

## PENYULUHAN TERHADAP PENYAKIT HIPERTENSI PADA PEREMPUAN MENOPAUSE DI RT 16 KELURAHAN TALANG JAMBE TAHUN 2024

Lisda Maria<sup>1</sup>, Bela Purnama Dewi<sup>2</sup>, Budi Kurniawan<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Ners STIKES Mitra Adiguna Palembang

<sup>2,3</sup>Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang

*e-mail:* lisdamaria83@gmail.com<sup>1</sup>, belapurnamadewi@gmail.com<sup>2</sup>

### Abstrak

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) dimana hipertensi ini dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh. Tujuan Pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan mengurangi keluhan masyarakat pada penderita hipertensi. Melakukan pengkajian wilayah di RT 16 Talang Jambe Palembang, Berkoordinasi dengan pihak RW, RT dan kader Kesehatan setempat dan Pendekatan ke masyarakat dengan bantuan dari pihak RT setempat. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 14 responden. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Hasil rata-rata tekanan darah sistolik sebelum mengkonsumsi jus semangka sebesar 146,64 dan setelah mengkonsumsi jus semangka mengalami penurunan menjadi 139,36. Sedangkan tekanan darah diastolik sebelum mengkonsumsi jus semangka sebesar 87,50 dan setelah mengkonsumsi jus semangka mengalami penurunan menjadi 83,71. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh mengkonsumsi jus semangka terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Perempuan Menopause

### Abstract

Hypertension is an increase in systolic blood pressure greater than 140 mmHg and/or diastolic blood pressure greater than 90 mmHg in two measurements with an interval of 5 minutes in a state of sufficient rest (calm) where this hypertension can reduce the body's immune system. Aim: Community service aimed at increasing knowledge and reducing public complaints about hypertension sufferers. Carrying out an area assessment at RT 16 Talang Jambe Palembang, coordinating with the RW, RT and local health cadres and approaching the community with assistance from the local RT. The sampling technique used *purposive sampling* with a sample of 14 respondents. Data collection uses observation sheets. The average systolic blood pressure before consuming watermelon juice was 146.64 and after consuming watermelon juice it decreased to 139.36. Meanwhile, diastolic blood pressure before consuming watermelon juice was 87.50 and after consuming watermelon juice it decreased to 83.71. So it can be concluded that there is an effect of consuming watermelon juice on reducing blood pressure in hypertensive sufferers.

**Keywords:** Hypertension, Menopausal Women

### PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan manusia yang paling utama, karena setiap manusia berhak untuk memiliki kesehatan. Kenyataannya tidak semua orang dapat memiliki derajat kesehatan yang optimal karena berbagai masalah, diantaranya lingkungan yang buruk, social ekonomi yang rendah, gaya hidup yang tidak sehat mulai dari makanan, kebiasaan, maupun lingkungan sekitarnya (Misbach, 2013). Gaya hidup sehat merupakan kebutuhan fisiologis yang hirarki, kebutuhan manusia paling dasar untuk dapat mempertahankan hidup termasuk juga menjaga agar tubuh tetap bugar dan sehat serta terbebas dari segala macam penyakit. Penyakit yang sering muncul akibat gaya hidup yang tidak sehat salah satunya yaitu hipertensi (Sufa, Christantyawati, & Jusnita, 2017).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang dapat mengakibatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Hipertensi berarti tekanan darah di dalam pembuluh-pembuluh darah sangat tinggi yang merupakan pengangkut darah dari jantung yang memompa darah keseluruh jaringan dan organ-organ tubuh (Aryantingsih & Silaen, 2018). Setiap peningkatan 15 mmHg tekanandarhsistolikatau 10 mmHg tekanan darah diastolik dapat meningkatkan risiko kematian akibat penyakit jantung iskemik dan stroke.

Terkontrolnya tekanan darah dapat menurunkan risiko kematian, penyakit kardiovaskular, dan stroke (Sudarsono et al).

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)*, prevalensi tekanan darah tinggi tahun 2014 pada orang dewasa berusia 18 tahun keatas sekitar 22%. Penyakit ini juga menyebabkan 40% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke. Selain secara global, hipertensi juga menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak di derita masyarakat Indonesia (57,6%), di dalam (Jumriani et al, 2019).

Secara nasional hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada Perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur (Kemenkes RI, 2019). Semakin meningkatnya prevalensi Hipertensi dari tahun ketahun di karenakan jumlah penduduk yang bertambah, aktivitas fisik yang kurang dan pola hidup yang tidak sehat. Pola hidup yang tidak sehat tersebut antara lain adalah diet yang tidak sehat misalnya tinggi gula, lemak dan garam, dan kurang mengonsumsi makanan berserat. Selain itu adalah penggunaan tembakau dan alkohol (Sri & Herlina, 2016). Pola hidup yang tidak sehat pada penderita hipertensi pada pasien dengan hipertensi perencanaan dan tindakan asuhan keperawatan yang dapat di lakukan diantaranya yaitu memantau tanda-tanda vital pasien, pembatasan aktivitas tubuh, istirahat cukup, dan pola hidup yang sehat seperti diet rendah garam, gula dan lemak, dan berhenti mengonsumsi rokok, alkohol serta mengurangi stress (Aspiani, 2016).

Peran Perawat sebagai (educator) atau pendidik, peran ini meningkatkan kesehatan melalui pemberian pengetahuan terkait dengan keperawatan dan tindakan medis, serta dapat menurunkan risiko kematian, penyakit kardiovaskular dan stroke (Gobel et al, 2016). Berdasarkan data yang diterima dari RT 16 di Kelurahan Talang Jambe yang berjumlah 842 jiwa penduduk dari 222 KK yang tercatat ada sekitar 132 orang atau sekitar 25% orang yang menderita hipertensi terutama pada kalangan lanjut usia. Penyakit hipertensi yang di derita perempuan berjumlah 62 orang dan penderita laki – laki berjumlah 70 orang. Ketika seseorang yang telah terdiagnosa medis Hipertensi. Biasanya terdapat komplikasi gangguan rasa nyaman yaitu Nyeri akut yang merupakan kategori kebutuhan psikologis. Kebutuhan psikologis ini merupakan kebutuhan dasar yang harus kita penuhi (Tim Bumi Medika, 2017)

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka penulis perlu untuk menyusun laporan praktik komunitas di RT 16 Kelurahan Talang Jambe dengan mengangkat masalah tentang “Implementasi Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut Di RT 16 Kelurahan Talang Jambe Tahun 2024”

## METODE

Tahapan Persiapan Kegiatan, Kegiatan peduli Perempuan Menopause dengan meningkatkan pemahaman tentang Hipertensi di RT 16 Talang Jambe berjalan dengan baik dan mendapatkan apresiasi positif dari masyarakat setempat. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi penyuluhan tentang hipertensi pada Perempuan Menopause serta pemeriksaan kesehatan gratis yang diantaranya pemeriksaan tekanan darah, dan gula darah sewaktu. Tahapan persiapan kegiatan pada pengabdian masyarakat ini meliputi : Kegiatan peninjauan lokasi dan survei tempat pengabdian masyarakat yaitu di wilayah RT 16, Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukrami, Palembang. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan bapak RT 16 dan mengidentifikasi permasalahan yang sering dihadapi oleh RT tersebut, Permohonan ijin kegiatan pengabdian masyarakat kepada RT 16, Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukrami, Palembang, Persiapan alat-alat kesehatan dan bahan penyuluhan berupa leaflet, serta akomodasi, Persiapan tempat untuk pendidikan kesehatan (penyuluhan). Tahapan Pelaksanaan Kegiatan, Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang berupa penyuluhan tentang hipertensi adalah sebagai berikut, Pembukaan dan perkenalan dengan masyarakat RT 16 Kelurahan Talang Jambe yang hadir dan menjadi sasaran kegiatan, Penyuluhan tentang hipertensi dengan tema “ Penyuluhan Penyakit Hipertensi Pada Perempuan Menopause Di RT 16 Kelurahan Talang Jambe Tahun 2024”, pelaksanaan diskusi tanya jawab kepada peserta penyuluhan Kesehatan, Melakukan implementasi berupa pemberian jus timun pada Perempuan Menopause, Pemeriksaan kesehatan berupa pengecekan tekanan darah, kolesterol, asam urat kepada Masyarakat, Hasil data pengabdian masyarakat ini akan diolah dengan menggunakan uji univariat.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menghadirkan 14 orang perempuan menopause Didapatkan data sebagai berikut:

Jumlah peserta yang hadir pada saat pelaksanaan penyuluhan berjumlah 14 orang.

Tabel 1. Jumlah peserta

No.	Responden	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	Rusmini Abdilah Asik	193/105	180/90	Turun
2.	Wasilah Usman Yusuf	148/80	130/80	Turun
3.	Yesi Amrullah	120/80	120/80	Tetap
4.	Lusiana Suyitno	157/70	140/70	Turun
5.	Suryati	213/110	190/100	Turun
6.	Misbawati	136/94	130/90	Turun
7.	Wardani Ibnu	119/75	119/75	Tetap
8.	Syaraah	130/56	130/56	Tetap
9.	Siti Makmur	119/87	119/87	Tetap
10.	Rubiah Johansyah	200/100	190/100	Turun
11.	Sukaesih	130/100	140/100	Naik
12.	Maerlena	130/100	130/80	Tetap
13.	Ibu Reni	135/94	110/90	Turun
14.	Rahmawati	123/74	123/74	Tetap

Berdasarkan hasil penyuluhan diatas setelah diberikan jus semangka di wilayah RT 16 RW 02 Kelurahan Talang Jambe ada beberapa pasien mengalami penurunan tekanan darah dan ada juga yang tetap. Itu membuktikan intervensi hipertensi dengan jus semangka dapat menurunkan tekanan darah diakibatkan menurunnya nyeri gejala hipertensi yang dialami pasien. Faktor diatas berhubungan juga dengan faktor usia dan kesehatan fisik pasien.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan rata-rata tertekan darah penderita hipertensi sebelum dan setelah mengkonsumsi jus semangka tahun 2024

**4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Rata-Rata Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum dan Setelah Mengonsumsi Jus Semangka Tahun 2024**

Variabel	Mean	Min	Max	P value	N
Tekanan darah sistolik pretest	146,64	119	213	0,030	14
Tekanan darah sistolik posttest	139,36	110	190		
Tekanan darah diastolik pretest	87,50	56	110	0,050	14
Tekanan darah diastolik posttest	83,71	56	100		

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum mengkonsumsi jus semangka sebesar 146,64 dan setelah mengkonsumsi jus semangka mengalami penurunan menjadi 139,36. Sedangkan tekanan darah diastolik sebelum mengkonsumsi jus semangka sebesar 87,50 dan setelah mengkonsumsi jus semangka mengalami penurunan menjadi 83,71.

Hasil uji statistik untuk tekanan darah sistolik menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai signifikan untuk tekanan darah sistolik sebelum dan setelah mengkonsumsi jus semangka sebesar 0,030 < 0,05 dan nilai signifikan untuk tekanan darah diastolik menggunakan uji paired sample t test sebelum dan setelah mengkonsumsi jus semangka sebesar 0,050 < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh mengkonsumsi jus semangka terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, didapatkan beberapa kesimpulan antara lain: Kegiatan berlangsung secara lancar dengan sambutan antusiasme para warga yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan hasil pengaruh jus semangka terhadap penyakit hipertensi pada Perempuan Menopause, Adanya dukungan dari kelurahan dan RT serta masyarakat sekitar dalam kegiatan penyuluhan penyakit hipertensi pada Perempuan Menopause di wilayah RT 16 Kelurahan Talang Jambe. Hasil rata-rata tekanan darah sistolik sebelum mengkonsumsi jus semangka sebesar 146,64 dan setelah mengkonsumsi jus semangka mengalami penurunan menjadi 139,36. Sedangkan tekanan darah diastolik sebelum mengkonsumsi jus semangka sebesar 87,50 dan setelah mengkonsumsi jus semangka mengalami penurunan menjadi 83,71. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh mengkonsumsi jus semangka terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi.

## SARAN

Diperlukan upaya yang lebih komprehensif dan berkelanjutan perlu adanya tindak lanjut untuk pembinaan pada kelompok Perempuan Menopause secara berkelanjutan sehingga intervensi hipertensi masih berlanjut dan memiliki manfaatnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan baik secara materi maupun moril terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini :

1. Semua perangkat kelurahan Talang jambe, khususnya RT 16
2. Seluruh perawat dan *caregiver* Kelurahan Talang Jambe
3. Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang
4. Ka.Prodi S1 Keperawatan, Ka Prodi Profesi Ners, Ka. Prodi DIII Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, N. K. Y. (2022). *Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Open Reduction Interna Fixation Dengan Pemberian Aromaterapi Resomary Di Ruang Kedondong Rsud Klungkong Tahun 2022* (Issue July).
- Anggraini, D. D. (2022). *Tanaman Obat Keluarga*. PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Arianto, D. W. (2019). Upaya Menurunkan Nyeri Asam Urat Melalui Rebusan Cengkeh Pada Asuhan Keperawatan Gerontik. *DIII Keperawatan*. <http://repository.itspku.ac.id/140/1/2016011976.pdf>
- Robert, B., & Brown, E. B. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. 1, 7–8.
- Royani, E. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- Rusmawati dan Haryanto, Y. (2022). *Keperawatan Gerontik*. CV Budi Utama.
- Salsabila, B. A. A., Yusuf, A. F. N., Gading, A. C. R., Prabuningrat, A., & Andanalusia, M. (2023). Eugenol Potential in Cloves as an Analgesic: Literature Review. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 169–173. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.4561>
- Saras, T. (2023). *Cengkeh (Keajaiban Herbal dalam pengobatan dan Kesehatan)*. Tiram Media.
- Suryandari, K. C. (2021). *Olahan Jahe*. PT Bumi Aksara.
- Yusuf, A. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gout Arthritis Dengan Masalah Keperawatan Defisit Pengetahuan Di Desa Kemantrenrejo Rw 05 Rt 02 Kecamatan Rejoso. *Yusuf, AdaIndustry and Higher Education*, 3(1), 1689–1699.