

Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pola Hidup Sehat Penyakit Hipertensi Agar Meminimalisasi Serangan Stroke di Kecamatan Medan Tuntungan

¹⁾Reni Juliana Sihombing, ²⁾Ristika Julianty Singarimbun

^{1,2)}STIKES Darmo, Medan

Email Corresponding: renysihombing82@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Pencegahan Stroke Berulang Modifikasi Gaya Hidup Faktor Risiko Stroke	Orang yang telah mengalami serangan stroke lebih mudah terkena serangan ulang stroke dan dampaknya lebih parah dari serangan pertama dimana angka kematian dan kecacatan lebih tinggi. Karena itu, akan lebih mudah jika serangan ulang stroke dicegah. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dalam deteksi tanda dan gejala stroke, pencegahan stroke berulang dan perubahan perilaku modifikasi gaya hidup. Hal ini karena hipertensi, DM merupakan penyakit terbanyak di Kecamatan Medan Tuntungan yang merupakan faktor risiko stroke. Metode kegiatan pengabdian masyarakat meliputi pendidikan kesehatan, pemeriksaan kesehatan untuk mengidentifikasi faktor risiko hipertensi agar meminimalisasi serangan stroke stroke, pemberdayaan keluarga untuk mengenali tanda dan gejala stroke, pengendalian faktor risiko stroke dan modifikasi gaya hidup. Hasil kegiatan menunjukkan mayoritas responden memiliki jumlah serangan stroke 1 kali (60%), mayoritas keluarga memiliki pengetahuan cukup (60%) tentang pencegahan stroke berulang, mayoritas responden memiliki resiko rendah (50%). Peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga dalam deteksi tanda pencegahan faktor risiko stroke ditargetkan terjadi perubahan perilaku dan meningkatkan pola hidup sehat untuk mencegah stroke berulang.
Keywords: Pencegahan Stroke Berulang Modifikasi Gaya Hidup Faktor Risiko Stroke	ABSTRACT Orang yang telah mengalami serangan stroke lebih mudah terkena serangan ulang stroke dan dampaknya lebih parah dari serangan pertama dimana angka kematian dan kecacatan lebih tinggi. Karena itu, akan lebih mudah jika serangan ulang stroke dicegah. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dalam deteksi tanda dan gejala stroke, pencegahan stroke berulang dan perubahan perilaku modifikasi gaya hidup. Hal ini karena hipertensi, DM merupakan penyakit terbanyak di Kecamatan Medan Tuntungan yang merupakan faktor risiko stroke. Metode kegiatan pengabdian masyarakat meliputi pendidikan kesehatan, pemeriksaan kesehatan untuk mengidentifikasi faktor risiko hipertensi agar meminimalisasi serangan stroke stroke, pemberdayaan keluarga untuk mengenali tanda dan gejala stroke, pengendalian faktor risiko stroke dan modifikasi gaya hidup. Hasil kegiatan menunjukkan mayoritas responden memiliki jumlah serangan stroke 1 kali (60%), mayoritas keluarga memiliki pengetahuan cukup (60%) tentang pencegahan stroke berulang, mayoritas responden memiliki resiko rendah (50%). Peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga dalam deteksi tanda pencegahan faktor risiko stroke ditargetkan terjadi perubahan perilaku dan meningkatkan pola hidup sehat untuk mencegah stroke berulang.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license.



I. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih besar dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat (tenang). Hipertensi didefinisikan oleh Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure sebagai tekanan yang lebih tinggi dari 140 / 90 mmHg (Andrea, 2021). Hipertensi sebagai

salah satu penyakit tidak menular yang paling umum ditemukan dalam praktik kedokteran primer. Komplikasi hipertensi dapat mengenai berbagai organ target seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer. Dalam sebuah studi metaanalisis yang mencakup 61 studi observasional prospektif pada 1 juta pasien yang setara dengan 12 juta person-years ditemukan bahwa penurunan rerata tekanan darah sistolik sebesar 2 mmHg dapat menurunkan risiko morbiditas akibat penyakit jantung iskemik dan menurunkan risiko mortalitas akibat stroke sebesar 10%. Tercapainya target penurunan tekanan darah sangat penting untuk menurunkan kejadian kardiovaskuler pada pasien hipertensi (Muhadi, 2022). Ditemukan bahwa dari tahun 2020 hingga 2022, kategori penyakit sistem pembuluh darah menempati peringkat pertama, kategori penyakit sistem muskuloskeletal dan jaringan ikat menempati peringkat kedua, dan kategori penyakit kulit dan jaringan subkutan menempati peringkat ketiga. Kategori penyakit sistem pembuluh darah meliputi penyakit hipertensi, angina pectoris, infark miokard akut, penyakit jantung iskemik lainnya, emboli paru, penyakit gagal jantung, infark serebral, stroke, penyakit pembuluh darah lain non infeksi, hemoroid, hipotensi spesifik, dan penyakit serebrovaskular tidak spesifik (Adhania, 2021). Adapun prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11% dan Provinsi Lampung sebesar 29,94% (Riskesdas, 2022). Penatalaksanaan hipertensi dilakukan sebagai upaya pengurangan risiko naiknya tekanan darah dan pengobatannya. Dalam penatalaksanaan hipertensi upaya yang dilakukan berupa upaya nonfarmakologis (memodifikasi gaya hidup melalui pendidikan kesehatan) dan farmakologis (obat-obatan). Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan oleh banyak guidelines (pedoman) adalah dengan penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olah raga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok (Damayantie, dkk, 2021).

II. MASALAH

Sebagian Masyarakat yang ada di kelurahan ladang bambu kesamatan medan tuntungan mengeluh kurang mengetahui terkait tensi tinggi dapat mengakibatkan serangan stroke. Hal ini karena hipertensi, Diabetes Mellitus merupakan penyakit terbanyak di Kecamatan Medan Tuntungan yang merupakan faktor risiko stroke. Dari hasil wawancara Masyarakat mengalami hipertensi tetapi belum mengetahui akibat dari hipertensi tinggi mengakibatkan serangan stroke, sehingga tim pengabdian Masyarakat tertarik untuk melakukan Pendidikan Kesehatan dan demonstrasi terkait pola hidup sehat penyakit hipertensi agar meminimalisasi serangan stroke di Kecamatan Medan Tuntungan.

III. METODE

Kegiatan penyuluhan pemberdayaan Masyarakat ini dilakukan bersama dengan mahasiswa/i STIKes Darmo dan masyarakat di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan. Masyarakat sebanyak 23 orang. Cara yang dilakukan yaitu dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang “Penyuluhan Pola Hidup Sehat Penyakit Hipertensi Agar Meminimalisasi Serangan Stroke Kecamatan Medan Tuntungan” kepada Masyarakat pada lansia terkait meminimalisasi serangan stroke di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada tanggal 27 Maret 2023 di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan dan mendapatkan hasil masyarakat bahwa di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan tersebut bahwa hasil kegiatan menunjukkan mayoritas responden memiliki jumlah serangan stroke 1 kali (60%), mayoritas keluarga memiliki pengetahuan cukup (60%) tentang pencegahan stroke berulang, mayoritas responden memiliki risiko rendah (50%). Peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga dalam deteksi tanda pencegahan faktor risiko stroke ditargetkan terjadi perubahan perilaku dan meningkatkan pola hidup sehat untuk mencegah stroke berulang.

Kegiatan penyuluhan komunitas ini berupa memberikan edukasi kesehatan tentang pola hidup sehat penyakit hipertensi agar meminimalisasi serangan stroke yang dilakukan pada hari Kamis tanggal 27 Maret 2023 di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan. Jumlah masyarakat yang mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan komunitas ini sebanyak 23 orang



Gambar 1. Panitia dan Peserta Penyuluhan Sumber Gambar: Foto Pribadi



Gambar 2. Panitia dan Peserta Penyuluhan Sumber Gambar: Foto Pribadi

V. KESIMPULAN

Dari hasil pengkajian yang dilakukan di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan diperoleh prioritas masalah yaitu kurangnya pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat penyakit hipertensi agar meminimalisasi serangan stroke. Dengan masalah tersebut kelompok memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan tersebut dengan materi cara pola hidup sehat penyakit hipertensi agar meminimalisasi serangan stroke di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Berisi ucapan terimakasih kepada Masyarakat Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan, dan Mahasiswa STIKes Darmo, yang telah banyak membantu dalam melakukan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, A.D.(2014). Pola Hidup yang Sehat untuk Cegah Hipertensi. <https://health.detik.com/konsultasi/d-2759655/pola-hidupyang-sehat-untuk-cegahhipertensiranita>.
- Farmasi.ugm.ac.id. (2020). Pola Hidup Sehat Lawan Covid-19. <https://farmasi.ugm.ac.id/id/pola-hidup-sehat-lawan-covid-19>.
- Handayani, V.V. (2019). Pola Makan Sehat Bisa Jadi Obat Darah Tinggi. <https://www.halodoc.com/artikel/pola-makan-sehat-bisajadi-obat-darah-tinggi>.
- Health.kompas.com. (2020). Contoh Pola Makan Sehat untuk Penderita Hipertensi.<https://health.kompas.com/read/2015/06/20/0910006/Contoh.Pola.Makan.Sehat.untuk.Penderita.Hipertensi?page=all>.
- Muhammad, D.R.A .(2020). Pola Makan Sehat dan Bergizi untuk Meningkatkan Imunitas. <https://uns.ac.id/id/unsopinion/pola-makan-sehatdan-bergizi-untuk-meningkatkan-imunitas-saatterserang-covid-19.html>.

- Nareza.(2020). Diet DASH untuk Hipertensi.<https://www.alodokter.com/diet-dash-untuk-penderitahipertensi>.
- P2PTM Kemenkes RI.(2019). Pola Hidup Sehat Cegah Hipertensi yang Merupakan Faktor Risiko Terkena Penyakit Jantung Koroner. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/hipertensi-penyakitjantung-dan-pembuluhdarah/page/3/pola-hidupsehat-cegah-hipertensi-yangmerupakan-faktor-risikoterkena-penyakit-jantungkoroner>.
- www.unicef.org.(2020). Tips menyiapkan makanan yang praktis, ekonomis, dan sehat pada masa pandemi virus corona.<https://www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus/tipsmenyiapkan-makanan-yangpraktis-ekonomis-dan-sehatpada-masa-pandemi-covid-19>.
- www.unicef.org.(2020). Covid-19 di Indonesia.https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org.indonesia/files/2020-05/COVID-19-dan-Anak-anak-di-Indonesia-2020_1.pdf.
- Yuniar, N. (2020). Tiga Tahap yang Kita Lalui saat Menghadapi Pandemi Covid-19. https://www.antaraneews.com/berita/1489520/tiga-tahapyang-kita-lalui-saatmenghadapi-pandemi-covid-19?utm_source=antaranews&utm_medium=mobile&utm_campaign=top_category_home.