e-ISSN : 3026-4480 | p-ISSN :3026-5436

EDUKASI KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI SEBAGAI UPAYA PENGENDALIAN PENYAKIT STROKE DI KELURAHAN BINJAI ESTATE

Katini[1], Nadia[2], Putri Fauziah[3], Muhammad Azizi Dalimunte[4]
[1]Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia
[2]Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia
[3] Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia
[4] Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

e-mail: katinisiregar@gmail.com,nadilaksp18@gmail.com, putrifauziah780@gmail.com azizialfuadi@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama terjadinya kematian dini di berbagai belahan dunia. Hipertensi dikenal sebagai The Silent Killer karena dapat rnenyebabkan kernatian secara rnendadak tanpa adanya keluhan atau gejala. Seseorang dinyatakan hipertensi apabila rnerniliki tekanan darah diatas 140/90 MrnHg secara berulang dalarn waktu perneriksaan lebih dari dua kali dengan selang waktu 5 rnenit. ***Tujuan:*** *Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas pemberian rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan rumus Shapiro Wilk dan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 9 responden kelompok eksperimen.* ***Metode penelitian:*** *yang digunakan yaitu pretest-posttest one grub design pengumpulan data dilakukan melalui pengamatan oleh peneliti terhadap responden dan melakukan observasi.* ***Hasil:*** *Penelitian dengan menggunakan uji parametrik uji paired t-test di dapat nilai p-Value sebesar (0,000) < α (0,05), dengan begitu terdapat efektivitas yang signifikan pemberian rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan tekanan darah.*
Kata kunci: *tekanan darah, rebusan*

Abstract

Hypertension is one of the main causes of premature death in various parts of the world. Hypertension is known as The Silent Killer because it can occur suddenly without any complaints or symptoms. A person is declared hypertensive if they have blood pressure above 140/90 MrnHg repeatedly in the examination time more than twice with an interval of 5 minutes. ***Objective:*** *This study aims to see the effectiveness of giving avocado leaf decoction on reducing blood pressure in hypertension sufferers. The sampling technique is using the Shapiro Wilk formula and the number of samples in this study is 9 respondents in the experimental group.* ***Research method:*** *used is a pretest-posttest one group design data collection is carried out through observation by researchers of respondents and conducting observations.* ***Results****: Research using parametric paired t-test tests can get a p-Value of (0.000) <α (0.05), so there is a significant effectiveness of giving avocado leaf decoction on reducing blood pressure in hypertension sufferers. And can be used as an alternative to lower blood pressure.*
Keywords: Blood pressure, avocado leaf decoction

Diterbitkan Oleh:
UPPM Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Binjai
https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jabb

e-ISSN : 3026-4480 | p-ISSN :3026-5436

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama terjadinya kematian dini di berbagai belahan dunia. Hipertensi dikenal sebagai *The Silent Killer* karena dapat menyebabkan kematian secara mendadak tanpa adanya keluhan atau gejala. Seseorang dinyatakan hipertensi apabila memiliki tekanan darah diatas 140/90 MmHg secara berulang dalam waktu pemeriksaan lebih dari dua kali dengan selang waktu 5 menit (Sekar Siwi et al., 2020).

Penyakit hipertensi dapat menyerang pada semua kelompok usia dan yang paling sering dialami oleh kelompok usia lansia. Beberapa penyakit pemicu kematian di Indonesia salah satunya adalah hipertensi. Salah satu indikasi lansia mengalami hipertensi yaitu terjadinya kenaikan tekanan darah di atas normal yaitu 140/90 mmHg atau lebih dari 140/90 mmHg. Selain itu, terdapat indikasi lain berupa tanda dan gejala hipertensi pada lansia yang sangat bervariasi dimulai dengan tanpa gejala, sakit kepala ringan ataupun gejala lain yang hampir sama dengan penyakit lainnya. Gejala-gejala tersebut yaitu sakit kepala/rasa berat di tengkuk, mumet (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan. 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 (Maulana, 2022).

Peningkatan angka kejadian hipertensi pada lansia dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang gaya hidup yang sehat. The American Hearth Association (AHA) mengidentifikasi bahwa terdapat beberapa cara dalam memodifikasi gaya hidup agar terhindar dari hipertensi atau tekanan darah tinggi seperti memilih menu makanan yang sehat, mobilisasi, manajemen stres, mematuhi regimen pengobatan, dukungan sosial keluarga, tidak merokok, menghindari alkohol, menjaga berat badan ideal, mengontrol tekanan darah, dan meningkatkan asupan potassium 3500-5000 mg serta pengurangan asupan garam atau sodium (Sjattar et al., 2021)[3]. Dengan banyaknya alternatif cara memodifikasi gaya hidup sering membuat para lansia kewalahan dalam memilih, menetapkan, melakukan, dan mempertahankan salah satu upaya pencegahan terjadinya hipertensi.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Pemilihan Responden

Responden Pengabdian Kepada Para Masyarakat Dengan Edukasi Kesehatan Hipertensi Sebagai Pengendalian Penyakit Stroke Di Kelurahan Binjai Estate Tahun 2025.

2.2 Alat dan Bahan

Alat bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- Spanduk
- Laptop
- Video
- Kamera

Diterbitkan Oleh:
UPPM Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Binjai
https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jabb

e-ISSN : 3026-4480 | p-ISSN :3026-5436

- Tripot
- Exercise Bed
- Booklet
- Poster
- Data sekunder kondisi umum masyarakat Binjai Estate.
-

2.3 Cara Pengumpulan Data

Data sekunder (Data kesehatan masyarakat Binjai Estate)

2.4 Analisa Data

Data yang diperoleh merupakan data kesehatan masyarakat yang meliputi: tekanan darah, umur, jenis kelamin. Data sekunder ini diolah dengan menggunakan data demografi sehingga didapat gambaran data yang valid

3. LAPORAN KEGIATAN

Laporan kegiatan ini terdiri dari ; a. persiapan, b. pelaksanaan, c. penyuntingan laporan hasil pemeriksaan kondisi umum masyarakat terkait : umur, jenis kelamin, d. pembahasan dan pengolahan data hasil pemeriksaan, e. tindak lanjut kegiatan berkala dan f. luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

3.1 Persiapan

Persiapan dilakukan beberapa tahap :

3.1.1 Koordinasi dengan Kelurahan Binjai Estate

Koordinasi dengan Kelurahan **Binjai Estate** telah berlangsung sejak tahun 2021 dengan ditandatanganinya surat perjanjian kerjasama dalam bentuk MoU serta penugasan pengelolaaan dan pembinaan keluarga masyarakat dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat (PKM) oleh pihak Pemda Binjai dan Kelurahan **Binjai Estate** kepada institusi Perguruan Tinggi dalam hal ini Akper Kesdam I/BB Binjai. Dalam rangka memenuhi program kerja dalam surat perjanjian kerjasama yang telah disepakati tersebut serta untuk menjaga kualitas masyarakat, maka untuk proses keberlanjutan dilaksanakan pembinaan keluarga masyarakat secara berkala dan teratur, yang dilaksankan oleh Akper Kesdam I/BB Binjai.

3.1.2 Koordinasi dengan pengurus organisasi masyarakat Kelurahan Binjai Estate

Tim Akper Kesdam I/BB Binjai dalam memenuhi program yang telah tertuang dalam MoU, berkoordinasi dengan Ketua dan pengurus masyarakat kelurahan kelurahan Binjai Estate untuk membahas bentuk atau model pelaksanaan pada masyarakat. Berdasarkan hasil pembicaraan dalam persiapan dengan ketua dan pengurus organisasi masyarakat kelurahan Binjai Estate Binjai, maka disepakati untuk diadakan kegiatan sosialisasi edukasi pada penderita hipertansi pada masyarakat dengan cara melaksanakan penyuluhan.

a. Waktu yang dapat disepakati bersama untuk pelaksanaan adalah, 15 April 2025 pukul 08.00 WIB-10.00WIB.

Diterbitkan Oleh:
UPPM Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Binjai
https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jabb

e-ISSN : 3026-4480 | p-ISSN :3026-5436

3.1.3 Persiapan tim

Persiapan tim dilaksanakan dalam aspek akademik dan logistik. Untuk aspek logistik,masing-masing anggota mendapatkan penugasan.

a. Kelompok penyuluhan

Kelompok penyuluhan bertanggung jawab menyusun dan menyampaikan materi penyuluhan dan booklet yang berisi sosialisasi tentang penyebab serta potensi serta Diabetes yang akan terjadi dan panduan pencegahan (terlampir).

3.2 Pelaksanaan

3.2.1. Penyuluhan

Penyuluhan dilaksanakan tanggal 15 April 2025 di kelurahan Binjai Estate Acara dimulai pada pukul 10.00 WIB setelah kegiatan senam masyarakat pada pukul 08.00 WIB.

3.2.2. Pengumpulan data sekunder hasil pemeriksaan kondisi umum masyarakat

Data tentang kondisi umum masyarakat di kelurahan Binjai Estate Binjai diambil berdasarkan hasil pemeriksaan rutin bulan 15 April 2025 , yang terdiri dari: jenis kelamin, tekanan darah, yang merupakan faktor pemicu Diabetes pada masyarakat

3.3. Tindak Lanjut Kegiatan

Sesuai dengan rencana, pada 15 April 2025 tim melakukan evaluasi hasil serta tanggapan atau respon ataupun kondisi masyarakat beserta keluarga dari kader yang bersedia untuk mengetahui adanya perkembangan situasi dan pengaruh penyuluhan yang telah diberikan

Berkenaan dengan topic pada tulisan pengabdian Masyarakat ini, maka melalui kegiatan ini dilakukan penyuluhan edukasi pada masyarakat tentang motivasi mengikuti vaksinasi di kelurahan Binjai Estate yang dilaksanakan pada tanggal 15 April 2025 yang diikuti oleh 35 peserta, yang terdiri dari masyarakat yang ada di kelurahan Binjai Estate serta pengurus kelurahan. Kegiatan pengabdian ini pada saat pelaksanaan meminta kepada para peserta untuk mengisi daftar hadir peserta secara langsung disertai dengan saran dan manfaat yang mereka dapatkan dari kegiatan ini. Narasumber penyuluhan merupakan praktisi akademisi yang berasal dari mahasiswa/i Akper Kesdam I/BB Binjai dan Dosen yang menguasai persoalan di bidangnya.

Gambar 1 : Penyuluhan Kesehatan tentang Penyakit Hipertensi

Diterbitkan Oleh:
UPPM Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Binjai
https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jabb

e-ISSN : 3026-4480 | p-ISSN :3026-5436

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah penyakit kronik akibat desakan darah yang berlebihan dan hampir tidak konstan pada arteri. Tekanan dihasilkan oleh kekuatan jantung ketika memompa darah. Hipertensi berkaitan dengan meningkatnya tekanan pada arterial sistemik, baik diastolik maupun sistolik secara terus-menerus. Gejala hipertensi sulit diketahui karena tidak memiliki gejala khusus. Gejala yang mudah diamati yaitu pusing, sering gelisah, wajah merah, telinga berdengung, sesak napas, mudah lelah, mata berkunang-kunang (Sutanto, 2010; Sijabat et al., 2020).

Gejala klinis yang dialami oleh para pederita hipertensi biasanya berupa pusing, mudah marah, telinga berdengung, sukar tidur, sesak nafas, rasa berat di tengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang, dan mimisan (jarang dilaporkan). Individu yang menderita hipertensi kadang tidak menampakkan gejala sampai bertahuntahun. Gejala bila ada menunjukan adanya kerusakan vaskuler, dengan manifestasi yang khas sesuai sistem organ yang divaskularisasi oleh pembuluh darah bersangkutan. Perubahan patologis pada ginjal dapat bermanifestasi sebagai nokturia (peningkatan urinasi pada malam hari) dan azetoma peningkatan nitrogen urea darah. Keterlibatan pembuluh darah otak dapat menimbulkan stroke atau serangan iskemik transien yang bermanifetasi sebagai paralis sementara pada satu sisi (hemiplegia) atau gangguan tajam penglihatan. Hipertensi yang terjadi dalam kurun waktu yang lama akan menimbulkan komplikasi pada berbagai organ tubuh yaitu otak, mata, jantung, pembuluh darah arteri, dan ginjal. Dampak terjadinya komplikasi yaitu penurunan kualitas hidup penderita yang kemungkinan terburuknya adalah kematian (Nilawati, dkk 2023).

5 PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Dalam melaksanakan kegiatan ini yaitu edukasi kesehatan tentang hipertensi sebagai upaya pengendalian stroke tentunya ada hambatan dan masalah-masalah yang muncul, namun hal tersebut tidak menghilangkan semangat kami dalam menyukseskan kegiatan ini.
2. Kegiatan ini berdampak postif bagi masyarakat kelurahan binjai estate dalam meningkatkan pengetahuan dibidang kesehatan khusunya hipertensi.
3. Kegiatan ini mendapat apresiasi dan dukungan masyarakat setempat.
4. Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dalam upaya peningkatan pengetahuan masyarakat kelurahan binjai estate tahun 2025.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat kami berikan selama pelaksanan kegiatan ini adalah :

1. Diharapkan masyarakat Binjai Estate agar lebih tahu dalam hal kesehatan khususnya hipertensi
2. Diharapkan masyarakat Binjai Estate agar lebih sadar untuk melakukan pemeriksaan kesehatan, dalam hal ini pemeriksaan Tekanan Darah
3. Diharapkan masyarakat Binjai Estate agar menerapkan pola hidup sehat sebagai salah satu upaya pencegahan pada hipertensi.

Diterbitkan Oleh:
UPPM Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Binjai
https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jabb

4. Perlu dilakukan kegiatan seperti ini secara rutin agar masyarakat dapat mengetahui dan mencegah penyakit hipertensi sehingga terwujud masyarakat yang sehat dan berdaya guna.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ariyanti, R., Preharsini, I. A. and Sipolio, B. W. (2020) *'Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia'*, To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(2), p. 74. doi: 10.35914/tomaega.v3i2.369.
2. Maulana, N. (2022) *'Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia',* Jurnal Peduli Masyarakat, 4(1), pp. 163–168. Available at: http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM.
3. Sjattar, E. L. et al. (2021*) 'Pelatihan Diet Rendah Garam pada Keluarga dan Pasien Hipertensi di Puskesmas Batua Makassar'*, E-Dimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 12(3), pp. 498– 503. doi: 10.26877/e-dimas.v12i3.6738.
4. Damayanti, R. et al. (2022) *'Pengaruh pemberian edukasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi',* Lentora Nursing Journal, 2(2), pp. 64–69. Available at: http://lib.ui.ac.id/detail?id=20404253&lokasi=lokal#parentHorizontalTab5.
5. Evita A. dkk, (2022). *Prilaku Orang Tua Terhadap Perkembangan Kecerdasan Anak Usia Prasekolah (3-5 Tahun) di Desa Tandem Hilir 1 Kecamatan Hamparan Perak Tahun 2022*, sumut Indonesia. https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jkbb/article/view/106/95.
6. Supardi, (2024). *Efektivitas Penggunaan Paramlengkuas (Alpiniagalanga) Untuk Menurunkan Intensitas Nyerirheumatoid Arthritispadalansiadi Puskesmas Tanah Tinggi Binjaitahun2024.* https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jkbb/article/view/161/127.
7. Marlianna G, (2021). *Etahuan Ibu Hamil Tentang Kebutuhan Gizi Pada Trimester I Di Dusun Bantan Desa Tanjung Putus Kecamatanpadangmbagaran Pengtualang Kabupatenlangkat Tahun 2021. https://jurnal.akperkesdam binjai.ac.id/index.php/jkbb/article/view/95/83.*
8. Ade Irma T.S, (2024). *Edukasi Cara Menjaga Kesehatan Sistem Reproduksi Remaja Di Sma Swasta St. Thomas Binjai*. https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jabb/article/view/142/140.
9. Supardi, (2024). *Pengabdian Masyarakat Pencegahan Stunting Melalui Penyuluhan Kepada Ibu Balita Di Kelurahan Dataran Tinggi Binjai Tahun 2022*. https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jabb/article/view/66.
10. Bagus P, (2022). *Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Diare Pada Balita Di Rsuddr. Rm. Djoelham Binjaitahun 2022. https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jkbb/article/view/105/94.*