

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang umum dijumpai di masyarakat. Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas normal, yaitu 140/90 mmHg. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Balitbangkes tahun 2007 menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional mencapai 31,7% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia). Angka kematian karena hipertensi di Indonesia sangat tinggi. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia.

Gejala-gejala hipertensi sangat bervariasi dimulai dengan tanpa gejala, sakit kepala ringan ataupun gejala lain yang hampir sama dengan penyakit lainnya. Gejala-gejalanya itu adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, mumet (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan. Oleh karena itu untuk menegakkan diagnosis hipertensi adalah dengan menggunakan sphygmomanometer.

Berbagai studi menunjukkan bahwa hipertensi meningkatkan risiko kematian dan penyakit. Bila tidak dilakukan penanganan, sekitar 70% pasien hipertensi kronis akan meninggal karena jantung koroner atau gagal jantung, 15% terkena kerusakan jaringan otak, dan 10% mengalami gagal ginjal. Namun demikian, peningkatan kesadaran masyarakat dan pengendalian hipertensi dapat menekan risiko hingga 50%.

UPT Pelayanan Kesehatan (UMC) Universitas Jember merupakan sarana kesehatan bagi civitas akademi universitas jember, peserta ASKES dan masyarakat umum. Adapun kasus hipertensi merupakan kasus yang umum dijumpai sehari-hari. Berdasarkan distribusi umur, penderita hipertensi umumnya didapatkan pada usia lanjut. Adapun pemahaman mengenai penyakit hipertensi dan upaya pencegahan serta penanganan awal hipertensi masih belum diketahui oleh warga lansia tersebut.

Adanya pemahaman yang benar mengenai hipertensi merupakan keniscayaan dalam upaya mengurangi angka kesakitan dan kematian akibat hipertensi pada masyarakat. Upaya yang dilakukan adalah dengan mengadakan penyuluhan kesehatan serta pemeriksaan tekanan darah bagi warga lansia. Semakin dini penyakit hipertensi diketahui dan ditangani maka komplikasi yang ditimbulkan dapat diminimalkan.

1.2 Perumusan Masalah

1. Tingginya kasus penyakit hipertensi di UPT Pelayanan Kesehatan (UMC) Universitas Jember
2. Kurangnya pengetahuan warga lansia peserta ASKES di UPT Pelayanan Kesehatan (UMC) Universitas Jember mengenai penyakit hipertensi
3. Perlunya upaya peningkatan pemahaman dan pemeriksaan rutin penyakit hipertensi sehingga dapat menurunkan kasus hipertensi beserta komplikasinya

BAB II

TUJUAN DAN MANFAAT KEGIATAN

2.1 Tujuan Kegiatan

1. Meningkatkan pengetahuan warga lansia peserta ASKES di UPT Pelayanan Kesehatan (UMC) mengenai penyebab dan gejala hipertensi
2. Meningkatkan pengetahuan warga lansia peserta ASKES di UPT Pelayanan Kesehatan (UMC) mengenai pencegahan dan penanganan hipertensi
3. Melakukan pemeriksaan tekanan darah kepada warga lansia peserta ASKES di UPT Pelayanan Kesehatan (UMC) untuk mendeteksi ataupun mengevaluasi penyakit hipertensi

2.2 Manfaat Kegiatan

1. Menurunkan angka kejadian penyakit hipertensi pada warga lansia
2. Mencegah ataupun menangani secara dini komplikasi yang terjadi akibat penyakit hipertensi
3. Meningkatkan derajat dan kualitas kesehatan masyarakat secara optimal

BAB III

KERANGKA PEMECAHAN MASALAH

Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang umum di masyarakat. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan tingginya kasus hipertensi beserta komplikasi yang ditimbulkannya. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah gejala-gejala hipertensi sangat bervariasi dimulai dengan tanpa gejala, sakit kepala ringan ataupun gejala lain yang hampir sama dengan penyakit lainnya. Hal inilah yang masih belum dipahami oleh masyarakat. Gaya hidup yang tidak disadari oleh masyarakat berisiko terhadap terjadinya hipertensi serta kesadaran untuk melakukan pengecekan rutin/berkala terhadap tekanan darah mengakibatkan kejadian hipertensi masih cukup tinggi.

Oleh karena itu, kerangka penyelesaian masalah yang perlu dilakukan adalah melaksanakan program pendekatan pelayanan kesehatan, yaitu promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang terpadu dan berkesinambungan untuk mengatasi masalah penyakit hipertensi. Tindakan pencegahan berupa promotif dan preventif saat ini menjadi prioritas. Tindakan mengubah gaya hidup serta pemeriksaan tekanan darah secara rutin sangat diperlukan dalam pencegahan hipertensi dan hal tersebut tidak terlalu mengeluarkan banyak biaya dibandingkan dengan tindakan kuratif dan rehabilitatif bila telah menderita hipertensi

Peningkatan pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi diharapkan dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas penyakit hipertensi. Hambatan dalam upaya pemahaman masyarakat adalah masih kurangnya kesadaran ataupun kurangnya informasi mengenai penyakit hipertensi. Dengan adanya program penyuluhan penanganan dan pencegahan hipertensi berupa pemberian edukasi atau pengetahuan tentang faktor risiko, penyebab dan diet yang harus dilakukan diharapkan dapat membantu meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat dalam upaya promotif dan preventif terhadap penyakit hipertensi.

BAB IV

PELAKSANAAN KEGIATAN

4.1. Bentuk kegiatan

Ceramah kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah

4.2. Waktu dan Tempat kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 28 Juni 2013

Tempat : UPT Pelayanan Kesehatan (UMC) Universitas Jember

4.3. Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran adalah Warga lansia peserta ASKES Jember.

4.4. Metode Yang Digunakan

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah :

- a. Ceramah dengan menggunakan *powerpoint* dan *viewer*
- b. Tanya Jawab
- c. Pemeriksaan tekanan darah

BAB V

HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan Ceramah dan Pelayanan Kesehatan Masyarakat kepada warga lansia peserta ASKES Jember pada hari Jumat, tanggal 28 Juni 2013 di UPT Pelayanan Kesehatan (UMC) Universitas Jember berjalan dengan tertib dan lancar.

Kegiatan dimulai dengan melakukan senam sehat prolans yang diikuti oleh peserta (warga lansia) dan kepala UPT Pelayanan Kesehatan (UMC) beserta seluruh karyawan. Selanjutnya dilakukan ceramah penyuluhan mengenai hipertensi, penanganan dan pencegahannya. Acara berlangsung interaktif, peserta antusias mengikuti pemaparan. Hal ini tampak dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta.

Penyampaian materi menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh peserta dan diselingi dengan humor. Cara penyajian dilakukan dengan menggunakan *powerpoint* dan *viewer* serta ditunjang dengan *sound system* yang memadai. Presentasi juga tidak hanya teoritis namun juga disertai dengan gambar dan contoh-contoh kasus. Hal ini akan lebih memperjelas apa yang ingin disampaikan penyuluh kepada peserta yang sudah lanjut usia.

Selain dalam bentuk ceramah dan tanya jawab, dalam penyuluhan penanganan dan pencegahan hipertensi ini juga dilakukan pemeriksaan tekanan darah kepada seluruh peserta. Sehingga peserta dapat benar-benar mengetahui kondisi kesehatannya dan bila perlu dapat melakukan konsultasi lebih lanjut. Program penyuluhan penanganan dan pencegahan hipertensi ini ini dapat memberi informasi ke arah perubahan perilaku dan kesadaran warga lansia dalam menjaga kesehatannya. Adanya partisipasi secara aktif dapat meningkatkan upaya pencegahan dan penanganan hipertensi. Semakin dini penyakit hipertensi diketahui dan ditangani maka komplikasi yang ditimbulkan dapat diminimalkan.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Peserta penyuluhan antusias mengikuti seluruh kegiatan ceramah dan pemeriksaan tekanan darah yang diadakan di UPT Pelayanan Kesehatan (UMC) Universitas Jember
2. Didapatkan adanya peningkatan pengetahuan warga lansia peserta ASKES Jember terhadap penyebab, gejala, faktor risiko, tindakan pencegahan serta penanganan awal hipertensi.
3. Penyuluhan kesehatan mengenai penanganan dan pencegahan hipertensi diharapkan dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas hipertensi sehingga tercapai derajat kesehatan yang optimal

6.2 Saran

1. Perlu dilakukan penyuluhan mengenai hipertensi secara berkesinambungan untuk lebih meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat.
2. Perlu dilakukan pemeriksaan tekanan darah berkala kepada masyarakat yang berisiko baik secara mandiri ataupun di pusat pelayanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bickley, S. Linn. 2009. *Buku Ajar Pemeriksaan Fisik dan Riwayat Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Bagian Farmakologi FK-UI. 1995. *Farmakologi dan Terapi*: Edisi 4. Jakarta. Gaya Baru.
- RSUD dr. Soetomo, *Pedoman Diagnosis dan Terapi, Ilmu Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah*, 2000, Airlangga University Press, Surabaya.
- Soeparman, Waspadji, Sarwono. 1991. *Ilmu Penyakit Dalam Jilid II*. Jakarta: EGC.
- World Health Organization. 2011. *Global status report on non communicable diseases 2010*. Geneva.

a. Gratis