

Edukasi Kesehatan Dalam Keperawatan Keluarga Tentang Hipertensi Dalam Pemberian Diet Rendah Garam Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Puskesmas Martimbang Pematangsiantar

¹⁾Riska Wani Eka Putri Perangin-angin*, ²⁾Shanty Maria Lissanora Fernanda, ³⁾Norong Perangin-angin, ⁴⁾Azis Mangara

^{1,2,3,4)} Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Pematangsiantar, Pematangsiantar, Indonesia

Email Corresponding: riskawani07@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Hipertensi Edukasi Kesehatan Keperawatan Diet Rendah Garam Lansia	Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi sehingga tidak melakukan pengobatan sekarang teratur. Berbagai penelitian telah mengemukakan bahwa pola diet yang teratur dapat mengurangi gejala hipertensi secara teratur dan dapat melakukan aktivitas dengan baik sehingga lansia tidak merasa terbebani dalam menghadapi penyakit yang dialami. Tujuan yang dicapai yaitu Untuk memberikan pemahaman, pengertian serta memberikan pendidikan Kesehatan pada penyakit Hipertensi serta meningkatkan pemahaman dalam perawatan perihal pola diet rendah garam dan mengajak para masyarakat terutama lansia di sekitar Puskesmas Martimbang Pematangsiantar. Terjadi peningkatan pengetahuan atau pemahaman masyarakat di Puskesmas Martimbang Pematangsiantar tentang berbagai masalah hipertensi.
Keywords: Hypertension Health Education Nursing Low Salt Diet Elderly	ABSTRACT Hypertension occurs in the age group 31-44 years (31.6%), age 45-54 years (45.3%), age 55-64 years (55.2%). Of the prevalence of hypertension of 34.1%, it is known that 8.8% were diagnosed with hypertension and 13.3% of people diagnosed with hypertension did not take medication and 32.3% did not take medication regularly. This shows that most people with hypertension do not know that they have hypertension so they do not take regular medication now. Various studies have suggested that regular dietary patterns can reduce symptoms of hypertension on a regular basis and can carry out activities properly so that the elderly do not feel burdened in dealing with the disease they are experiencing. The objectives achieved are to provide understanding, understanding and provide health education in hypertension and to increase understanding in treatment regarding low-salt diet patterns and invite the community, especially the elderly around the Health Center of Martangan Pematangsiantar. There has been an increase in the knowledge or understanding of the community at the Martanding Pematangsiantar Health Center regarding various hypertension problems.
This is an open access article under the CC-BY-SA license.	
	

I. PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas. Seiring bertambahnya usia, kondisi kesehatan seseorang bisa semakin menurun, sehingga membuatnya jadi rentan mengalami berbagai macam

penyakit. Hal ini yang membuat para lansia berisiko mengalami penyakit degeneratif, yakni kondisi kesehatan yang terjadi akibat memburuknya suatu jaringan atau organ seiring waktu. Proses penuaan pada lansia akan menghasilkan perubahan dari fisik, mental, sosial, ekonomi, dan fisiologi. Salah satu perubahan yang terjadi adalah perubahan pada struktur vena besar yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi (Kristiawan and Adiputra, 2019). Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana meningkatnya darah sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi tersebut menyebabkan pembuluh darah terus mengalami peningkatan tekanan. Tekanan darah normal sendiri berada pada nilai 120 mmHg sistolik yaitu pada saat jantung berdetak dan 80 mmHg diastolik yaitu pada saat jantung berelaksasi. Jika nilai tekanan melewati batas tersebut, maka bisa dikatakan bahwa tekanan darah seseorang tinggi. Seperti yang diketahui bahwa darah dibawa keseluruh tubuh dari jantung melewati pembuluh darah. Setiap kali jantung berdetak untuk memompa darah, maka tekanan darah akan tercipta dan mendorong dinding pembuluh darah (arteri). Menurut American Heart Association atau AHA dalam Kemenkes (2018), hipertensi merupakan silent killer dimana gejalanya sangat bermacam-macam pada setiap individu dan hampir sama dengan penyakit lain. Gejala-gejala tersebut adalah sakit kepala atau rasa berat ditengok. Vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging dan mimisan. Data WHO tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah ini akan terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan menurut perkiraan ada 10,44 juta orang akan meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya di setiap tahun (Thei, dkk 2018).

Kementrian Kesehatan RI (2018) mengungkapkan bahwa prevalensi penyakit tidak menular seperti hipertensi di Indonesia mengalami kenaikan pada tahun 2018 jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013. Pada tahun 2013 didapatkan prevalensi hipertensi dari 25,8% naik menjadi 34,1% di tahun 2018. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%). Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 jiwa, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (RI, 2021).

Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi sehingga tidak melakukan pengobatan sekarang teratur (RI, 2021).

Berbagai penelitian telah mengemukakan bahwa pola diet yang teratur dapat mengurangi gejala hipertensi secara teratur dan dapat melakukan aktivitas dengan baik sehingga lansia tidak merasa terbebani dalam menghadapi penyakit yang dialami.

II. MASALAH

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana meningkatnya darah sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi tersebut menyebabkan pembuluh darah terus mengalami peningkatan tekanan. Tekanan darah normal sendiri berada pada nilai 120 mmHg sistolik yaitu pada saat jantung berdetak dan 80 mmHg diastolik yaitu pada saat jantung berelaksasi. Jika nilai tekanan melewati batas tersebut, maka bisa dikatakan bahwa tekanan darah seseorang tinggi. Data WHO tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah ini akan terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan menurut perkiraan ada 10,44 juta orang akan meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya di setiap tahun. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi sehingga tidak melakukan pengobatan sekarang teratur. Masalah yang dihadapi masyarakat di sekitar Puskesmas Martimbang

Pematangsiantar diantaranya Masyarakat masih banyak belum mengetahui pencegahan atau penanganan untuk mengontrol tekanan darah yang nilainya diatas normal. Kurangnya kemampuan dan pemahaman masyarakat tentang pola diet yang baik untuk penderita Hipertensi.

III. METODE

Metode kegiatan yang ditempuh berupa pengkajian data, memberikan edukasi kesehatan pada keluarga yang menderita Hipertensi dengan metode ceramah, pemberian leaflet, diskusi, dilanjutkan dengan praktik yang benar.

1. Sasaran

Sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat(PKM) ini menuju pada masyarakat khusus lansia di Puskesmas Martimbang Pematangsiantar.

2. Media dan Alat

Media yang digunakan berupa : LCD, laptop, leaflet

3. Pengorganisasian

4. Strategi Pelaksanaan

5. Pelaksanaan

Tabel 1. Alur Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat di Puskesmas Martimbang Pematangsiantar

No	KEGIATAN	PENYULUH	PESERTA	Waktu
1	Pembukaan	a. Memberi salam dan perkenalan b. Menjelaskan tujuan, manfaat dan cakupan materi	a. Menjawabsalam b. Mendengarkan dan memperhatikan	10 Menit
2	Kegiatan inti	a. Menjelaskan definisi diet rendah garam b. Menjelaskan gejala hipertensi c. Menjelaskan pencegahan penyakit hipertensi	a. Mendengarkan dan memperhatikan b. Memperhatikan dan menyimak	40 Menit
3	Penutup	a. Mengevaluasi pengetahuan peserta penyuluhan tentang materi yang disampaikan dengan memberi pertanyaan b. Menyimpulkan materi yang telah disampaikan c. Memberi salam	a. Menjawab pertanyaan b. Mendengarkan dan memperhatikan c. Menjawab salam	10 Menit

6. Evaluasi

Evaluasi Struktur

1. Kesiapan pemateri memberikan konseling/penyuluhan

2. Media dan alat memadai

3. Setting sesuai dengan kegiatan

Evaluasi Proses

1. Pelaksanaan pre planning sesuai dengan alokasi waktu

2. Peserta penyuluhan mengikuti kegiatan secara efektif

3. Peserta penyuluhan menanyakan tentang hal-hal yang diajukan oleh penyuluh saat evaluasi

Evaluasi Hasil

1. Peserta mampu menjawab 80% pertanyaan yang di ajukan oleh konselor/penyuluh pada saat evaluasi

2. Peserta memahami materi yang disampaikan

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi penanganan pendidikan pengabdian masyarakat pada masyarakat di Rumah RT jalan Rantau Prapat Pematangsiantar dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 09 Mei 2023 pukul 10:00 wib s/d sesuai dengan rencana. Program pengabdian masyarakat ini telah mendapat izin dari kepala lingkungan setempat

serta Direktur Akper Kesdam I/BB Pematangsiantar. Peserta pendidikan kesehatan yang hadir sebanyak 30 orang anggota masyarakat terutama lansia di Puskesmas Martimbang Pematangsiantar. Berikut ini gambar pelaksanaan pengabdian masyarakat.

Kegiatan Penkes ini dilaksanakan dengan tahapan antara lain: penyampaian materi dengan cara ceramah dan simulasi edukasi kesehatan pada keluarga yang mengalami Hipertensi di Puskesmas Martimbang Pematangsiantar, sesi tanya jawab, dan pembagian leaflet. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga selesai dengan antusias. Setelah penyuluhan, seluruh peserta memahami cara penanganan kesehatan pada keluarga yang memiliki riwayat penyakit Hipertensi dengan menjaga kebersihan di sekitarnya, sebelum ada hasil dari kultur. Hasil pre test dan post test menunjukkan bahwa pengetahuan peserta meningkat setelah diberikan penkes dan simulasi.



Gambar 1. Edukasi Kesehatan tentang Diet Rendah Garam pada penyakit Hipertensi

V. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil kegiatan Program Pengabdian Masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan atau pemahaman masyarakat di Puskesmas Martimbang Pematangsiantar.

UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan. Tak lupa kami sampaikan rasa syukur dan terima kasih kami kepada pihak Puskesmas Martimbang Pematangsiantar yang secara antusias mengikuti kegiatan pelatihan dan pendampingan ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Antariksa, Budhi. 2019. *Diagnosis dan Penatalaksanaan Hipertensi*. Jakarta: Departemen Pulmonologi dan ilmu kedokteran Respiratori FKUI.
- Andra & Yessie. (2015). *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta. : Nuha Medika.
- Arif muttaqin. (2014). *Buku ajar asuhan keperawatan klien dengan gangguan sistem kardiovaskuler dan hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nixson M. (2016). *Terapi Reminiscence*. Jakarta: Trans Info Media.
- Priscillia L. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC
- Rilantono, L. I. (2018). *Penyakit Kardiovaskuler (PKV)*. Jakarta : Indomedika Pustaka.
- Smeltzer, S.C. & Bare, B.G. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*, edisi 8. Jakarta: EGC.
- Team Medical Cardiovascular. (2020). *Cardiovascular Make It Easy Only With Medicl Mini Notes* . Makassar: MMN Publishing, Makassar.