

**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI DAN
PEMBERIAN JUS TOMAT PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
DUSUN SIDOMULYO DESA REJOAGUNG KECAMATAN PLOSO
KABUPATEN JOMBANG**

Heni Maryati

Pengajar STIKES PEMKAB JOMBANG

ABSTRAK

Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan adalah Pendidikan Kesehatan tentang Hipertensi dan pemberian Jus tomat pada penderita hipertensi di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang. Serangkaian kegiatan Pengabdian masyarakat yang akan dilakukan merupakan bentuk aplikasi dari dosen Program Studi D III Keperawatan sebagai pelayan masyarakat khususnya dalam bidang kesehatan. Penderita Hipertensi di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kec. Ploso Kab. Jombang sejumlah 42 orang.

Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang. Meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi pada penderita hipertensi.

Hasil dari penelitian ini adalah setelah koordinasi dengan Puskesmas dan Desa maka perangkat desa membuat undangan kepada penderita hipertensi Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kec. Ploso Kab. Jombang berdasarkan data dari Puskesmas. Setelah sasaran datang dilakukan pemberian pendidikan kesehatan tentang hipertensi dengan media leaflet dan melalui layar LCD lalu diberikan Jus Tomat.

PENDAHULUAN

Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan adalah Pendidikan Kesehatan tentang Hipertensi dan pemberian Jus tomat pada penderita hipertensi di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang. Serangkaian kegiatan Pengabdian masyarakat yang akan dilakukan merupakan bentuk aplikasi dari dosen Program Studi D III Keperawatan sebagai pelayan masyarakat khususnya dalam bidang

kesehatan. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penderita hipertensi di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang. Oleh karena itu, Dosen Program Studi D III Keperawatan mengadakan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan pemberian jus tomat pada penderita hipertensi sebagai bentuk pengabdian masyarakat yang berpedoman pada Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Hipertensi dapat menyebabkan jantung bekerja lebih keras, sehingga

akhirnya menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah jantung, ginjal, otak, dan mata. Gaya hidup sehat dapat dimulai dengan mengonsumsi makan-makanan yang mengandung rendah lemak, asupan natrium, kalium, dan serat yang tinggi. Tomat mengandung flavonoid yang bekerja sebagai ACE inhibitor yang kerjanya akan mengurangi pembentukan angiotensin II sehingga terjadi vasodilatasi dan penurunan sekresi aldosteron yang menyebabkan terjadinya ekskresi natrium dan air, serta retensi kalium, akibatnya terjadi penurunan tekanan darah (Benowitz, 2001). Selain itu, tomat juga mengandung kalium yang bekerja menekan sekresi renin sehingga ekskresi natrium meningkat dan mengurangi kepekaan terhadap vasokonstriktor endogen (Oates & Brown, 2001). Pengabdian masyarakat ini perlu dilakukan mengingat mengingat masih tingginya penderita hipertensi di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kab Jombang.

TUJUAN KEGIATAN

1. Tujuan Umum

Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang.

2. Tujuan Khusus

a. Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang

- b. Meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi pada penderita hipertensi
- c. Memberikan pemahaman yang optimal kepada penderita hipertensi agar mampu menurunkan kadar tekanan darah secara nonfarmakologis dan mencegah komplikasinya.

MANFAAT KEGIATAN

1. Dapat meningkatkan pengetahuan tentang penderita hipertensi di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso kabupaten Jombang.
2. Memberikan pemahaman yang optimal kepada penderita hipertensi agar mampu menurunkan kadar tekanan darah secara nonfarmakologis dan mencegah komplikasinya

SASARAN

Penderita Hipertensi di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kec. Ploso Kab. Jombang sejumlah 42 orang.

PELAKSANAAN

1. Ketua dalam melaksanakan pengabdian masyarakat dibantu oleh seksi acara, seksi perlengkapan seksi dokumentasi, perangkat desa, kader dan bidan desa
2. Pelaksanaan dilakukan di Rumah Kader Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kec. Ploso Kab. Jombang pada hari Jum'at tanggal 15 April 2016 mulai pukul 09.00 WIB dan selesai pukul 12.00 WIB

3. Setelah koordinasi dengan Puskesmas dan Desa maka perangkat desa membuat undangan kepada penderita hipertensi Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kec. Ploso Kab. Jombang berdasarkan data dari Puskesmas. Setelah sasaran datang dilakukan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dengan media leaf left dan melalui layar LCD lalu diberikan Jus Tomat.

DAFTAR PUSTAKA

Bangun, A.P. 2003. *Terapi Jus dan Ramuan Tradisional untuk Hipertensi*. Cetakan ketiga. Tangerang: Agro Media Pustaka.

Budiman, H. 1999. *Peranan Gizi pada Pencegahan dan Penanggulangan Hipertensi*. Medika, Desember

Gunawan, L. 2001. *Hipertensi, Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta: Kanisius

Hull, A. 1996. *Penyakit Jantung, Hipertensi, dan Nutrisi*. Jakarta: Bumi Aksara.

Hoan Tjay, Tan. 2001. *Obat-Obat Penting*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Karyadi, E. 2002. *Hidup Bersama Penyakit Hipertensi, Asam Urat, Jantung Koroner*. Jakarta: Intisari Mediata.