

SOSIALISASI BAHAYA HIPERTENSI DI DUSUN WONOLOBO

Aidha Trisanty¹; Yuli Catrina²

¹Keuangan dan Perbankan, Fakultas Ekonomi, Universitas Islam Indonesia

²Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Islam Indonesia

ABSTRACT

Hypertension is an increase in blood pressure in arteries. Hypertension is a disorder of circulatory system that causes a rise in blood pressure above normal values. Hypertension is a global health problem that needs attention because it can lead to death in the developed and developing countries. The prevalence of hypertension in Indonesia always increases. As time goes by, hypertension is not only caused by the heredity. Implementing the unhealthy lifestyle is the biggest factor that caused hypertension.

Dusun Wonolobo that located in Pandean, District Ngablak, Magelang has quite a lot of people who have hypertension. The habit of the society that consumes tea and coffee can be one of the causes of hypertension. Socializing hypertension can help dusun society to know the factors that cause hypertension and the ways to decrease the blood pressures. Knowing the causes factor, prevention and symptoms of the increasing blood pressure can help the society in decreasing the number of hypertension.

Keywords: Hypertension, Dusun Wonolobo, Causes factors of hypertension

ABSTRAK

Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Hipertensi adalah gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal. Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang membutuhkan perhatian karena dapat menyebabkan kematian utama di Negara-negara maju maupun Negara berkembang. Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia terus terjadi peningkatan. Seiring berjalannya waktu, penyakit hipertensi tidak hanya disebabkan oleh faktor keturunan. Menjalankan pola hidup tidak sehat merupakan faktor terbesar penyebab penyakit hipertensi.

Dusun Wonolobo yang terdapat di Desa Pandean, Kecamatan Ngablak, Magelang ini memiliki cukup banyak masyarakat yang memiliki penyakit hipertensi. Kebiasaan masyarakat dusun mengkonsumsi teh dan kopi dapat menjadi salah satu faktor penyebab hipertensi tersebut. Melakukan sosialisasi penyakit hipertensi dapat membantu masyarakat dusun mengetahui faktor penyebab meningkatnya dan cara pencegahan peningkatan tekanan darah. Dengan mengetahui faktor penyebab, cara pencegahan dan gejala-gejala dari peningkatan hipertensi dapat membantu masyarakat dalam mengurangi angka peningkatan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Dusun Wonolobo, Faktor Penyebab Hipertensi

1. PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Hipertensi adalah gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal. Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang membutuhkan perhatian karena dapat menyebabkan kematian utama di Negara-negara maju maupun Negara berkembang. Data WHO tahun 2000 menunjukkan, di seluruh dunia,

sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia.

Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia terus terjadi peningkatan. Hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) pada tahun 2000 sebesar 21% menjadi 26,4% dan 27,5% pada tahun 2001 dan 2004. Selanjutnya, diperkirakan meningkat lagi menjadi 37% pada tahun 2015 dan menjadi 42% pada tahun 2025. Menurut data Kementerian Kesehatan RI tahun 2009 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi sebesar 29,6% dan meningkat menjadi 34,1% tahun 2010. Data Dinas Kesehatan kota Semarang tahun 2009 menyebutkan prevalensi hipertensi sebesar 12,85 % dengan jumlah kasus sebanyak 2063 (Apriany, 2012).

Prevalensi Penyakit Hipertensi pada tahun 2008 hingga tahun 2010 menunjukkan adanya penurunan kasus yang cukup tinggi, pada tahun 2008 sebesar 865204 jiwa, pada tahun 2009 sebesar 698816 jiwa, pada tahun 2010 sebesar 562117 jiwa. Namun, pada tahun 2011 terjadi peningkatan jumlah kasus yaitu sebesar 634860 jiwa. Selain itu, akibat yang ditimbulkannya menjadi masalah kesehatan masyarakat. Hipertensi, merupakan salah satu faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala, sehingga baru disadari bila telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung atau stroke. Tidak jarang hipertensi ditemukan secara tidak sengaja pada waktu pemeriksaan kesehatan rutin atau datang dengan keluhan lain (Dinkesprov, 2011).

Banyak faktor penyebab tingginya tekanan darah atau hipertensi, yaitu Keturunan, Usia, Garam, Kolesterol, Kegemukan (Obesitas), Stress, Rokok, Kafein, Alkohol dan Kurang Olahraga. Dengan mengetahui penyebab terjadinya hipertensi, maka angka penderita hipertensi dapat berkurang. Dusun Wonolobo yang terdapat di Desa Pandean, Kecamatan Ngablak, Magelang ini memiliki cukup banyak masyarakat yang memiliki penyakit hipertensi. Kebiasaan masyarakat dusun mengkonsumsi teh dan kopi dapat menjadi salah satu faktor penyebab hipertensi tersebut. Dusun Wonolobo ini tidak memiliki Puskesmas. Pelayanan kesehatan terdekat, seperti puskesmas di Kecamatan yang berjarak sekitar 10 menit dari dusun. Melakukan sosialisasi penyakit hipertensi dapat membantu masyarakat dusun mengetahui faktor penyebab meningkatnya dan cara pencegahan peningkatan tekanan darah. Hal ini dapat mengurangi angka penderita hipertensi di dusun ini.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program ini dilakukan dengan metode tatap muka dengan masyarakat Dusun Wonolobo yang menderita hipertensi (*door to door*).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi tentang Hipertensi sangat dibutuhkan untuk masyarakat Dusun Wonolobo. Mengingat cukup banyak penderita hipertensi di Dusun Wonolobo. Kebiasaan masyarakat Dusun Wonolobo yang senang mengkonsumsi air teh atau kopi dibandingkan mengkonsumsi air putih dapat menjadi penyebab meningkatnya tekanan darah masyarakat Dusun Wonolobo. Sosialisasi Hipertensi ini dilakukan pada waktu siang hingga malam hari, dikarenakan kebanyakan masyarakat dusun pergi bertani di pagi hari. Dalam program sosialisasi ini masyarakat dijelaskan terkait pengkonsumsian garam dan kafein (teh/kopi) secara berlebihan, faktor penyebab meningkatnya tekanan darah dan cara menjaga tekanan darah agar tetap normal serta gejala-gejala hipertensi.

Kendala dalam pelaksanaan program ini hanya pada waktu pelaksanaan. Dikarenakan masyarakat dusun kadang bertani dari pagi hingga sore hari serta terkadang masyarakat dusun yang berusia lanjut atau sudah sepuh tidak memahami Bahasa Indonesia, sehingga terkadang terdapat kesulitan dalam menyampaikan materi. Berikut adalah rincian pelaksanaan program sosialisasi hipertensi di Dusun Wonolobo:

Tabel 1. Rincian Pelaksanaan Program Sosialisasi Hipertensi

No	Rincian Kegiatan	Lokasi
1	Kediaman Warga Dusun Wonolobo	Rumah Masyarakat Dusun Wonolobo
2	Kediaman Warga Dusun Wonolobo	
3	Kediaman Warga Dusun Wonolobo	
4	Kediaman Warga Dusun Wonolobo	
5	Kediaman Warga Dusun Wonolobo	
6	Kediaman Warga Dusun Wonolobo	
7	Kediaman Warga Dusun Wonolobo	
8	Kediaman Warga Dusun Wonolobo	

Sosialisasi *Door to door* hipertensi ini dilaksanakan setelah dilakukan pendataan masyarakat Dusun wonolobo yang menderita hipertensi. Setiap masyarkat yang menderita hipertensi diberikan sosialisasi terlebih dahulu, setelah itu dilakukan sosialisasi ke rumah-rumah masyarakat lainnya. Banyak masyarakat Dusun Wonolobo yang sudah mengetahui bahwa pengkonsumsian garam secara berlebihan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, namun tidak untuk pengkonsumsian kafein secara berlebihan. Walaupun masyarakat mengetahui hal tersebut, tetapi masyarakat banyak yang tidak peduli akan hal itu. Padahal hipertensi merupakan masalah yang serius di dalam bidang kesehatan. Hipertensi merupakan akar penyakit dari Stroke, Jantung dan Gagal ginjal.

4. KESIMPULAN

Hipertensi merupakan penyakit yang dikategorikan sebagai "*silent killer*". Hal itu dikarenakan hipertensi dapat menyebabkan stroke dan jantung secara tiba-tiba. Penyebab utama dari hipertensi adalah pola hidup. Menjalankan pola hidup yang salah menyebabkan peningkatan tekanan darah. Salah satu cara menghindari peningkatan tekanan darah (hipertensi) adalah dengan menjalankan pola hidup sehat. Sosialisasi bahaya hipertensi di dusun wonolobo diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran masyarakat dusun baik yang penderita atau bukan penderita hipertensi. Karena semakin berjalannya waktu, hipertensi dan penyakit berbahaya lainnya tidak hanya disebabkan oleh faktor keturunan.

5. REFERENSI

Anonim. 2014. *Makalah Hipertensi*. <http://artikelkesmas.blogspot.co.id/2014/09/makalah-hipertensi.html>

- Candra, Asep. 2013. *Penderita Hipertensi Terus Meningkat*. <http://health.kompas.com/read/2013/04/05/1404008/Penderita.Hipertensi.Terus.Meningkat>
- Junianto, Beno dan Ananda Putri Laras. 2014. *Hipertensi Menduduki Penyebab Kematian Pertama di Indonesia*. <http://life.viva.co.id/news/read/486850-hipertensi-menduduki-penyebab-kematian-pertama-di-indonesia>
- Kementerian Kesehatan RI. 2012. *Masalah Hipertensi di Indonesia*. <http://www.depkes.go.id/article/view/1909/masalah-hipertensi-di-indonesia.html>
- Mariandi, Linda. 2013. *Makalah Tentang Penyakit Hipertensi*. <http://lindamariani.blogspot.co.id/2013/05/makalh-tentang-penyakit-hipertensi.html>