

PENDIDIKAN KESEHATAN BERBASIS SELF CARE PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RT 03 DESA REJEKI KAB. SIGI KEC. PALOLO

Sisilia Rammang¹, Wulandari², Magfira³

^(1,2.)Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara

⁽³⁾Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara

e-mail: 202101043@stikeswnpalu.ac.id

Abstrak

Hipertensi adalah suatu keadaan peningkatan darah sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi ini menyebabkan pembuluh darah terus meningkatkan tekanan. Hipertensi juga salah satu masalah kesehatan masyarakat yang penting dan jarang terjadimenyebabkan gejala atau keterbatasan yang signifikan pada kesehatan fungsional pasien. dari 22 masyarakat di RT 03 Desa Rejeki didapatkan Pree Test yang berpengetahuan tentang Hipertensi kategori baik dengan jumlah 4 orang, berpengetahuan cukup yaitu 6 orang dan berpengetahuan kategori kurang dengan jumlah 12 orang sedangkan pada Post Test yang berpengetahuan tentang Hipertensi kategori baik dengan jumlah 15 orang, berpengetahuan cukup yaitu 4 orang dan berpengetahuan kategori kurang dengan jumlah 3 orang. bisa kita nilai bahwa ada peningkatan pengetahuan tentang hipertensi saat setelah diberikan edukasi Hipertensi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 1 hari pada tanggal 14 Agustus 2024. Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dengan berkat kerja sama Dosen, Mahasiswa dan Masyarakat di Wilayah Kab. Sigi Kec. Palolo RT 03 Desa Rejeki

Kata kunci: Pendidikan Kesehatan, Self care, Hipertensi

Abstract

Hypertension is a condition where systolic blood pressure is above the normal limit, specifically over 140 mmHg, and diastolic blood pressure exceeds 90 mmHg. This condition causes blood vessels to continuously increase pressure. Hypertension is also an important public health issue that rarely causes significant symptoms or limitations in the functional health of patients. From 22 members of the community in RT 03 Desa Rejeki, the Pre-Test results showed that 4 individuals had good knowledge about hypertension, 6 had sufficient knowledge, and 12 had poor knowledge. Meanwhile, in the Post-Test, 15 individuals had good knowledge about hypertension, 4 had sufficient knowledge, and 3 had poor knowledge. We can conclude that there was an improvement in knowledge about hypertension after education on the topic was provided. Counseling on hypertension education conducted by KKN students from Widya Nusantara University using PowerPoint media. This activity will take place in the second week of August 2024, with a realization of 90%. The community service implementation will be conducted for one day on August 14, 2024, from 09:00 to 12:00 WITA, at the Village Hall. This activity can be successfully carried out thanks to the cooperation of KKN students, the community in the Sigi District, Palolo Subdistrict, RT 03 Rejeki Village, and the local health center.

Keywords: Education, Hypertension, Knowledge

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan peningkatan darah sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi ini menyebabkan pembuluh darah terus meningkatkan tekanan. Hipertensi juga salah satu masalah kesehatan masyarakat yang penting dan jarang terjadimenyebabkan gejala atau keterbatasan yang signifikan pada kesehatan fungsional pasien. Faktor penyebab tekanan darah tinggi antara lain usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetika (faktor risiko yang tidak dapat diubah/dikendalikan), merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres, dan penggunaan estrogen. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi adalah asupan garam yang berlebihan. Penyebab darah tinggi antara lain konsumsi makanan asin, kafein dan monosodium glutamat (vetsin, kecap, terasi) (Nur Azizah & Elvi Murniasih, 2023)

World Health Organization (WHO) dan the International Society of Hypertension (ISH), terdapat 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia, dengan 3 juta diantaranya meninggal setiap tahunnya.

Tujuh dari setiap 10 penderita tersebut tidak mendapatkan pengobatan secara adekuat. Survei faktor risiko penyakit kardiovaskular (PKV) oleh proyek WHO pada data Riskesdes (2013) menunjukkan angka prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25,8%. dengan tekanan darah di atas 140/90 mmHg pada dua kali pengukuran dan pada keadaan cukup istirahat. Berdasarkan survei tersebut, terlihat bahwa hipertensi masih menjadi permasalahan dan akan semakin meningkat seiring dengan komplikasi dari hipertensi.

Salah satu upaya yang telah dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan penderita hipertensi tersebut adalah pemberdayaan masyarakat lansia dengan memberikan informasi melalui sosialisasi pengetahuan yang terkait dengan penatalaksanaan hipertensi dengan mengajak lansia berpartisipasi dalam kegiatan di wilayahnya, menyebarluaskan informasi kesehatan, mengelola Posyandu dan melakukan pencatatan dan pelaporan masalah-masalah Kesehatan lansia (Kosala et al., 2024)

Berdasarkan data profil dinas Kesehatan provinsi Sulawesi Tengah, tahun 2022, Wilayah dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi di Sulawesi Tengah kabupaten Buol dengan jumlah penderita Hipertensi 26,556 Jiwa dengan jumlah penduduk kabupaten Buol sebanyak 33,866 dengan presentase 78,41 %. Kabupaten dengan pelayanan Hipertensi terendah Kabupaten Banggai Laut dengan jumlah penderita Hipertensi 300 Jiwa, dengan jumlah penduduk 211,062 dengan presentase 0 %. Kota Palu berada di urutan ke-2 Hipertensi tertinggi dari 13 Kabupaten/Kota dengan jumlah penduduk 98,766 Jiwa dengan presentase 11 % (Dinkes Sulawesi Tengah, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara pada warga di RT 03 Desa Rejeki didapatkan bahwa mayoritas warga bersawah dan berkebun. Adapun Gaya hidup tidak sehat seperti merokok dan mengonsumsi alkohol serta kurangnya terpapar informasi tentang kesehatan, akibat dari itu kebanyakan warga kurang memperhatikan kesehatannya terutama pada Hipertensi.

KKN yang dilakukan di RT 03 Desa Rejeki ini merupakan salah satu bentuk pengabdian masyarakat dengan tujuan untuk mengetahui masalah – masalah apa yang ada di RT 03 Desa Rejeki, dan solusi apa yang diberikan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.

Berdasarkan data yang di dapatkan dari pengkajian dan hasil olah data bahwa ditemukan masalah tertinggi yang pertama adalah Hipertensi. Dimana Hipertensi adalah suatu keadaan peningkatan darah sistolik berada di atas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi ini menyebabkan pembuluh darah terus meningkatkan tekanan darah. Adapun hasil wawancara yang didapatkan ada beberapa warga tidak mau pergi untuk melakukan pemeriksaan kesehatan dengan alasan biaya yang mahal, Rendahnya tingkat pengetahuan tentang hipertensi, kurangnya terpapar informasi tentang apa itu Hipertensi, selain itu didapatkan permasalahan Promosi kesehatan yang kurang. Mama dari itu Mahasiswa KKN RT 03 Desa Rejeki ingin melakukan edukasi Hipertensi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan mengumpulkan masyarakat disatu tempat. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2024 pada warga RT 03 Desa Rejeki di Balai Desa dengan jumlah 22 orang. Kegiatan ini dibagi dalam 3 tahapan diantaranya adalah tahap 1. Post, melakukan pengisian kuesioner tingkat pengetahuan Hipertensi sebelum edukasi diberikan. Tahap 2. Melakukan edukasi Hipertensi. Tahap 3. Pree, melakukan pengisian kuesioner tingkat pengetahuan Hipertensi setelah edukasi diberikan. Dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden tentang Hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1. distribusi data berdasarkan tingkat pengetahuan tentang Hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan edukasi Hipertensi (Pree test – post test)

No	Kriteria	Pree Test		Post Test	
		Total	Frekuensi	Total	Frekuensi
1	Baik	4	18,2	15	68,2
2	Cukup	6	27,3	4	18,2
3	Kurang	12	54,5	3	13,6
	Jumlah	22	100	22	100

Sumber : Data Primer KKN UWN 2024

Berdasarkan tabel di atas didapatkan dari 22 masyarakat di RT 03 Desa Rejeki didapatkan Pree Test yang berpengetahuan tentang Hipertensi kategori baik dengan jumlah 4 orang, berpengetahuan cukup yaitu 6 orang dan berpengetahuan kategori kurang dengan jumlah 12 orang. Sedangkan pada Post Test yang berpengetahuan tentang Hipertensi kategori baik dengan jumlah 15 orang, berpengetahuan cukup yaitu 4 orang dan berpengetahuan kategori kurang dengan jumlah 3 orang.

Pembahasan

Penyuluhan tentang edukasi Hipertensi yang dilakukan oleh mahasiswa KKN Universitas Widya Nusantara dengan media leaflet. Penyuluhan ini bertujuan agar masyarakat RT 03 Desa Rejeki mengetahui tentang Hipertensi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 1 hari pada tanggal 14 Agustus 2024 pada pukul 09-12.00 WITA yang bertempat di Balai Desa. Pengabdian ini ditujukan kepada masyarakat baik yang mempunyai riwayat Hipertensi. Pada saat kegiatan dimulai, masyarakat sangat antusias untuk mendengarkan materi yang kami sampaikan. Pada sesi penyampaian materi, ternyata banyak warga yang belum cukup tau atau paham dengan Hipertensi. Hal ini tercermin banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait penyakit tersebut.

Dari 22 warga yang hadir ditemukan 8 warga yang memiliki riwayat Hipertensi. Sebagai tolak ukur peningkatan pengetahuan masyarakat adalah materi-materi yang disampaikan ternyata dapat meningkatkan pengetahuan mereka dibuktikan dengan pada tahap sesi 1. melakukan pengisian kuesioner tingkat pengetahuan Hipertensi sebelum edukasi diberikan (Pree Test) didapatkan yang berpengetahuan tentang Hipertensi kategori baik dengan jumlah 4 orang, berpengetahuan cukup yaitu 6 orang dan berpengetahuan kategori kurang dengan jumlah 12 orang. Pada tahap sesi 2. Melakukan edukasi Hipertensi atau proses pemberian materi - materi tentang Hipertensi, selanjutnya tahap sesi 3. melakukan pengisian kuesioner tingkat pengetahuan Hipertensi setelah edukasi diberikan didapatkan yang berpengetahuan tentang Hipertensi kategori baik dengan jumlah 15 orang, berpengetahuan cukup yaitu 4 orang dan berpengetahuan kategori kurang dengan jumlah 3 orang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (henni Febriawati, Wulan Angraini 2023) yang menyebutkan bahwa ada peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi Hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat bermanfaat melihat dengan permasalahan yang dialami oleh masyarakat di daerah tersebut. Berdasarkan evaluasi pelaksanaan kegiatan, dapat diidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dari kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar antara lain dapat dukungan dari kepala Desa, ketua RT dan warga setempat yang bersedia diajak bekerja sama dan mendukung program pengabdian masyarakat. Serta antusiasme dari warga sekitar sebagai peserta dalam pengabdian masyarakat ini. Sedangkan faktor penghambat dalam pengabdian ini adalah banyaknya anak-anak yang sedang bermain disekitar tempat pelaksanaan sehingga sangat mengganggu pemateri dan peserta pada saat berlangsungnya kegiatan

SIMPULAN

Kegiatan KKN angkatan IX di wilayah Kab. Sigi Kec. Palolo RT 03 Desa Rejeki, yang dimana pendataan yang telah kelompok laksanakan dengan 47 KK. Dari data yang dikumpulkan, kelompok mendapatkan dimana dari RT 03 Desa Rejeki masih kurang memahami tentang apa itu Hipertensi. Memberikan edukasi tentang Hipertensi. Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dengan berkat kerja sama dengan Masyarakat di Wilayah Kab. Sigi Kec. Palolo RT 03 Desa Rejeki serta Puskesmas setempat.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa
Semoga kegiatan KKN ini dapat menambah wawasan dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan KKN dan mampu melaksanakan program kerja / memecahkan masalah yang ada di masyarakat.
2. Bagi Universitas Widya Nusantara
Diharapkan dengan adanya kegiatan KKN, Universitas Widya Nusantara dapat melakukan kegiatan evaluasi penyelenggaraan program-program perguruan tinggi dalam rangka pengabdian kepada masyarakat.
3. Bagi Pemerintah
Semoga kegiatan KKN ini dapat menambah informasi bagi pemerintah setempat, mengenai masalah kesehatan yang ada di wilayah lingkungan RT 03 Desa Rejeki.
4. Bagi masyarakat
Semoga dengan adanya kegiatan KKN ini masyarakat dapat mengetahui apa itu Hipertensi

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami tim pengabdian kepada masyarakat Universitas Widya Nusantara mengucapkan terima kasih kepada pemerintahan Kecamatan Palolo yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, Mahasiswa Universitas Widya Nusantara yang telah membantu mensukseskan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini serta masyarakat setempat yang telah berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al, N., & Febriana. (2024). Penyuluhan Kesehatan Tanda-Tanda Hipertensi Di Desa Cijantra Kecamatan Pagedangan Kabupaten Tangerang. 3(1), 7–11.
- Jihan, J., Fadillah, M. P. R., Hasan, N. S., & Hasanah, M. (2024). Edukasi Penggunaan Obat yang 3267–3271. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i11.710>
- Kosala, A., No, V., Penatalaksanaan, E., Pada, H., & Di, L. (2024). Joyotakan Wilayah Kerja Puskesmas Kratonan Elderly Is Focused On The Kratonan Community. 3(2), 59–67.
- Nur Azizah & Elvi Murniasih, M. A. (2023). Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, 5, 71–85.
- Sida, N. A., Firdarini, E. A., Muhammad, U. K., & Ramdhayani, V. (2024). Edukasi Pencegahan dan Penanganan Penyakit Influenza Selama Musim Hujan pada Pasien di Klinik dan Apotek Callista Farma. Jurnal Pengabdian Masyarakat Panacea, 2(2), 93. <https://doi.org/10.20527/jpmp.v2i2.12228>