faktor	
		Pendukung	penghambat
3	Sebanyak 30 lansia diwilayah detuaja mengikuti kegiatan senam lansia	Masyarakat antusias dan terlibat aktif dalam kegiatan 	Sebagian masyarakat sibuk bekerja di kebun

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan KKN/PKM oleh mahasiswa Akper Lela 25 April-15 Mei tepatnya di dusun Lambalena terdapat 7 dengan penyakit hipertensi yang tidak terkontrol. Keluarga mampu memahami penyakit yang di derita anggota keluarga, lebih memperhatikan anggota keluarga yang sakit, menjaga pola makan/diet, dan membawa anggota keluarga yang sakit ke fasilitas Kesehatan terdekat

DAFTAR PUSTAKA

- La Ode Alifariki, S.Kep.,Ns.M.Kes, dkk. 2019. "Epidemiologi Hipertensi." In *Epidemiologi Hipertensi*, by S.Kep.,Ns.M.Kes, dkk La Ode Alifariki. Yogyakarta: PT Leutika Nouvalitera.
- Ns.Alfeus Manuntung, S.Kep. 2018. "Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi." In *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*, by S.Kep. Ns.Alfeus Manuntung. Malang: PT Wineka Media.
- Ns. Putu Intan Daryaswanti, M.Kep, dkk. 2024. "Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah (Sistem Respirasi dan Kardiovaskuler)." In *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah (Sistem Respirasi dan Kardiovaskuler)*, by M.Kep, dkk Ns. Putu Intan Daryaswanti. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia