PIETAS : JURNAL PENGABDIAN ABDIMAS
E-ISSN : xxx-xxx
Vol. 1 No. 1 | Juli-Desember 2024|PP. 46-51

Cegah dan Hindari Hipertensi Dengan Pola Hidup Sehat

Prevent and Avoid Hypertension with A Healthy Lifestyle

Siti Muliani Julianty[1*], Nilsya Febrika Zebua[1], Eva Sartika Dasopang[1], Linda Margata[1]
[1]Fakultas Farmasi, Universitas Tjut Nyak Dhien, Medan, Indonesia.
**e-mail author : situmulianijulianty93@gmail.com*

Abstrak

Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. 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 efektifitas obat anti hipertensi dan menurunkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan penyuluhan kepada masyarakat yang bertujuan memberikan pengetahuan mengenai hipertensi kepada masyarakat dapat melakukan upaya pencegahan hipertensi. Hasil penyuluhan kesehatan kepada masyarakat tentang hipertensi yang telah dilakukan sehingga meningkatkan pengetahuan peserta akan penyakit hipertensi mengatur pola makan dan gaya hidup yang lebih baik lagi serta mengetahui tanda dan gejala serta cara mencegah penyakit hipertensi.

Kata Kunci: *pengabdian, hipertensi, Pola hidup sehat.*

Abstract

A healthy lifestyle is a lifestyle that takes into account certain factors that affect health, including food and exercise. The wrong diet is one of the risk factors that increase hypertension. Implementing a healthy lifestyle can reduce blood pressure, prevent or delay the occurrence of hypertension, increase the effectiveness of anti-hypertensive drugs and reduce the risk of cardiovascular disease. Community service activities are implemented by outreach to the community, which aims to provide knowledge about hypertension so that the community can make efforts to prevent hypertension. The results of health education to the public about hypertension have been carried out to increase participants' knowledge of hypertension, regulate diet and lifestyle better, and know the signs and symptoms and how to prevent hypertension.

Keywords: *devotion, hypertension, healthy lifestyle*

PENDAHULUAN

Menurut WHO kesehatan adalah keadaan sehat, baik fisik, mental, maupun sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor–faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Gaya hidup menurut Proverawati adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat dan opininya. Gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk

menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat menggangu kesehatan. Berbagai penyakit akan muncul akibat gaya hidup tidak sehat (Irwansyah, 2006).

Gaya hidup dan pola hidup sehat merupakan hal yang saling berhubungan dan berkaitan. Para pakar kesehatan berpendapat bahwa terciptanya pola hidup yang sehat akan tergantung dari gaya atau pola hidup yang dijalani oleh seseorang. Gaya hidup individu yang dicirikan dengan pola perilaku individu akan memberikan dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada kesehatan orang lain. Pola hidup dan pola makan yang sekerang ini dianut orang ternyata berpotensi rawan mengganggu kesehatan dan menimbulkan penyakit. Mendapatkan pola hidup yang sehat wajib diikuti oleh penderita hipertensi. Dengan melaksanakan pola hidup yang sehat dapat menurunkan tekanan darah, mencegah terjadinya hipertensi, meningkatkan efektivitas obat antihipertensi dan menurunkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler (Ramadhan, 2008). Hipertensi sangat erat hubungannya dengan faktor gaya hidup dan makan. Gaya hidup sangat berpengaruh pada bentuk perilaku atau kebiasaan seseorang yang mempunyai pengaruh postif maupun negatif pada kesehatan. Banyak penyakit akibat gaya hidup yang berhubungan erat dengan kebiasaan hidup yang salah sedangan untuk mencapai kondisi fisik dan psikis tetap prima dibutuhkan serangkaian kebiasaan maupun gaya hidup yang sehat. Seseorang dikatakan sehat apabila menghindari kebiasaan yang buruk seperti meminum alcohol, meroko, dan pola makan yang tidak seimbang, sedangkan kebiasaan yang baik seperti tidak merokok, tidak meminum alkohol, mengatur pola makan dan meminum obat secara teratur (Wijayanto, 2014).

Hipertensi merupakan penyakit yang sering kita jumpai dimasyarakat sekitar dan penyakit ini sangat beresiko karena bisa menyebabkan komplikasi bagi penderitanya . Hipertensi juga merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian premature di dunia (Nuraini, 2015). Organisasi dunia (World Health Organization/ WHO) mengestimasikan saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap darah yang dimiliki (WHO, 2013).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan ternyata prevalensi (angka kejadian) hipertensi meningkat dengan bertambahnya usia. Dari berbagai penelitian epidemiologis yang di Indonesia menunjukkan 1,8-28,6% penduduk berusia diatas 20 tahun adalah penderita hipertensi. Hipertensi saat ini terdapat adanya kecenderungan bahwa masyarakat perkotaan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan masyarakat pedesaan. Hal ini antara lain dihubungkan dengan adanya gaya hidup masyarkat kota yang berhubungan dengan resiko penyakit hipertensi seperti stress, obesitas (Yogiantoro, 2009)

Menurut Menteri kesehatan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah hipertensi dan komplikasinya antara lain: mempertahankan berat badan dalam kondisi normal, mengatur pola makan dengan mengkonsumsi sayur dan buah, melakukan olahraga dengan teratur, mengatasi stress dan emosi, menghentikan kebiasaan merokok, menghindari minuman beralkohol, memeriksa tekanan darah secara berkala (Depkes RI, 2012).

METODE

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat (PKM) “Cegah Dan Hindari Hipertensi Dengan Pola Hidup Sehat” dilaksanakan di Tanah Lapang Merdeka Kota Binjai. Kegiatan PKM dilakukan menggunakan leaflet dengan selebaran kertas berbentuk iklan kertas yang di tunjukkan untuk distribusi luas yang dibagikan kepada masyarakat. Bentuk gambar yang berwarna yang berisi

PIETAS : JURNAL PENGABDIAN ABDIMAS
E-ISSN : xxx-xxx
Vol. 1 No. 1 | Juli-Desember 2024|PP. 46-51

dengan kata-kata yang menarik dimana terdapat tanda gejala hipertensi dan pencegahannya dapat dilihat pada Gambar 1 dan Gambar 2.

Selain menggunakan media aplikasi leaflet. Penyuluh mendambah edukasi kesehatan dengan metode ceramaah yang disertai tanya jawab. Materi yang diberikan berupa pengertian, tanda dan gejala, pencegahan serta pemeriksaan yang disaeankan. Lalu setelah ceramaah materi, masyarakat diminta untuk response tanya jawab guna mengetahui pemahaman terhadap materi yang diberikan.

Gambar 1. Leaflet Hipertensi

Gambar 2. Leaflet Hipertensi

PIETAS : JURNAL PENGABDIAN ABDIMAS
E-ISSN : xxx-xxx
Vol. 1 No. 1 | Juli-Desember 2024|PP. 46-51

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta yang mengikuti penyuluhan berbasis aplikasi leatflet dan metode ceramah didapatkan bahwa seluruh masyarakat terlihat antusias dalam mengikuti penyuluhan ini. Hal ini terlihat dari seluruh masyarakat membaca apa yang telah diberikan oleh mahasiswa Universitas Tjut Nyak Dhien. Kegiatan ini dilaksanakan di Tanah Lapang Merdeka Kota Binjai yang berlokasi di Jl. Tangsi Kec Binjai Kota, Kota Binjai Sumatera Utara. Masyarakat terlihat sangat bersemangat dan memberikan ucapan terimakasih atas informasi yang telah diberikan sehingga tidak was-was lagi terhadap bahaya hipertensi dapat dilihat pada Gambar 3 dan Gambar 4.

Gambar 3. Penyuluhan berbasis aplikasi leatflet dan metode ceramah

Gambar 4. Foto Bersama

Adapun hasil dari pemberian penyuluhan terhadap masyarakat adalah sebagai berikut:

Pertama, pengetahuan dan wawasan terhadap mencegah dan menghindari hipertensi dengan pola hidup sehat. Sebelum melakukan penyuluhan masyarakat sama sekali tidak tahu tentang bahaya dan resiko penyebab penyakit hipertensi. Dengan adanya penyuluhan ini masyarakat dapat memahami pengertian, tanda-tanda dan gejala serta pencegahannya.

Kedua, menjaga diri terhadap perilaku berisiko, masyarakat yang sudah diberikan gambar melalui aplikasi leaflet dan cemarah dapat mengetahui bahaya dan resiko hipertensi. Hal ini menjadikan masayrakat menjadi lebih berhati-hati lagi dalam memilih makan yang baik dan berolahraga, terbukti dengan respone tanya jawab yang diberikan oleh mahasiswa. Masyarakat menyatakan bahwa edukasi untuk menjalani hidup lebih sehat lagi.

Ketiga, masyarakat senang dengan adanya penyuluhan ini didapatkan pada sesi penutup yang dilakukan mahasiswa. Hal ini terlihat dari senyum, sikap terbuka ramah tamah dan tatapan mata yang serius dari mahasiswa melakukan humor seputar hipertensi.

PENUTUP

Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan kesehatan ini yang berbasis aplikasi leaflet dan metode ceramah beserta response tanya jawab membantu masyarakat di tanah lapang merdeka binjai melakukan pencegahan dan bergerak dalam hidup sehat.

Saran

Diharapkan kepada seluruh masyarakat agar selalu memperhatikan makanannya dan mulailah berolahraga hidup sehat untuk menjalani aktivitas sehari-harinya, kepada kalangan pembaca tulisan kegiatan penyuluhan ini semoga dapat edukasi kita semua bahwa hipertensi lebih baik mencegah daripada mengobati.

Ucapan Terima Kasih

Kami ucapan terimakasih kepada Universitas Tjut Nyak Dhien dan juga masyarakat di tanah lapang merdeka binjai.

DAFTAR PUSTAKA

Irwansyah. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: Grafindo Media Pratama.

Kristiyani, A., Wijayatri, R., Selvyanti, l., Sasmytha, V., Octavia, Y., dan Magdalena, M. (2020). Penyuluhan kesehtan tentang hipertensi guna peningkatan pengetahuan tentang hipertensi pada warga Dusun Kawedan RT 02 RW 15, Bangunkert, Turi, Sleman, Yogyakarta.

Nuraini, B. 2015. Risk Factors Of Hypertension. *Jurnal Majority*, 4(5), 10-19.

Ramadhan, A. J. 2008. *Seberapa Sehatkah Hidup Anda?*. Yogjakarta: Think

Wijayanto, Wahyu dan Satyabakti. 2014. Hubungan Tingkat Pengetahuan Komplikasi Hipertensi dengan Keteraturan Kunjungan Penderita Hipertensi Usia 45 Tahun Ke Atas. Surabaya: *Jurnal Berkala Epidemiologi. Volume 2 No. 1.*

World Health Organization (WHO). 2013. A global brief on hypersion. Silent Killer. Global Public Health crisis. World Health Organization. World Health day 2013.

Yogiantoro, M. 2009. Hipertensi Esensial. In: Sudoyo, A. W., et al eds. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam 5th ed. Jilid II. Jakarta: Interna Publishing. 1079-1085.