

APLIKASI GAYA HIDUP SEHAT PADA MASYARAKAT BERESIKO HIPERTENSI

Ulfah Hidayah Almadany¹, Nur Arfah Arfah Nasution²

^{1,2}Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan
almadanyulfah@gmail.com

ABSTRACT

One of the factors causing hypertension is food intake. Wrong diet is one of the risk factors that increases hypertension. By implementing a healthy lifestyle, you can lower blood pressure, prevent or delay the occurrence of hypertension, increase the effectiveness of anti-hypertension drugs, and reduce the risk of cardiovascular disease. The aim of this study was to see the knowledge of the community in the 1 Payanggar neighborhood regarding healthy living with a history of hypertension. This research is descriptive research with a quantitative approach. The population in this study were hypertension sufferers residing in Ward 1 Payanggar, Padangsidempuan City. The sample in this study was 20 respondents. Data collection was carried out using a questionnaire. This research uses categories of good and poor knowledge with a significance level of 0.05. Results: this study shows that the P-value = 0.01 ($P < 0.05$), with a total of 20 (100%) patients having a poor level of knowledge.

Keywords: Lifestyle, Hypertension, Society

ABSTRAK

Salah satu faktor penyebab hipertensi adalah asupan makanan. Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Dengan melaksanakan pola hidup yang sehat dapat menurunkan tekanan darah, mencegah, atau menunda terjadinya hipertensi, meningkatkan efektivitas obat anti hipertensi, dan menurunkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat pengetahuan masyarakat lingkungan 1 payanggar terhadap hidup sehat dengan riwayat hipertensi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah Penderita Hipertensi yang berada di Lingkungan 1 Payanggar Kota Padangsidempuan. Sampel pada penelitian ini sejumlah 20 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan kategori pengetahuan baik dan kurang dengan tingkat kemaknaan 0.05. Hasil: pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-P = 0,01 ($P < 0,05$), dengan jumlah 20 (100 %) pasien seluruhnya mempunyai tingkat pengetahuan kurang.

Kata kunci: Gaya Hidup, Hipertensi, Masyarakat

PENDAHULUAN

Proses keperawatan adalah serangkaian perbuatan atau tindakan untuk menetapkan, merencanakan dan melaksanakan pelayanan keperawatan dalam rangka membantu klien untuk mencapai dan memelihara kesehatannya seoptimal mungkin. Langkah-langkah dimulai dari pengkajian : pengumpulan data, analisis data dan penentuan masalah, diagnosis keperawatan, perencanaan tindakan keperawatan, pelaksanaan dan evaluasi tindakan keperawatan. (Wahit,2005). Proses keperawatan pada komunitas mencakup individu, keluarga dan kelompok khusus yang memerlukan pelayanan asuhan keperawatan.

Tahap akhir dari proses keperawatan adalah evaluasi. Evaluasi mengacu kepada penilaian ,tahapan, dan perbaikan. Pada tahap ini perawat menemukan penyebab mengapa suatu proses keperawatan dapat berhasil atau gagal. Perawat menemukan reaksi klien terhadap intervensi keperawatan yang telah dibererikan dan menetapkan apa yang menjadi sasaran dari rencana keperawatan dapat diterima. Evaluasi berffokus pada individu klien dan kelompok dari klien itu sendiri .Proses evaluasi memerlukan beberapa keterampilan bebrapa keterampilan dalam menetapkan rencana asuhan

keperawatan, respon klien yang normal terhadap tindakan keperawatan, dan pengetahuan konsep teladan dari keperawatan.

Proses keperawatan komunitas juga memperhatikan adanya perbedaan budaya di masing-masing daerah, karena hal itu Leinger (1978) mendefinisikan transkultural di keperawatan sebagai :“bidang kemanusiaan dan pengetahuan pada studi formal dan praktik dalam keperawatan yang difokuskan pada studi budaya yang melihat adanya perbedaan dan kesamaan dalam perawatan, kesehatan, dan pola penyakit didasari atas nilai-nilai budaya, kepercayaan dan praktik budaya yang berbeda di dunia, dan menggunakan pengetahuan untuk memberikan pengaruh budaya yang spesifik pada masyarakat”.

Tujuan penelitian mampu memahami dan menjelaskan asuhan keperawatan komunitas, membantu dan mefasilitasi masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan optimal serta mampu mengenal dirinya sendiri tentang masalah kesehatan di desa Siuhom. Mampu memahami dan menjelaskan proses asuhan keperawatan komunitas. Mampu memahami dan menjelaskan program evaluasi keperawatan komunitas. Mampu memahami dan

menjelaskan asuhan keperawatan peka budaya (mampu teori Medeleine Leininger)

METODE PELAKSANAAN

Tim pengabdian masyarakat menghubungi kepala desa permasyarakatan Payanggar, bertemu langsung untuk memudahkan koordinasi pelaksanaan kegiatan pemeriksaan dan penyuluhan tentang “hidup sehat penyakit resiko Hipertensi di lingkungan 1 Payanggar Kota Padangsidempuan”. Melakukan kegiatan pemeriksaan TTD dan promosi kesehatan dengan menggunakan leaflet.

Metode Pendekatan Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum di atas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut: 1) Menghubungi Kepala Lingkungan, 2) Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tanggal 16 Mei – 18 Mei 2024 dengan metode yang digunakan berupa pemeriksaan Tekanan Darah, promosi kesehatan dengan menggunakan media visual (proyektor) tentang “hidup sehat penyakit resiko Hipertensi di lingkungan 1 Payanggar Kota Padangsidempuan”. Penyampaian materi dan ditutup dengan sesi tanya jawab.

Partisipasi Mitra Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya keterkaitan

dengan beberapa pihak lain. Dalam hal ini kepada ketua lingkungan di Payanggar dan dosen koordinator yang mempunyai wewenang. Dimana kegiatan pengabdian masyarakat hendak dilakukan, memberi dukungan dalam kegiatan ini dengan memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan pemeriksaan Tekanan Darah dan promosi Kesehatan tentang “hidup sehat penyakit resiko Hipertensi di lingkungan 1 Payanggar Kota Padangsidempuan”. Penyampaian dengan sasaran dalam kegiatan ini adalah 20 wanita di Kelurahan Payanggar lingkungan 1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui untuk karakteristik responden berdasarkan status responden yaitu (100%), 20 orang adalah sudah menikah. karakteristik responden berdasarkan yaitu (100%), 20 orang berpendidikan SMP. Karakteristik responden berdasarkan status responden yaitu pekerjaan yaitu (100%), 20 orang adalah tidak bekerja/ ibu rumah tangga. Kemudian berdasarkan Riwayat menyusui yaitu (100%), 20 orang responden memiliki Riwayat Hipertensi kurang lebih dari 2 tahun.

Pengetahuan Pasien

Selama masa penelitian Mei 2024 terdapat 20 responden. Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan frekuensi dan persentase tingkat Pengetahuan pasien dilingkungan 1 Payanggar Kota Padangsidempuan

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Pasien

	Pasien	TP Tinggi		TP Rendah	
		N	%	N	%
1.	20	0	0	20	100.%

Berdasarkan tabel diatas mayoritas pengetahuan pasien di Payanggar Lingkungan 1 Padangsidempuan yaitu sebanyak 20 responden (100 %), seluruhnya memiliki Tingkat pengetahuan rendah terkait hidup sehat Hipertensi.

Pembahasan

Hipertensi merupakan suatu keadaan medis yang cukup serius dimana secara signifikan dapat meningkatkan resiko penyakit hati, otak, ginjal, jantung, dan penyakit lainnya. Hipertensi dapat terjadi apabila tekanan darah lebih besar dari dinding arteri dan pembuluh darah itu sesendiri. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi

sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2022). Tekanan darah tinggi mempengaruhi orang-orang dari segala usia, jumlah penderita tekanan darah tinggi meningkat terus, ada sekitar 50 juta (21,7%) orang dewasa Amerika dengan tekanan darah tinggi, Thailand 19%, Vietnam 34,6%, Singapura 24,9%, dan Malaysia 29,9%. Di Indonesia prevalensi hipertensi berkisar antara 6-15%. Hal ini dikarenakan penderita hipertensi biasanya tidak memiliki gejala apapun, atau memiliki gejala yang ringan (Slamet, 2022).

Menurut profil kesehatan Dinas Kota Padang tahun 2021, dari 162.979 jiwa penduduk usia ≥ 15 , terdapat 51.360 orang yang dilayani dengan diagnose hipertensi sebesar 31,5%. Penderita terbanyak adalah perempuan yaitu 30.715 dan laki-laki sebanyak 20.645 orang. Pelayanan kesehatan pada penderita hipertensi sesuai standar merupakan upaya pencegahan sekunder di wilayah kerjanya dalam kurun waktu satu tahun. Pelayanan yang diberikan berupa pengukuran tekanan darah dilakukan minimal satu kali sebulan di fasilitas pelayan kesehatan dan edukasi perubahan-perubahan gaya hidup dan kepatuhan minum obat oleh penderita (Dinkes Kota Padang, 2022).

Hipertensi dapat disebabkan dua faktor yaitu faktor yang dapat diubah dan tidak dapat diubah, yang tidak dapat diubah yaitu genetik, umur, dan jenis kelamin sedangkan yang dapat diubah yaitu, perilaku hidup untuk sehat, pola makan sehat, merokok, obesitas dan aktivitas fisik (Ekarini et al., 2020; Harahap & Harahap, 2024; Siregar, et al, 2024).

REFERENSI

- Amru, D. E., Putri, M. R., & Haryati, S. D. (n.d.). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan*
- Angrainy, R. (2017). *Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang Sadari Dalam*
- Brunner and Suddarth. 2001. *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC Maryanti D, Septikasari M. 2009. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Terapi Dan*
- Desanti Dkk. (2010). *Persepsi Wanita Beresiko Kanker Payudara Global Breastfeeding Collective*.
- Harahap, L. J., & Harahap, L. J. (2024). Development of an Instrument for Measuring Intention to ACT and Healthy Eating Behavior of Students. *Journal of Health Sciences*, 17(01), 45-54.
- Informasi. Kementrian Keseahtan RI; 2018. *In Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Mendeteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja*. *Jurnal Endurance*, 2(2), 232. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1766>

- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.Ophi Indria
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Praktikum dalam Ari Setiawan*. Yogyakarta: Nuha Maedika.
- Riskesdas. (2018). Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2017. Data dan
- Siregar, M., Harahap, S. P. R., Nasution, A. P., Ritonga, L. A., & Harahap, L. J. (2024). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Kepada Anak Di Desa Sorik, Sumatera Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 3(1), 26–33.
- Tentan Sadari Dalam Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara Di SMA Negeri 3 Kota Batam*. 1, 1–13.
- Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri Di Kota Semarang, Jawa Tengah*. BKM Volume. 26 No.3, September 2010.
- WHO, U. (2017). Tracking progress for breastfeeding policies and programmes.

DOKUMENTASI

