

PENYULUHAN POLA HIDUP SEHAT UNTUK MENJAGA TEKANAN DARAH MASYARAKAT DUSUN KLANTING DESA PULOREJO

Rodhi Anshari^{*}), Khurin In Wahyuni

STIKES Rumah Sakit Anwar Medika, Sidoarjo, Indonesia

^{*}Koresponden penulis: rodhianshari88@gmail.com

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/ tenang. Hasil penelitian Badan Kesehatan Sedunia (WHO) menunjukkan hampir setengah dari kasus serangan jantung disebabkan oleh tekanan darah tinggi. Oleh sebab itu perlu adanya pengontrolan tekanan darah dan juga pola hidup sehat sebagai langkah utama dalam pencegahan hipertensi. Sehingga pada topik kali ini kita mengusulkan tema "Pola hidup sehat untuk menjaga tekanan darah". Polah hidup sehat ini mengajak masyarakat untuk mengenali tanda – tanda hipertensi, cara pencegahannya, dan bagaimana cara mengontrol tekanan darah jika sudah terkena hipertensi. Pola hidup sehat ini bisa diawali dengan mengkonsumsi sayur – sayuran dan menghindari makanan berlemak serta menjaga asupan garam. Dimana seperti yang kita ketahui garam dapat menyebabkan potensi hipertensi sehingga penggunaannya perlu dibatasi sebagai langkah awal untuk pencegahan hipertensi. Serta tak lupa olah raga setiap hari untuk membakar lemak sehingga mencegah terjadinya kolesterol yang juga bisa memicu tekanan darah meningkat.

Kata Kunci:

hipertensi; tekanan darah; hidup sehat

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi salah satu masalah utama dalam kesehatan masyarakat di Indonesia maupun dunia. Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama terjadi di negara berkembang pada tahun 2025 dari jumlah total 639 juta kasus di tahun 2000. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 1.15 miliar kasus ditahun 2025. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi dan penambahan penduduk saat ini (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013). Di Indonesia setiap tahunnya terjadi 175.000 kematian akibat hipertensi dan terdapat 450.000 kasus penyakit hipertensi dari kasus hipertensi tersebut diketahui bahwa 337.500 kasus (75%) merupakan usia produktif (15-50 tahun) yang didominasi oleh laki-laki, sisanya 112.500 kasus (25%) tidak terdiagnosis dan baru sebagian yang tercakup dalam program penanggulangan penyakit hipertensi sesuai dengan rekomendasi WHO (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014)

Cara mengendalikan dan mencegah hipertensi, harus melakukan gaya hidup sehat. Hal ini sangat penting karena gaya hidup sehat akan membuat kita sehat dengan melakukan olahraga teratur, berhenti merokok juga berperan untuk

mengurangi hipertensi, mengendalikan pola kesehatan secara keseluruhan, termasuk mengendalikan kadar kolesterol, diabetes, menjaga berat badan dan mengendalikan konsumsi makanan yang dapat memperberat kerja jantung. Jenis makanan tidak sehat yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu makanan yang siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi lemak (SUSILO, 2011).

Menumbuhkan perilaku hidup sehat sangatlah tidak gampang, namun hidup sehat dapat dibentuk melalui kebiasaan. Menciptakan perilaku sehat dan memberikan contoh yang baik tidaklah sulit untuk dilakukan dan bisa dimulai dari hal - hal kecil yang terkadang sering dilupakan oleh banyak orang, misalnya tidak merokok, olahraga teratur, konsumsi buah dan sayur setiap hari. Dengan perilaku hidup sehat seperti ini maka akan tercipta hidup sehat yang merupakan dambaan bagi setiap manusia. Dalam mengupayakan perilaku ini dibutuhkan komitmen bersama untuk mewujudkan (Wahyuni, 2020).

Wanita yang menjadi istri dan ibu sekaligus sebagai pekerja, cenderung membawa mereka pada *family work conflict* sebab wanita tetap menjadi sorotan utamanya, dimana berkaitan dengan tugas utama mereka sebagai ibu dan istri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cinamon dan Rich menunjukkan wanita atau ibu yang bekerja ternyata lebih sering mengalami *family work conflict* dan lebih menekankan pentingnya *family work conflict*, ketika keluarga sebagai domain yang paling penting bagi kebanyakan wanita mempengaruhi pekerjaan dapat menjadi gangguan bagi mereka. Berbagai peran wanita tersebut menjadi faktor yang dapat menyebabkan risiko hipertensi dimana pada kenyataannya disatu sisi ibu tetap terus bekerja dan berkarir sementara disisi lain mereka tidak bisa lepas dari perannya sebagai ibu dan istri, belum lagi bila dikaitkan dengan pembagian kerja domestik rumah tangga dimana ibu yang masih lebih banyak mengerjakannya (Tsutsumi *et al.*, 2001).

Disisi lain Ibu adalah orang yang dapat mengontrol pola makan yang baik untuk keluarga. Sebagaimana yang diketahui, seorang Ibu yang menyediakan makanan dalam keluarga, dan keluarga mengonsumsi makanan apaun yang disediakan oleh seorang ibu. Maka fokus utama dalam menjaga pola makan dalam keluarga adalah dengan memberikan pengetahuan kepada seorang ibu sebagai penyaji makanan dalam keluarga, yaitu dengan menjaga asupan natrium yang masuk kedalam tubuh sesuai dengan kecukupan sehari keluarganya. Seorang Ibu adalah garda terdepan pencegahan penyakit hipertensi di tingkat keluarga. Pengetahuan ibu adalah kunci keberhasilan program pencegahan ditingkat keluarga. PKK adalah salah satu organisasi masyarakat yang anggotanya adalah ibu - ibu pada suatu banjar atau dusun. Organisasi ini berperan penting dalam masyarakat terutama bagi ibu - ibu berbagi informasi seputar kehidupan sehari - harinya. Organisasi PKK merupakan target yang tepat untuk pelaksanaan program pencegahan hipertensi pada dusun klanting. Dengan meningkatnya pengetahuan ibu - ibu PKK terkait penyakit hipertensi maka kedepannya prevalensi penyakit hipertensi di dusun klanting dapat diturunkan.

Desa Pulorejo adalah salah satu dari 18 (delapan belas) desa yang ada di Wilayah Kecamatan Dawarblandong. Secara Administratif Desa Dawarblandong terdiri dari 5 dusun, 12 RW, 29 RT. Berdasarkan survei yang telah dilakukan kepada salah satu bidan menjelaskan bahwa didesa klanting jarang dilakukan penyuluhan oleh bidan setempat dan sebagian masyarakat masih mengabaikan tekanan darah yang tidak stabil dan memiliki pola hidup tidak sehat seperti kebiasaan merokok pada penduduk Pria, kurang olah raga, dan tidak memahami pola makan sehat. Sebagian kecil masyarakat yang memerikasikan hipertensi di bidan hanya ditemukan beberapa orang dengan tekanan darah tinggi. Dari uraian diatas maka kami tertarik melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Penyuluhan Pola Hidup Sehat Untuk Mencegah Tekanan Darah Masyarakat Dusun Klanting Desa Pulorejo".

METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan yang terjadi pada mitra maka dilakukan metode pelaksanaan melalui pendekatan dan kerja sama dari perangkat desa dan masyarakat dimana tim pengusul penyuluhan bertindak sebagai tim edukasi dan pendampingan sedangkan warga desa sebagai tim peserta. Dalam kegiatan ini dilakukan beberapa tahapan – tahapan diantaranya:

1) Tahap Persiapan

Tahapan ini dilakukan dengan membuat tim penyuluhan yang telah dipilih oleh dosen STIKES RS Anwar Medika kemudian dilakukan beberapa kegiatan yaitu mempersiapkan perijinan pada perangkat desa, kunjungan desa ramah tamah, administrasi, sarana penunjang, posko, jejaring sosial dan berbagai keperluan dalam kegiatan penyuluhan.

2) Tahap Pelaksanaan

Tahapan pertama dimulai dari sosialisasi mengenai hipertensi, serta pola hidup sehat untuk mencegah naiknya tekanan darah melalui beberapa media diantaranya leaflet dan penjelasan dengan metode demo.

3) Tahap Evaluasi

Tahapan ini merupakan tahapan terakhir untuk meninjau pelaksanaan penyuluhan dengan mengacu pada indikator target luaran yaitu masyarakat dapat melaksanakan pola hidup sehat untuk menjaga tekanan darah dan pengecekan kesehatan masyarakat yang kemudian dibuat laporan sebagai dokumentasi dan penyuluhan mengenai Pola Hidup Sehat Untuk Menjaga Tekanan Darah Masyarakat Dusun Klanting Desa Pulorejo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menumbuhkan perilaku hidup sehat sangatlah tidak mudah, namun hidup sehat dapat dibentuk melalui kebiasaan. Menciptakan perilaku sehat dan memberikan contoh yang baik tidaklah sulit untuk dilakukan dan bisa dimulai dari hal - hal kecil yang terkadang sering dilupakan oleh banyak orang, misalnya tidak merokok, olahraga teratur, konsumsi buah dan sayur setiap hari. Dalam

mengupayakan perilaku ini dibutuhkan komitmen bersama untuk mewujudkannya.

Pada penyuluhan ini topik yang dibahas mengenai bagaimana pola hidup sehat untuk mengendalikan tekanan darah pada masyarakat dusun klanting desa pulorejo, dimana metode yang digunakan berupa leaflet, kuisisioner, dan penyampaian secara demo. Sasaran pada penyuluhan ini adalah ibu - ibu PKK dimana ibu - ibu PKK adalah garda terdepan pencegahan penyakit hipertensi di tingkat keluarga. Pengetahuan ibu - Ibu PKK adalah kunci keberhasilan program pencegahan ditingkat keluarga. Luaran yang diharapkan berupa tersampainya informasi mengenai pola hidup sehat untuk menjaga tekanan darah pada ibu - ibu PKK.

Berdasarkan dari penyuluhan yang telah dilakukan, hasil dari kuisisioner 1 dan 2 didapatkan peningkatan sebesar 2% hal ini disebabkan karena pemberian kuisisioner pertama dilakukan bersamaan dengan pembagian leaflet, sedangkan seharusnya kuisisioner 1 peserta belum dipersilahkan menerima dan membaca materi, hal ini mengakibatkan nilai yang didapat cukup tinggi, pada kuisisioner 2 soal yang terdapat hampir 80% mirip dengan kuisisioner 1 hanya terdapat beberapa poin yang berbeda, akibatnya nilai yang didapat hampir mirip, dan hanya beberapa responden yang mendapat nilai diatas 80. Beberapa keterbatasan yang ditemui di lapangan yaitu, responden yang tidak bisa baca tulis, sehingga harus dibantu dalam pengisian kuisisioner. Pada penyuluhan ini target luaran dapat dikatakan tercapai karena indikator dari tercapainya target ini berupa peningkatan pemahaman pada peserta penyuluhan.



Gambar 1. Sosialisasi Hipertensi di Pulorejo



Gambar 2. Pelaksanaan MOU dengan Desa Pulorejo

KESIMPULAN

Berdasarkan dari penyuluhan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan dari hasil kuisisioner 1 dan 2 yang didapatkan peningkatan sebesar 2% hal ini disebabkan karena pemberian kuisisioner pertama dilakukan bersamaan dengan pembagian leaflet, sedangkan seharusnya kuisisioner 1 peserta belum dipersilahkan menerima dan membaca materi, hal ini mengakibatkan nilai yang didapat cukup tinggi, pada kuisisioner 2 soal yang terdapat hampir 80% mirip dengan kuisisioner 1 hanya terdapat beberapa poin yang berbeda, akibatnya nilai yang didapat hampir mirip, dan hanya beberapa responden yang mendapat nilai diatas 80. Beberapa keterbatasan yang ditemui di lapangan yaitu, responden yang tidak bisa baca tulis, sehingga harus dibantu dalam pengisian kuisisioner.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepala Desa Pulorejo dan STIKES Rumah Sakit Anwar Medika

DAFTAR RUJUKAN

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013) 'Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013', *Laporan Nasional 2013*. Jakarta: KEMENTERIAN KESEHATAN RI, pp. 1-384.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2014) 'PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 30 TAHUN 2014 TENTANG STANDAR PELAYANAN KEFARMASIAN DI PUSKESMAS', pp. 1-2. doi: 10.1038/132817a0.
- SUSILO, Y. (2011) *Cara jitu mengatasi darah tinggi (hipertensi)*. Andi Offset.
- Tsutsumi, A. *et al.* (2001) 'Association between job strain and prevalence of hypertension : a cross sectional analysis in a Japanese working population with a wide range of occupations : the Jichi Medical School cohort study', pp. 367-373.
- Wahyuni, K. I. (2020) 'Hubungan Tingkat pengetahuan dengan Kepatuhan Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Anwar Medika Sidoarjo', *Farmasyifa*, 9(May), p. 6. Available at: <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/Farmasyifa/article/view/6794>.