

EDUKASI PENCEGAHAN HIPERTENSI DENGAN MENERAPKAN POLA HIDUPSEHAT DI DESA SANDING MALANGBONG KABUPATEN GARUT

Zula Darajat Mahmudah¹, Alfia Rahma Kania Dewi², NisahAnggraeni³, Resna Legianti⁴, Nenden munawaroh⁵

Universitas Garut

Abstrak

Kuliah Kerja Nyata merupakan proses pembelajaran mahasiswa melalui berbagai kegiatan langsung di tengah-tengah masyarakat, dan mahasiswa berupaya untuk menjadi bagian dari masyarakat serta secara aktif dan kreatif terlibat dalam dinamika yang terjadi di masyarakat. KKN telah dilaksanakan di Desa Sanding Kecamatan Malangbong-Garut dari tanggal 27 Juli sampai dengan tanggal 27 Agustus 2022 dengan Tema Ekonomi Kuat Masyarakat Sehat. Adapun tujuan kita dalam melakukan Edukasi terhadap masyarakat dalam pencegahan Hipertensi di Desa Sanding. Dan tujuan dari penyuluhan tersebut yaitu untuk memberikan pengetahuan mengenai hipertensi kepada masyarakat supaya masyarakat dapat melakukan upaya pencegahan penyakit hipertensi dan melakukan upaya pencegahan penyakit hipertensi dan melakukan upaya pola hidup sehat. Dan metode yang digunakan yaitu metode penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab serta diskusi.

Kata Kunci : Kuliah Kerja Nyata, Edukasi Pencegahan Hipertensi, Penyuluhan

I. Pendahuluan

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukurandengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang.(Hamzah,Hikma Saleh, and B 2022) Hipertensi adalah penyakit nomor 3 dari 10 penyakit yang mempunyai persentase besar dan sering dijumpai pada usia lanjut.(Wahyuningsih and Astuti 2016) Peningkatan tekanan darah pada jangka panjang dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal, jantung dan otak apabila tidak dilakukan pengobatan secara dini.(Hamzah, Hikma Saleh, and B 2022)

Faktor yang menyebabkan terjadinya penyakit Hipertensi terbagi menjadi 2, yang pertama faktor resiko yang tidak dapat diubah meliputi keturunan dan usia. Faktor yang kedua adalah faktor yang dapat diubah yaitu konsumsi garam berlebihan, kolesterol, kafein, obesitas, kurangnya olahraga, stres, kebiasaan merokok dan penggunaan kontrsepsi hormonal (esterogen). (Telaumbanua and

Rahayu 2021).

Desa Sanding merupakan desa yang berada di Kecamatan Malangbong Kabupaten Garut. Desa ini memiliki tingkat penyakit hipertensi yang cukup tinggi dibandingkan dengan penyakit lain. Hal ini disebabkan pola hidup yang kurang sehat sehingga mengakibatkan prevalensi penyakit hipertensi meningkat.

Tingginya tingkat hipertensi dan pola hidup yang kurang sehat membuat kami melakukan rangkaian kegiatan pengabdian di desa Sanding Kecamatan Malangbong Garut. Kegiatan ini dilakukan sebagai bagian dari kegiatan KKN Universitas Garut.

II. Metode Pelaksanaan Kegiatan

a. Identifikasi Permasalahan Masyarakat

Kegiatan pertama yang dilakukan adalah mengidentifikasi permasalahan di masyarakat. Hal ini dilakukan untuk menggali informasi mengenai penyakit hipertensi yang ada di desa Sanding. Dalam hal ini kami melakukan wawancara terhadap narasumber lebih tepatnya kepada RT/RW yang lebih mengetahui kondisi masyarakat sekitar.



Gambar 1. Wawancara Dengan Narasumber

Hasil wawancara dengan narasumber mendapatkan banyak informasi juga saran dan masukan terutama dalam perencanaan program berkaitan dengan pencegahan hipertensi dan pola hidup sehat.

b. Menentukan Prioritas Kegiatan

Setelah pelaksanaan identifikasi permasalahan selanjutnya adalah melakukan diskusi mengenai penentuan kegiatan yang akan dilaksanakan. Kegiatan ini

dilakukan melalui diskusi dengan semua anggota kelompok dalam kegiatan pengabdian atas dasar arahan dari masyarakat dan berdasarkan hasil analisis dari hasil kegiatan identifikasi awal.

c. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian dilakukan di Desa Sanding Kecamatan Malangbong. Sebelum melaksanakan kegiatan kami mencari informasi diantaranya dengan wawancara kepada masyarakat mengenai penyakit hipertensi.

Bahan yang digunakan dalam upaya edukasi pencegahan hipertensi dan pola hidup sehat adalah materi persentasi tentang Pencegahan Hipertensi. Metode yang digunakan dalam edukasi pencegahan hipertensi ini adalah metode penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab serta diskusi.

III. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat dilakukan di desa Sanding Malangbong Garut pada Tanggal 15 agustus 2022. Peserta kegiatan adalah masyarakat setempat. Pelaksanaan berupa pemberian materi mengenai pencegahan hipertensi melalui media promosi Kesehatan yaitu penyuluhan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi serta dilakukan pemeriksaan Kesehatan yaitu pemeriksaan tekanan darah.



Gambar 2. Penyampaian Materi

Gambar 3. Sesi Tanya Jawab dan Diskusi



Gambar 4. Pemeriksaan Tekanan Darah



Promosi Kesehatan yang dilakukan adalah dengan metode penyuluhan tentang pencegahan hipertensi dan pola hidup sehat. Penyuluhan ini bertujuan memberikan pengetahuan mengenai hipertensi kepada masyarakat supaya masyarakat dapat melakukan upaya pencegahan penyakit hipertensi dan melakukan upaya pola hidup sehat.



Grafik 1. Data Tekanan Darah Masyarakat Desa Sanding

Berdasarkan Hasil Data diatas, mayoritas masyarakat yang mengikuti penyuluhan Kesehatan memiliki Riwayat hipertensi. 16 orang mengidap Riwayat hipertensi, 4 orang memiliki tekanan darah dibawah normal dan 12 orang memiliki tekanan darah normal. Sebagian besar masyarakat memiliki Riwayat hipertensi yang cukup tinggi sehingga untuk menurunkan Riwayat penyakit hipeertensi dengan melakukan pola hidup sehat seperti mengurangi konsumsigaram, makanan yang mengandung kolesrterol, kafein, olahraga teratur dan mengurangi stress.

Informasi yang didapatkan dari penyuluhan ini dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan pola hidup sehat. Semakin meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi akan mendorong masyarakat di desa Sanding untuk berperilaku lebih baik dalam mengontrol hipertensi sehingga tekanan darah tetap terkendali.

IV. Kesimpulan Dan Saran

Hipertensi merupakan peningkatann tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Desa Sanding merupakann desa yang berada di Kecamatan Malangbong Kabupaten Garut. Desa ini memilik tingkat penyakit hipertensi yang cukup tinggi diibandingkat dengan

penyakit lain. Hal ini disebabkan pola hidup yang kurang sehat sehingga mengakibatkan prevalensi penyakit hipertensi meningkat. Kegiatan utama yang dilakukan adalah mengidentifikasi permasalahan di masyarakat dalam hal ini kami melakukan wawancara terhadap narasumber lebih tepatnya kepada para RT/RW. Pelaksanaan berupa pemberian materi mengenai pencegahan hipertensi melalui media seminar kesehatan yaitu penyuluhan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi serta dilakukan pemeriksaan kesehatan yaitu pemeriksaan tekanan darah. Berdasarkan hasil pemeriksaan 16 orang mengidap riwayat hipertensi, 4 orang memiliki tekanan darah dibawah normal dan 12 orang memiliki tekanan darah normal. Sebagian besar masyarakat memiliki riwayat hipertensi yang cukup tinggi sehingga untuk menurunkan riwayat penyakit hipertensi dengan melakukan pola hidup sehat seperti mengurangi konsumsi garam, makanan yang mengandung kolesterol, kafein, olahraga teratur dan mengurangi stres.

Dari hasil kegiatan ini maka pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dapat memberi saran, yaitu:

- a. Masyarakat sebaiknya lebih meningkatkan lagi pola hidup sehat agar terhindar dari penyakit Hipertensi.
- b. Pemerintah setempat lebih sering atau rutin mengadakan pemeriksaan kepada masyarakat untuk mencegah atau terdeteksinya masyarakat yang terkena Hipertensi.

V. Referensi

- Hamzah, Strahmawati, Sitti Nurul Hikma Saleh, and Hamzah B. 2022. "Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih (JPMK)* 3(2): 7–13.
- Telaumbanua, Arniat Christiani, and Yanti Rahayu. 2021. "Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi." *Jurnal Abdimas Saintika* 3(1): 119.
- Wahyuningsih, Wahyuningsih, and Endri Astuti. 2016. "Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Usia Lanjut." *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia* 1(3): 71.