

**PENYULUHAN KESEHATAN KELUARGA TENTANG HIPERTENSI DI DESA RAWAS
KABUPATEN PESISIR BARAT****Eka Yudha Chrisanto¹, Rahma Elliya^{2*}, Fradini Wandira³**¹⁻³Universitas Malahayati

Email Korespondensi: rahmaelliya@gmail.com

Disubmit: 27 Agustus 2021

Diterima: 03 September 2021

Diterbitkan: 03 Mei 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i5.4942>**ABSTRAK**

Hipertensia adalah penyakit yang terjadi di berbagai negeri. Menurut (AHA) *American Heart Association*, masyarakat amerika 20 taun keatas mengidap tekanan darah menuju jumlah 74,5 orang dan hampir 90-95 percent tak tau penyebabnya. Tujuannya diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan terkait pencegahan atau pengurangan terjadinya resiko yang timbul dari penyakit hipertensi di desa rawas kabupaten pesisir barat dengan memberikan materi terkait pola makan yang baik untuk pencegahan penyakit hipertensi, kemudian secara mandiri mengajak peserta untuk melakukan tindakan preventif. Bahan penyampaiannya Leaflet dan lembar balik. Metode awal yang digunakan dalam kegiatan ini adalah memberikan penyuluhan kepada masyarakat di desa rawas kab.pesisir barat. Hasil dari kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dan memungkinkan masyarakat untuk mandiri.

Kata Kunci: Keluarga, Hipertensi, Penyakit**ABSTRACT**

Hypertension is a disease that occurs in various countries. According to the American Heart Association (AHA), Americans over 20 years of age suffer from hypertension, reaching 74.5 people and almost 90-95 percent of the cause is unknown. The goal is to improve skills and knowledge related to preventing or reducing the occurrence of risks related to hypertension in the village of Rawas, Pesisir Barat Regency, by providing material related to a healthy diet for hypertension prevention and then inviting participants to take preventive action on their own. Materials for delivery Leaflets and flipcharts are available. The first strategy used in this activity was to provide counseling to the residents of Rawas, Pesisir Barat Regency. The outcomes of this activity have the potential to raise public awareness and empower the community to be self-sufficient.

Keywords: Family, Hypertension, Disease

1. PENDAHULUAN

Hipertensi ialah dikala seorang mempunyai sistolik ≥ 140 mmHg serta ataupun diastolik ≥ 90 mmHg, saat pengecekan kesekian. diastolik Tekanan darah merupakan penjumlahan utama nan jadi tumpuan penentuan penaksiran darah tinggi (AHA, 2014). Hipertensi ialah kenaikan darah tinggi terhadap jumlah wajar. Bagi Nurarif A. H. & Kusuma H. (2016), merupakan kenaikan kenaikan darah sistolik dekat 140 mmHg ataupun kenaikan diastolik dekat 90 mmHg. darah tinggi ialah permasalahan nan butuh hati hati, sebab tak terdapat ciri indikasi spesial pada darah tinggi dan masyarakat lagi merasa sehat buat beraktifitas semacam umumnya. Perihal menjadikan darah tinggi selaku membunuh perlahan lahan (Kemenkes, 2018), masyarakat hendak mengerti mempunyai masalah darah tinggi kala indikasi nan dialami terus menjadi berat serta periksakantubuh pada rumah sakit.

Darah tinggi ialah penyakit nan universal ditemui diberbagai negeri. Bagi (AHA) American Heart Association, masyarakat amerika nan berumur pada dua puluh tahun nan mengidap darah tinggi menggapai nilai jiwa 74, 5 serta nyaris 90 - 95% tak dikenal pemicunya (Kemenkes, 2014). Indikasi yang dirasakan pada tekanan darah merupakan dengan terdapatnya kenaikan tekanan darah ataupun bergantung pada besar kecilnya darah tinggi. Indikasi tekanan darah nan mencuat dapat tak sama, apalagi terkadang pengidap darah tinggi tak mempunyai masalah. Tetapi sebab kerap kali pengidap hipertensi tidak menyadari terdapatnya indikasi, perihal tersebut bisa munculnya keluhan pada dikala telah terbentuknya gangguan nan khusus organ ke semacam otak, netra, nefrologi, kardio, vena, ataupun organ esensial yang lain. (Kurniawan & Sulaiman, 2019). Pemicu darah tinggi sampai dikala ini secara tentu belum bisa dikenal, namun style hidup mempengaruhi besar terhadap permasalahan ini. Ada sebagian aspek yang jadi resiko terbentuknya hipertensi, semacam umur, tipe kelamin, merokok, serta style hidup kurang kegiatan yang bisa menuju ke kegemukan (Tirtasari & Kodim, 2019).

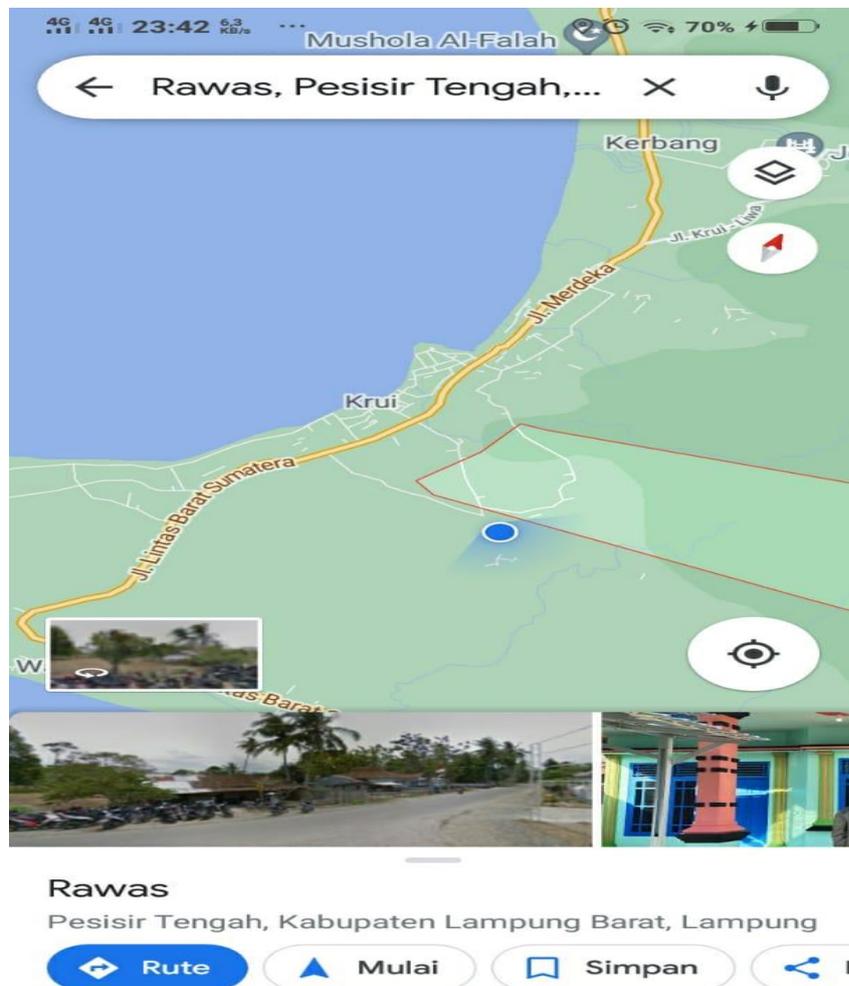
Bagi World Health Organization (World Health Organization) saat tahun 2011 membuktikan ada 1 milyar jiwa di dunia mengidap darah tinggi, 2/3 pengidap darah tinggi terletak pada negeri tumbuh. Angka kejadian darah tinggi hendak bertambah serta diperkirakan pada taun 2025 sejumlah duapuluh sembilan % orang berusia pada segala negri terserang darah tinggi. darah tinggi sudah menimbulkan jumlah kepergian dekat delapan juta jiwa tiap tahunnya, serta satu, lima juta kejadian terjalin pada asia Tenggara pada satu/tiga penduduknya mengidap darah tinggi. Hasil Survey Kesehatan Rumah Tangga tahun 2008, prevalensi hipertensi di Indonesia lumayan besar, 83 per 1.000 anggota rumah tangga, pada tahun 2009 dekat 15- 20% warga Indonesia mengidap hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia, pada pria dari 134(13, 6%) naik jadi 165(16, 5%), hipertensi pada wanita dari 174(16, 0%) naik jadi 176(17, 6%)(Depkes RI, 2011).

Desa rawas ialah salah satu desa di kabupaten pesisir barat dengan permasalahan hipertensi yang lumayan banyak. Oleh sebab itu, warga sangat memerlukan terdapatnya data tentang penindakan serta penangkalan hipertensi yang benar. Aktivitas ini berkolaborasi dengan pihak Puskesmas kruise Kecamatan pesisir tengah memiliki luas daerah 162. 39 km². Alamat kantor kecamatan ialah jalan. kampung jawa, pasar baru, pesisir tengah. Kondisi geografis kecamatan pesisir tengah lumayan baik hendak namun masih sedikitnya pemanfaatan pelayanan kesehatan membuat

masyarakatnya jadi perlu hendak data yang benar tentang bermacam penyakit, salah satunya hipertensi yang jadi permasalahan lumayan didesa rawas. Oleh karena itu penyuluh melaksanakan aktivitas dedikasi warga berbentuk penyuluhan kesehatan di desa rawas, Dengan waktu yang sudah disepakati oleh pihak desa rawas, dengan tujuan buat tingkatan pengetahuan warga yang terdapat di wilayah tersebut.

2. MASALAH

Alasan aku Kkl- Ppm di kelurahan rawas kecamatan pesisir tengah kabupaten pesisir barat sebab tahun 2021 tidak terdapat penerjunan langsung ke posisi. Serta wilayah ini masih banyak yang mempunyai riwayat hipertensi. Tidak hanya itu, pengetahuan warga tentang hipertensi masih sangat sedikit serta kerap menyepelkannya. Tujuan spesial dari penyuluhan ini merupakan supaya partisipan paham serta menjaga dan tingkatan keahlian serta pengetahuan terpaut penangkalan ataupun pengurangan terbentuknya efek yang mencuat dari penyakit hipertensi di desa rawas kab. pesisir barat.



Gambar 1. Peta lokasi Kegiatan

3. METODE

a. Tujuan persiapan

Tahapan aktivitas dari persiapan merupakan Pengerjaan lembar balik serta tahap penyajian leaflet dan mempersiapkan perlengkapan perlengkapan lainya di jalani pada hari sabtu 17 juli 2021, pada bertepatan pada 26 juli 2021 dicoba pengecekan serta pelatihan pendek.

b. Tahapan pelaksanaan

Acara ini dengan memberitahu peserta untuk berkumpul dengan tetap mematuhi protokol kesehatan karena penyuluhan ini dilakukan pada masa pandemi covid-19.

c. Evaluasi

i. Struktur

Peserta yang hadir mulai dari pegawai somil, ibu rumah tangga. Tempat sesuai dengan rencana yang di buat dan perlengkapan yang di gunakan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagai mana mestinya , penggunaan bahasa sudah komunikatif dalam penyampaiannya, peserta dapat memahami materi yang di sampaikan.

ii. Proses

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada 14.30 s/d 15.00 wib , cocok sama waktu nanpernah di sepakati.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Metode dalam tindakan penyuluhan kesehatan keluarga tentang hipertensi dilaksanakan pada tanggal 26 juli 2021 di somil lps desa rawas kecamatan Pesisir tengah kabupaten pesisir barat. pelaksanaan penyuluhan ini di tujukan kepada peserta / masyarakat desa rawas yang belum memahami tentang hipertensi. Media atau alat yang di sediakan berupa lembar balik dan leaflet. Metode yang di gunakan ceramah. Dari penyuluhan ini di dapat hasil kemajuan dari peserta penyuluhan sekitar 85% di dibandingkan pada saat sebelum dilakukan penyuluhan persentase pengetahuan para peserta penyuluhan hanya 50% mengenai penyakit hipertensi. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan :



Gambar 2. Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan



Gambar 3. Tanya Jawab dan Diskusi

5. KESIMPULAN

Peserta bisa memahami apa itu hipertensi, dan harapnya masyarakat dapat mencegah banyaknya yang meninggal akibat menderita penyakit hipertensi. Penyuluhan- penyuluhan seperti ini harus di kembangkan sehingga dapat bermanfaat untuk masyarakat.

6. DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2014). Heart Disease and Stroke Statistics.
- Andini, R., Avianty, I., & Nasution, A. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Rumah Tangga Di Puskesmas Gang Aut Kelurahan Paledang Kecamatan bogor Tengah Kota Bogor Tahun 2018. *Promotor*, 2(1), 59-63.
- Asyifa, A. (2015). Penilaian Penyakit dan Tingkat Risiko serta Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Masyarakat Binaan KPKM Buaran fki UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2015. Profil Indonesia Sehat. Jakarta, PT Rineka Cipta Depkes RI, 2011.
- Dinata, W. W. (2015). Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansiamelalui Senam Yoga. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Nurman, M. (2017). Efektifitas antara Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017. *Jurnal Ners*, 1(2). 1(1), 10-17of Physiotherapy and Health Science,
- Permenkes, R. I. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 tahun 2014, tentang Pusat Kesehatan Masyarakat. *Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia*, 3-23.
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395-402.
- Tjekyan, R. S., & Zulkarnain, M. (2017). Faktor-faktor risiko dan angka kejadian hipertensi pada penduduk Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 180-191.
- Yonata, A., & Pratama, A. S. P. (2016). Hipertensi sebagai faktor pencetus terjadinya stroke. *Jurnal Majority*, 5(3), 17-21.