

PEMBERIAN JUS MENTIMUN DAN SELEDRI DALAM PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA GAMBIRAN JOMBANG

Mumpuni Dwiningtyas
STIKES PEMKAB JOMBANG

Abstrak

Darah tinggi atau (*hypertension*) merupakan suatu keadaan tekanan darah seseorang berada pada tingkatan di atas normal. Konsekuensi dari keadaan ini adalah timbulnya penyakit yang mengganggu tubuh penderita. Tekanan darah tinggi menjadi masalah kesehatan yang dominan dan perlu penanggulangan yang baik. Tekanan darah sering kali menunjukkan peningkatan tekanan yang lebih tajam dibandingkan dengan orang normal seiring dengan bertambahnya usia).

Tujuan dari penelitian ini adalah memacu semangat baik keluarga maupun penderita untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam pengendalian pola makan bagi penderita hipertensi.

Hasil dari penelitian ini adalah keluarga maupun penderita mampu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam mengendalikan pola makan bagi penderita hipertensi.

PENDAHULUAN

Darah tinggi atau (*hypertension*) merupakan suatu keadaan tekanan darah seseorang berada pada tingkatan di atas normal. Konsekuensi dari keadaan ini adalah timbulnya penyakit yang mengganggu tubuh penderita. Tekanan darah tinggi menjadi masalah kesehatan yang dominan dan perlu penanggulangan yang baik. Tekanan darah sering kali menunjukkan peningkatan tekanan yang lebih tajam dibandingkan dengan orang normal seiring dengan bertambahnya usia).

Insiden hipertensi makin meningkat dengan meningkatnya usia. Hipertensi pada individu yang berusia kurang dari 35 tahun dengan jelas menaikkan insiden penyakit arteri koroner dan kematian prematur. Baik pria maupun wanita hidup lebih lama dan 50% dari mereka yang berusia di atas 60 tahun akan menderita hipertensi sistolik terisolasi, karena resiko kardiovaskular meningkat sesuai usia).

Sedangkan data WHO tahun 2008 menunjukan, di seluruh dunia, sekitar 972 orang (26,4%) penghuni bumi mengidap hipertensi dengan

perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini memungkinkan akan meningkat menjadi 29.2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di Negara maju dan 639 berada di Negara sedang berkembang termasuk indonesia. Berdasarkan data riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2007 prevalensi di Indonesia sekitar 31,7%, angka kejadian hipertensi di Jawa Timur 37,4%. Angka tersebut meningkat hampir setiap tahun sebesar 5%-10% hal ini disebabkan karena tidak terjaganya pola makan. Di jombang pada tahun 2011 orang yang menderita hipertensi di seluruh kabupaten Jombang sebanyak 30.172. Sedangkan di poli jantung RSUD Jombang rata-rata perbulan di dapatkan jumlah kunjungan penderita hipertensi sebanyak 1.118 Peserta.

Perjalanan penyakit hipertensi sangat perlahan. Penderita hipertensi mungkin tak menunjukkan gejala selama bertahun-tahun. Masa laten ini menyelubungi perkembangan penyakit sampai terjadi kerusakan organ yang bermakna. Bila terdapat gejala maka biasanya bersifat non-spesifik, misalnya

sakit kepala atau pusing. Apabila hipertensi tetap tidak diketahui dan tidak dirawat, mengakibatkan kematian karena payah jantung, infark miokardium, *stroke*, atau gagal ginjal. Namun deteksi dini dan perawatan hipertensi yang efektif dapat menurunkan jumlah morbiditas dan mortalitas. Dengan demikian, pemeriksaan tekanan darah secara teratur mempunyai arti penting dalam perawatan hipertensi.

Terapi pada lanjut usia untuk penderita hipertensi dapat dilakukan dengan cara mengurangi berat badan berlebihan, menghentikan merokok, melaksanakan pola hidup sehat dengan makan seimbang, mengurangi konsumsi lemak jenuh, makan makanan sumber kalium, mengurangi penggunaan garam, berolahraga secara teratur. Menurut WHO (2004), 1/3 penduduk dunia terinfeksi TB Paru, 90 % diantaranya berada di negara berkembang dengan angka kematian 3 juta orang setiap tahunnya, dan 5.000 orang setiap harinya.

Melalui kegiatan tersebut diharapkan dapat memacu semangat baik keluarga maupun penderita untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam pengendalian pola makan bagi penderita hipertensi. Diharapkan dengan kegiatan ini dapat menjadikan pemicu semangat keluarga

untuk terus memberikan perhatian dan pengasuhan terutama terhadap anggota keluarga yang menderita hipertensi.

SASARAN KEGIATAN

Sejumlah 50 orang di Desa Gambiran Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang

BENTUK KEGIATAN

Demonstrasi pembuatan jus mentimun dan seledri.

DAFTAR PUSTAKA

- Budisetio, M. (2007). Pencegahan dan pengobatan hipertensi pada Penderita usia dewasa, 101–107
- Mannan, H. (2012). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala Kabupaten Jeneponto Tahun 2012, 1–13.
- RA. Tuty Kuswardhani. (n.d.). Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jurnal Penyakit Dalam FK Unud*, 7(2), 135–140.
- Rumah, M., Pku, S., & Surakarta, M. (2012). Asuhan keperawatan pada tn. h dengan hipertensi di bangsal multazam rumah sakit pku muhammadiyah surakarta naskah publikasi ilmiah.