

**MENINGKATKAN PENGETAHUAN DIET GARAM PENGURANG RISIKO HIPERTENSI,
DUSUN SIDODADI, KECAMATAN PENEGAHAN, LAMPUNG SELATAN**DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i5.4926>Dewi Kusumaningsih^{1*}, Anisa Nismawati^{2*}^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Malahayati Bandar Lampung

Disubmit: 26 Agustus 2021

Diterima: 28 Agustus 2021

Diterbitkan: 03 Oktober 2021

Email korespondensi: anisanismawati0205@gmail.com**ABSTRAK**

Tekanan darah tinggi dapat dipahami sebagai silent killer, sering terlihat tanpa keluhan, sehingga pasien tidak tahu mereka memiliki tekanan darah tinggi dan baru mengetahuinya setelah terjadi komplikasi. Saat ini, terutama ditemukan di negara berkembang. Data dari Global Status of NCDs tahun 2010 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Negara berkembang sekitar 40% tambahan di negara maju yang mencapai 35% dari total populasi. Organisasi Kesehatan Dunia mengatakan wilayah Afrika telah mengalami peningkatan prevalensi hingga 46% sementara Amerika telah mencapai 35%. Tujuan setelah penyuluhan adalah untuk menurunkan prevalensi hipertensi pada masyarakat Desa Sidodadi, Kecamatan Penengahan, Lampung Selatan. Operasi dilakukan dalam bentuk tip menggunakan lebar punggung. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang dialami responden mencapai 60% tentang penurunan risiko hipertensi di Desa Sidodadi, Kecamatan Penengahan, Lampung Selatan.

Kata Kunci: Peningkatan, Pengetahuan tentang diet asin, Hipertensi, Keluarga

ABSTRACT

hypertension is known as a silent killer Often asymptomatic to complain about, so patients Without knowing that you have high blood pressure and do no know until there are complications. Currently, it is mainly found in developing countries. Data from the 2010 Global State of Noncommunicable Diseases report shows that the hypertension rate in developing countries to be about 40% taller than developed countries, which account for 35% of the total population. The World Health Organization says the Africa region has seen an increase in prevalence to 46 percent while the Americas hit 35 percent. The objective after the consultation was reduce the rate of hypertension in of community from Sidodadi village, Penengahan district, southern Lampung. The operation is performed in the form of tips using the width of the back. Increased knowledge and skills on hypertension risk reduction in Sidodadi village, Penengahan district, south of Lampung.

Keywords: Increase, Knowledge of the salty diet, Hypertension, Family

1. PENDAHULUAN

Peningkatan prevalensi hipertensi terkait metode itu tapi terjadi sebagian besar provinsi Indonesia. Diperkuat insiden tertinggi diamati Di Provinsi DKI Jakarta 13,4%, Kalimantan Selatan 13,3%, dan Sulawesi Barat 12,3%. (Kemenkes RI, 2019).

Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan Kalimantan Selatan memiliki Prevalensi tertinggi dengan 44,13%, diikuti oleh Jawa Barat dengan 39,6%, dan Kalimantan Timur dengan 39,3%. di Papua prevalensi Hipertensi terendah adalah 22,2%, dengan penunjuk berikutnya 24,65 Sumbar 25,16% 4.444 (Kemenkes RI, 2019). Oleh karena itu, perlu adanya edukasi tentang kesehatan. Dengan adanya pendidikan kesehatan ini diharapkan masyarakat khususnya yang memiliki tekanan darah tinggi memiliki kondisi yang cukup untuk menjalani hidup yang sehat dan dapat menurunkan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi. Dalam upaya untuk menurunkan tekanan arteri, ini bisa dicapai jika pemantauan tekanan arteri, modifikasi Gaya hidup dan obat antihipertensi. Terkait Gaya hidup, yakni pengurangan asupan garam atau binge eating. Dalam pengobatan Tekanan darah tinggi, jenis garam rendah diperlukan. Membatasi jumlah natrium pada Diet rendah garam adalah salah satu diet yang paling efektif digunakan karena mengontrol tekanan arteri (Mapagerang & Alimin, 2018).

Diet adalah Salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah tinggi. menyebabkan diet (kepatuhan diet) yaitu faktor penting yang harus dicatat pasien Tekanan darah tinggi. Pasien dengan Tekanan darah tinggi harus mematuhi rejimen antihipertensi untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Pasien dengan hipertensi harus melanjutkan rejimen antihipertensi harian mereka dengan atau tanpa rasa Nyeri dan gejala. masalah ini bertujuan sehingga tekanan darah pasien hipertensi tetap stabil untuk menghindari hipertensi dan komplikasinya (Mapagerang & Alimin, 2018).

Sebaiknya penderita darah tinggi Memiliki pengetahuan dan sikap tentang Untuk diet rendah garam Pengetahuan adalah hasil dari pengetahuan dan terjadi setelah merasakan suatu objek. Deteksi dilakukan melalui indera manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia adalah melalui penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan atau persepsi merupakan area sangat penting untuk bentuk tindakannya (Wiwi, 2015).

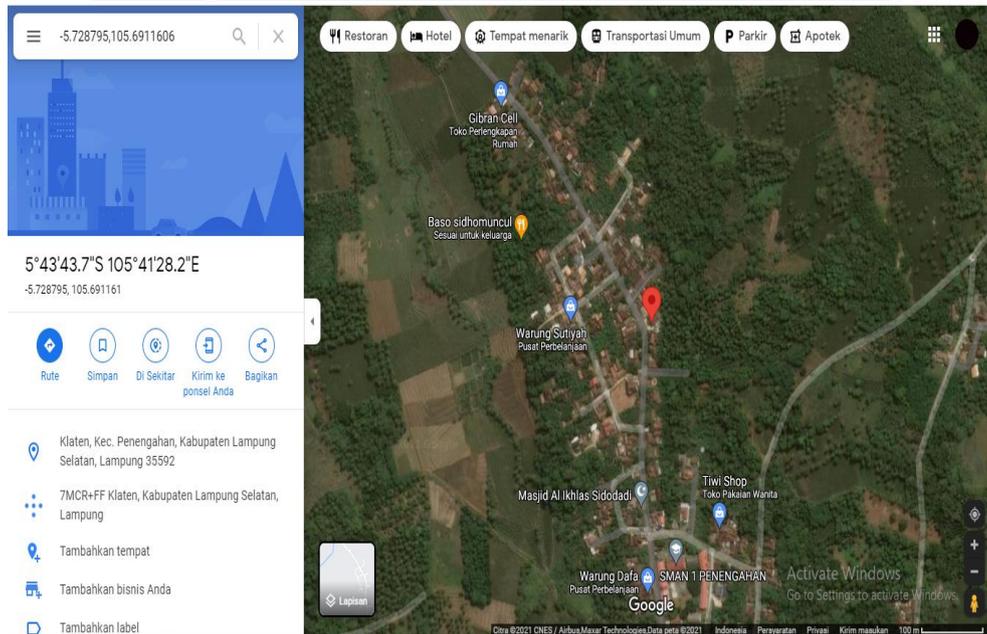
Hipertensi adalah penyakit tidak menular. Tekanan darah tinggi adalah tekanan darah di atas 140/90 mmHg. Tekanan arteri tinggi juga sering disebut sebagai "silent killer" karena orang dengan tekanan Tekanan darah tinggi tidak memiliki tanda atau gejala yang jelas. Tekanan darah tinggi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer atau Tekanan darah tinggi yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya dan tekanan darah tinggi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan gagal ginjal. hipertensi dapat menyerang siapa saja, pria dan wanita antara usia 30 dan 60 tahun (Syahrini, 2012)

Dukungan keluarga diperlukan untuk meningkatkan kepercayaan Sinkronkan dengan diri Anda sendiri Pemecahan masalah dan peningkatan kepatuhan diet asin pada pasien Tekanan darah tinggi. Peran keluarga harus memenuhi Perlu, tahu kapan anggota keluarga harus mencari bantuan, dan Dukung dan hemat kepatuhan risiko Kekambuhan dan komplikasi. Keluarga bisa mendukung pengobatan tekanan darah tinggi dengan menyesuaikan Makan sehat, olahraga, pergaulan, memperbaiki pemeriksaan konvensional selama pemeriksaan tekanan arteri (Setianingsih, 2017).

Dari berbagai alasan tersebut di atas, kami ingin melakukan penelitian singkat berjudul Meningkatkan pengetahuan tentang garam meja untuk mengurangi risiko hipertensi pada keluarga Dusun Sidodadi Kec. Penengahan Kab. Lampung Selatan.

2. MASALAH

Alasan kami memilih lokasi tersebut adalah karena desa Sidodadi merupakan daerah pertanian dan perkebunan, masyarakatnya adalah masyarakat dengan kondisi kesehatan yang normal, seperti tekanan darah tinggi. Selain itu, untuk ke fasilitas kesehatan terdekat, seperti klinik, membutuhkan waktu 15-20 menit, sehingga jika pasien mengeluh sakit kepala atau tekanan darah tinggi, mereka bisa segera ke klinik. Selain itu, pengetahuan masyarakat tentang diet rendah garam untuk menurunkan hipertensi masih minim. Dan tujuan khusus dari promosi kesehatan ini adalah agar keluarga memahami dan memahami cara menambahkan garam makanan.



Lokasi Aktivitas (PKM) pengabdian kepada masyarakat

3. METODE

a. Persiapan Langkah

Tahap persiapan untuk acara ini adalah pra perencanaan, mempersiapkan presentasi lebar belakang, tempat tinggal dan keluarga Ibu Puji, dusun Sidodadi. Pekerjaan flipchart dimulai pada Selasa 27 Juli 2021 dan pada 29 Juli 2021 akan ada program insentif untuk meningkatkan pengetahuan tentang diet asin untuk mengurangi risiko tekanan darah tinggi.

b. Tahap Pelaksanaan

Acara ini merupakan pengumuman bagi keluarga Bu Puji di desa Sidodadi untuk segera berkumpul. Dan terus pelajari lebih lanjut tentang diet asin untuk mengurangi risiko tekanan darah tinggi.

c. Evaluasi

1. Struktur

Pesertanya 3 orang dari Dusun Sidodadi. Pengaturan tapak sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan dan fasilitas konsultasi mudah diakses dan telah digunakan dengan benar. penggunaan bahasa yang digunakan untuk komunikasi pendistribusannya. Keluarga ibu dipuji karena kemampuannya dalam untuk memahami materi diberikan oleh tim pengabdian masyarakat dan karena mampu Bisa jadi mungkin audiens Sementara itu konsultasi dan diskusi.

2. Proses

Acara akan berlangsung pada pukul 10. 00 WIB / 11.00 WIB. sesuai dengan jadwal ditentukan.

4. HASIL dan PEMBAHASAN

Metode Implementasi dalam Aktivitas Peningkatan Pengetahuan diet garam mengurangi resiko hipertensi tanggal 29 Juli 2021 di kediaman rumah ibu Puji dusun Sidodadi Kec.Penengahan Kab. Lampung Selatan. Penyuluhan ini dilaksanakan pada keluarga ibu Puji yang belum mengetahui pengetahuan tentang Makanan asin dapat mengurangi risiko tekanan darah tinggi. Media dan Alat Backplane disediakan. Metode yang digunakan Ini adalah kuliah, tanya jawab, atau penilaian tentang diet garam .

Definisi Hipertensi atau Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg bila diukur dua kali pada interval 5 menit saat istirahat/tenang. Tekanan arteri tinggi yang terus menerus (persistent) dapat merusak ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit arteri koroner) dan otak (menyebabkan stroke) jika tidak terdeteksi dini dan diobati secara memadai. Banyak penyakit Pasien tekanan darah tinggi memiliki tekanan darah yang Tak terkontrol, jumlahnya terus bertambah. dengan demikian itu, peran serta Para Pihak, termasuk Dokter di tempat profesi hipertensi, pemerintah, swasta dan masyarakat sangat Perlu untuk mengontrol tekanan darah tinggi (Kemenkes.RI, 2014).

Kebanyakan orang dengan tekanan darah tinggi gejala penyakit jelas dan umumnya hanya ditemukan selama pemeriksaan fisik rutin. Sejumlah kecil pasien mungkin datang dengan gejala sakit kepala, pusing dan kelelahan. Karena hipertensi tidak dapat dengan mudah dalam kasus tertentu, orang dewasa harus memeriksakan tekanan darahnya setidaknya setahun sekali setiap tahunnya, dengan tujuan deteksi dini penyakit (Dinkes Jawa Timur, 2016).

Tanda dan gejala yaitu ada dua :1. Tekanan darah tinggi esensial/hipertensi primer adalah tekanan darah tinggi yang tidak dapat dijelaskan 2. Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang disebabkan oleh penyakit lain. Hipertensi primer terjadi melebihi 90% pasien, sisanya 10% karena hipertensi sekunder. Namun penyebab dari hipertensi esensial tidak diketahui, data dari penelitian adalah mengidentifikasi beberapa factor, sering menjadi penyebab tekanan darah tinggi. Faktor-faktor tersebut dapat dikontrol untuk tekanan darah tinggi (Christ Tanto, 2014)

Mekanisme yang mengatur penyempitan dan pelebaran pembuluh darah adalah terletak di pusat pergerakan vaskular, di sumsum oblongata di otak. Mulai jalan dari pusat vasomotor ini saraf simpatis, berlanjut sepanjang medula spinalis dan keluar dari tulang belakang ke ganglia simpatis toraks dan abdomen. Stimulasi pusat vasomotor ditransmisikan sebagai impuls desenden melalui saraf simpatis ke ganglia simpatis. Pada titik ini, neuron hamil melepaskan asetilkolin,

yang merangsang serabut saraf postseluler ke kapiler, di mana pelepasan norepinefrin menyebabkan kapiler berkontraksi. Pada dasarnya, tekanan darah dipengaruhi oleh curah jantung dan tekanan perifer. Berbagai faktor yang mempengaruhi curah jantung dan tekanan perifer akan mempengaruhi tekanan darah seperti asupan garam yang tinggi, faktor genetik, stres, obesitas, faktor endotel. Selain curah jantung dan resistensi perifer, memang, tekanan arteri juga dipengaruhi oleh ketebalan atrium kanan, tetapi tidak terpengaruh secara signifikan. Ada sistem di dalam tubuh yang mencegah perubahan akut tekanan darah akibat gangguan peredaran darah agar tekanan darah tetap stabil dalam jangka panjang (Krisnanda, 2017)

Hipertensi adalah salah satu penyakit kardiovaskular yang umum dan mempengaruhi orang. Tekanan darah tinggi merupakan masalah besar karena tekanan darah tinggi yang tidak diobati menyebabkan sejumlah komplikasi dan menjadi salah satu pintu gerbang atau faktor risiko penyakit seperti penyakit jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke (Kartika et al., 2021).

Kurangnya kesadaran para tenaga kesehatan, pasien dan masyarakat tentang tekanan darah tinggi merupakan penyebab utama tekanan darah yang tidak terkontrol, terutama pada pasien hipertensi di Asia tidak hanya perbaikan dari kerusakan atau gangguan fisik, tetapi juga terkait dengan kompleksitas kebutuhan individu, motivasi dan prioritas dapat dicapai melalui komunikasi batin terkait dengan jiwa, kehendak, kesadaran dan pikiran (Siswanto et al., 2020).

Mencoba menurunkan tekanan arteri, hal ini dapat memantau tekanan arteri, melakukan penyesuaian gaya hidup dan mengonsumsi obat antihipertensi. Terkait bersama dengan parameter mengurangi asupan garam atau diet rendah garam adalah gaya hidup. Dalam pengobatan hipertensi, diet rendah garam sangat penting. Membatasi sodium pada diet rendah garam adalah salah satu terapi diet yang dibutuhkan. digunakan karena mengontrol tekanan arteri. Diet adalah cara untuk menurunkan berat badan tekanan darah tinggi. Elemen diet Kepatuhan dengan diet adalah faktor penting yang harus diperhatikan pada pasien tekanan darah tinggi. Pasien tekanan darah tinggi harus mengikuti Diet tekanan darah tinggi untuk menghindari komplikasi di kemudian hari. Pasien hipertensi harus terus mengikuti diet harian untuk tekanan darah tinggi apakah memiliki rasa nyeri dan gejala. hal ini bertujuan menjaga tekanan darah pasien hipertensi stabil agar tidak terjadi hipertensi dan komplikasinya (Mapagerang & Alimin, 2018).

Diet rendah garam memang direkomendasikan untuk pasien tekanan hipertensi arteri, namun para anggota kesehatan masih ragu pengaruh diet rendah garam yang menurunkan tekanan darah. Diet rendah garam untuk pasien dengan hipertensi berat dianjurkan 200-400mgNa/hari untuk pasien hipertensi sedang kurangi makanan dianjurkan adalah 600-800 mg Na/ Untuk pasien dengan hipertensi ringan, diet mereka dianjurkan diet asin adalah 1000-1200 mg Na/hari. Tekanan darah tinggi harus dengan pengetahuan dan sikap diet rendah garam terhadap pemahaman dan sikap bagus terhadap diet tekanan darah tinggi memfasilitasi mengubah perilaku kontrol tekanan darah (Mapagerang & Alimin, 2018)



Gambar 4.1 Foto Aktivitas PKM

5. KESIMPULAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular. Hipertensi adalah tekanan darah di atas 140/90 mmHg. Tip singkat ini bertujuan untuk mencegah terjadinya hipertensi berulang yang disebabkan oleh ketidaktahuan dalam pola makan sebuah keluarga di Desa Sidodadi. Sosialisasi ini merupakan bentuk kegiatan aktif yang perlu dikembangkan agar bermanfaat bagi masyarakat dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Christ Tanto. (2014). Tinjauan pustaka B.li. *Hipertensi*, 11-48.
- Dinkes Jawa Timur. (2016). Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). *Profil Kesehatan Propinsi Jawa Tlmur Tahun 2017*, 64.
- KKartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1-9.
- Kemendes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kemntrian Kesehatan RI*, 1-5.
- Krisnanda, M. Y. (2017). Hipertensi. *Laporan Penelitian Hipertensi*, (1102005092), 18.
- Mapagerang, R., & Alimin, M. (2018). Hipertensi Dengan Kontrol Diet Rendah Garam. *Jikp(Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah)*, 7(1), 1-8.
- Setianingsih, D. R. (2017). *Hubungan dukungan keluarga dengan diet hipertensi pada lansia*.
- Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., & Dewi, B. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(186), 11-17.
- Syahrini, E. (2012). Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Primer Di Puskesmas Tlogosari Kulon Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2), 18704.
- Wiwi, A. (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Sikap Masyarakat Tentang Skistosomiasis di Kecamatan Lindu Kabupaten Sigi Sulawesi Tengah Tahun 2015. *Ilmu Kedokteran*, 53(9), 1689-1699.