POLA HIDUP SEHAT DALAM UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN SANAN DESA PUTON KECAMATAN DIWEK KABUPATEN JOMBANG

HEALTHY LIFESTYLE PATTERNS IN AN EFFORT TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE OF HYPERTENSION PATIENTS IN SANAN HAMLET, PUTON VILLAGE DIWEK DISTRICT, JOMBANG REGENCY

Heni Maryati[1], Fitri Firranda Nurmalisyah[1], Mumpuni Dwiningtyas[1], Siswati, Supriliyah Praningsih[1], Kala Raani Chandra Guindan[2]
[1]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang
[2] University Of Cyberjaya Faculty Of Nursing
nie.maryati@gmail.com

ABSTRAK

Diperkirakan tahun 2025 ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, serta setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat komplikasi hipertensi. Hal ini membahayakan jiwa karena komplikasi hipertensi akan menurunkan kualitas hidup penderita yaitu kemampuan berjalan (mobilitas), perawatan diri, kegiatan yang biasa dilakukan, rasa sakit/ ketidaknyamanan dan kecemasan/ depresi. Upaya yang telah dilakukan dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi diantaranya adalah meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE dalam pengendalian hipertensi dengan perilaku cerdik dan patuh, meningkatkan pencegahan dan pengendalian hipertensi berbasis masyarakat dengan *self awareness* melalui pengukuran tekanan darah secara rutin dan penguatan pelayanan kesehatan khususnya hipertensi. Mengingat di Desa Puton angka kejadian hipertensi masih tinggi dan banyak yang mengeluh mengalami penurunan kualitas hidup akibat penyakit hipertensi maka perlu dilakukan pengabdian masyarakat tentang pola hidup sehat dalam upaya meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi di Dusun Sanan Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang dengan memberikan pendidikan kesehatan, mengkaji kualitas hidup serta mengajari senam hipertensi pada penderita hipertensi sejumlah 20 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 1 minggu di mulai tahap koordinasi sampai evaluasi. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat peserta lebih mengerti tentang pola hidup sehat pada penderita hipertensi sehingga bisa meningkatkan kualitas hidup yang mana selama ini sebagian besar penderita hipertensi sulit mengendalikan pola makan dan menghindari stres yang berdampak tekanan darah sulit terkontrol dan mengalami penurunan kualitas hidup dengan merasakan keluhan pusing, mudah lelah dan sakit anggota tubuh terutama ekstremitas serta meningkatkan kesadaran untuk menerapkannya supaya kualitas hidup meningkat dengan hidup sehat dan terbebas dari gejala akibat hipertensi, tekanan darah terkontrol dengan baik dengan cara sederhana tapi ampuh.
Kata Kunci: Pola Hidup Sehat, Kualitas Hidup, Hipertensi

ABSTRACT

It is estimated that by 2025 there will be 1.5 billion people affected by hypertension, and it is estimated that every year 9.4 million people die from complications of hypertension. This is life-threatening because it will reduce the quality of life of hypertension sufferers, namely the ability to walk (mobility), self-care, usual activities, pain/discomfort and anxiety/depression. Efforts that have been made to prevent and control hypertension include increasing health promotion through IEC in controlling hypertension with smart and obedient behavior, increasing community-based prevention and control of hypertension with self-awareness through regular blood pressure measurements, strengthening health services, especially hypertension. Considering that in Puton Village the incidence of hypertension is still high and many people complain that their quality of life has decreased due to hypertension, it is necessary to provide community service regarding healthy lifestyles in an effort to improve the quality of life of hypertension sufferers in Sanan Hamlet, Puton Village, Diwek District, Jombang Regency by providing health education, studied the quality of life and taught hypertension exercises to 20 people with hypertension. This community service activity was carried out for 1 week starting from the coordination stage to the evaluation. Based on the results of community service, participants understand more about healthy lifestyles for hypertension sufferers, which can improve the quality of life, where currently most hypertension sufferers find it difficult to control their diet and avoid stress so that blood pressure is difficult to control and experience a decrease in quality of life by experiencing complaints of dizziness and fatigue. and pain in the limbs, especially the extremities, as well as increasing awareness to apply it so that the quality of life increases by living a healthy

life and being free from symptoms due to hypertension, blood pressure is well controlled in a simple but effective way.
***Keyword**: Healthy Lifestyle Patterns, Quality Of Life, Hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyakit kardiovaskuler penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya serta menjadi masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang yang paling umum dan banyak di derita masyarakat. Diperkirakan tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Kerusakan organ target akibat komplikasi hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati. Komplikasi tersebut pastinya akan membahayakan jiwa dan tentunya akan menurunkan kualitas hidup penderita hipertensi tersebut. Kualitas hidup menggambarkan kesehatan individu dalam domain kemampuan berjalan (mobilitas), perawatan diri, kegiatan yang biasa dilakukan, rasa sakit/ketidaknyamanan dan kecemasan/depresi. Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stres. Upaya yang telah dilakukan dalam pencegahan dan pengendalian Hipertensi diantaranya adalah meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE dalam pengendalian Hipertensi dengan perilaku CERDIK dan PATUH; meningkatkan pencegahan dan pengendalian Hipertensi berbasis masyarakat dengan *Self Awareness* melalui pengukuran tekanan darah secara rutin; penguatan pelayanan kesehatan khususnya Hipertensi. Kementerian Kesehatan mengimbau agar semua pihak baik pemerintah, swasta maupun masyarakat agar: a) Dapat berpartisipasi dan mendukung upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi, b) Menerapkan Hidup Sehat yang dimulai dari keluarga, c) Mengendalikan faktor risiko hipertensi dengan deteksi dini dan modifikasi gaya hidup denan menerapkan perilaku CERDIK dan mengendalikan hipertensi dengan perilaku PATUH. Mengingat jumlah penderita hipertensi di Desa Puton masih tinggi dan banyak yang mengeluh mengalami penurunan kualitas hidup akibat penyait hipertensi maka pelaksana tertarik melakukan pengabdian masyarakat tentang Pola Hidup Sehat dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Dusun Sanan Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang

METODOLOGI

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan tentang Pola Hidup Sehat dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Dusun Sanan Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang sejumlah 20 orang berupa pengukuran tekanan darah ketika peserta datang, kegiatan penyuluhan tentang Pola Hidup Sehat dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi, mengkaji kualitas hidup serta mengajari senam hipertensi

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 1 minggu di Dusun Sanan Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang di mulai tahap koordinasi sampai evaluasi. Peserta sejumlah 20 orang penderita hipertensi dari 20 undangan yang disebarkan yang menunjukkan antusias peserta ketika di undang. Kegiatan dilakukan di rumah kader kesehatan dimulai dengan pengukuran tekanan darah ketika peserta datang. Selanjutnya diberikan pendidikan kesehatan materi tentang Pola Hidup Sehat dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi, mengkaji kualitas hidup dan mengajari senam hipertensi. Evaluasi dengan pertanyaan seputar pengetahuan peserta tentang materi yang telah disampaikan dan menekankan menerapakan Pola Hidup Sehat dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi







PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi tentang Pola Hidup Sehat dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi sehingga mampu menjaga kestabilan tekanan darah untuk mencegah komplikasi mulai gagal ginjal, penyakit jantung sampai stroke dan mengurangi angka kematian akibat hipertensi dengan mempunyai kesadaran dan mampu menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik 30 menit/hari, rutin cek tekanan darah, mengurangi asupan garam, mengurangi stres, mempertahankan BB ideal, berhenti merokok. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat peserta lebih mengerti tentang pola hidup sehat pada penderita hipertensi bisa meningkatkan kualitas hidup yang mana selama ini sebagian besar penderita hipertensi sulit mengendalikan pola makan dan menghindari stres sehingga tekanan darah sulit terkontrol dan mengalami penurunan kualitas hidup dengan merasakan keluhan pusing, mudah lelah dan sakit anggota tubuh terutama ekstremitas. Dengan pemberian pendidikan kesehatan peserta mengerti tentang pola hidup sehat dan meningkatkan kesadaran untuk menerapkannya supaya kualitas hidupnya meningkat dengan hidup sehat dan terbebas dari gejala akibat hipertensi sehingga tekanan darah terkontrol dengan baik dengan cara sederhana tapi ampuh.

SIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian masyarakat yang diselenggarakan di Dusun Sanan Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang berlangsung dengan baik dan lancar. Pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan dan kesadaran penderita hipertensi tentang Pola Hidup Sehat dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi penderita sebagai upaya menjaga kestabilan tekanan darah, mengurangi angka kesakitan, komplikasi serta kematian. Perlu upaya petugas kesehatan untuklebih meningkatkan kesadaran pada penderita hipertensi beserta keluarga untuk selalu menerapkan pola hidup sehat dalam upaya meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi dalam upaya mencegah kestabilan tekanan darah serta meningkatkan partisipasi kunjungan Posyandu lansia, Posbindu PTM (Pos pembinaan terpadu penyakit tidak menular), Prolanis (program pengendalian penyakit kronis), kegiatan kunjungan rumah dalam Program Indonesia Sehat dengan pendekatan Keluarga (PIS-PK)

KEPUSTAKAAN

Anbarasan, S.S. (2015). Gambaran Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rendang Pada perode 27 Februari sampai 1 Maret 2015.

Kemenkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–5. Retrieved from https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensisi-pembunuh-senyap.pdf

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses Agustus 2018