

**EDUKASI KELUARGA BINAAN DALAM RANGKA MODIFIKASI GAYA HIDUP
TIDAK SEHAT YANG DIHUBUNGKAN DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI DI DESA
DADEKO, KEC. LAROMPONG SELATAN, KAB. LUWU TAHUN 2023**

***FAMILY EDUCATION TO MODIFY UNHEALTHY LIFESTYLES ASSOCIATED
WITH HYPERTENSION IN DADEKO VILLAGE, KEC. LAROMPONG SELATAN,
KAB. LUWU IN 2023***

Dewi Hestiani K^{1*}, Rezeki Nur²

^{1*}Akper Mappa Oudang, Makassar, Indonesia.

²Akper Mappa Oudang Makassar, Indonesia.

*email (deeheztyani@gmail.com)

Abstrak: Hipertensi adalah penyakit mematikan yang erat kaitannya dengan gaya hidup tidak sehat. Hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis di mana tekanan darah dalam arteri manusia meningkat secara signifikan di atas batas normal atau lebih tinggi dari 120/80 mmHg. Perubahan gaya hidup yang sehat dapat memainkan peran penting dalam mencegah dan mengelola kondisi ini. Kesadaran tentang dampak hipertensi dan langkah-langkah pencegahan yang tepat adalah kunci untuk menjaga tekanan darah dalam kisaran normal dan mencegah konsekuensi serius yang mungkin terjadi. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat diselenggarakan adalah memberikan edukasi kepada keluarga binaan untuk membentuk perilaku hidup sehat serta memodifikasi perilaku hidup tidak sehat sehingga dapat mencegah maupun mengatasi hipertensi. Metode pelaksanaan kegiatan adalah *Home Visit* yaitu mengunjungi rumah keluarga binaan sebanyak 4 KK dengan kriteria ada anggota keluarga yang menderita Hipertensi dan memiliki gaya hidup tidak sehat yang dihubungkan dengan hipertensi di Desa Dadeko, Kec. Larompong Selatan, Kab. Luwu. Hasil dari kegiatan ini adalah keluarga binaan memahami gaya hidup tidak sehat yang dapat menjadi faktor risiko terjadinya Hipertensi dan menunjukkan kesiapan untuk menumbuhkan perilaku dan gaya hidup sehat.

Kata Kunci: Edukasi Keluarga; Gaya Hidup tidak Sehat; Hipertensi.

Abstract: *Hypertension is a deadly disease that is closely related to an unhealthy lifestyle. Hypertension, also known as high blood pressure, is a medical condition in which the blood pressure in human arteries increases significantly above normal limits or higher than 120/80 mmHg. Healthy lifestyle changes can play an important role in preventing and managing this condition. Awareness about the impact of hypertension and appropriate preventive measures are key to keeping blood pressure within the normal range and preventing serious consequences that may occur. The purpose of the community service activities organized is to provide education to the fostered families to form healthy living behaviors and modify unhealthy living behaviors so that they can prevent and overcome hypertension. The method of implementing the activity is a Home Visit, namely visiting the homes of 4 foster families with the criteria that there are family members who suffer from hypertension and have an unhealthy lifestyle associated with hypertension in Dadeko Village, South Larompong District, Luwu Regency. The result of this activity is that the fostered families understand the unhealthy lifestyle that can be a risk factor for hypertension and show readiness to foster healthy behavior and lifestyle.*

Keywords: *Family Education; Unhealthy Lifestyle; Hypertension.*

Received	Revised	Published
15 Agustus 2023	18 September 2023	20 September 2023

Pendahuluan

Hipertensi adalah sebuah kondisi dimana tekanan darah melebihi nilai normal atau lebih tinggi dari 120/80 mmHg. Hipertensi sering disebut sebagai "pembunuh diam" karena cenderung tidak menunjukkan gejala pada tahap awal. Namun, kondisi ini bisa merusak organ tubuh secara perlahan, seperti jantung, otak, dan ginjal. Penderita hipertensi pada umumnya tidak menyadari tekanan darah tinggi mereka, yang memungkinkan komplikasi serius berkembang tanpa peringatan. Hipertensi dibedakan menjadi hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer merupakan jenis hipertensi yang penyebabnya belum diketahui secara pasti, namun dihubungkan dengan gaya hidup dan beberapa faktor risiko, sedangkan hipertensi sekunder adalah peningkatan tekanan darah yang diakibatkan oleh kondisi penyakit lain seperti penyakit ginjal, hipertiroidisme, kelainan jantung dan pembuluh darah atau sleep apnea. Jenis hipertensi yang paling sering dijumpai adalah hipertensi primer (Wella et al, 2016)

Hipertensi menyebabkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun di dunia, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara (BPS RI, 2023). Hipertensi juga merupakan penyebab utama penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, meningkat dari 25,8% pada tahun 2013. Provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi adalah Kalimantan Selatan dengan 44,1%, sedangkan provinsi dengan prevalensi hipertensi terendah adalah Papua dengan 22,2% (Riskesdas RI, 2018). Di Sulawesi Tenggara, dari 82.425 orang atau 8% dari populasi berusia 18 tahun ke atas yang tekanan darahnya diukur, sebanyak 31.817 orang atau 38,60% mengalami hipertensi. Berdasarkan jenis kelamin, hipertensi lebih umum pada pria, sebesar 50,32%, sedangkan pada wanita sebesar 34,67% (Hamria et al, 2020). Berdasarkan survey kesehatan yang dilakukan oleh Akper Mappa Oudang Makassar di Desa Dadeko terdapat 37,8% penderita hipertensi atau sebanyak 75 orang dari total 244 kejadian penyakit yang tersebar di 3 dusun di Desa Dadeko, Kec. Larompong Selatan Kab. Luwu. Berdasarkan hasil analisis dengan kategori *Urgency*, *Seriousness*, dan *Growthness* hipertensi menempati prioritas masalah kesehatan utama di antara penyakit lain seperti ISPA, TBC, Reumatik, Diare, dan DM (PKL Akper Mappa Oudang, 2023)

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi, diantaranya : stress kerja dan stress psikologis dalam paparan jangka Panjang secara signifikan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Selain itu usia dan tingkat Pendidikan juga dapat mempengaruhi hipertensi. Usia dikaitkan dengan sensitivitas aorta, sedangkan Pendidikan berpengaruh pada tingkat keterpaparan individu terhadap informasi, termasuk dalam mencegah dan menangani hipertensi (Raju et al, 2019). Faktor lain seperti kurangnya olahraga, merokok, pola pikir, pekerjaan, obesitas, konsumsi kopi, alkohol, pola makan. Studi menemukan bahwa hipertensi sering dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat (Hamria, 2020).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan melibatkan peningkatan pendidikan tentang faktor gaya hidup yang menyebabkan hipertensi seperti obesitas, kurangnya aktivitas fisik, stres, konsumsi kafein dan alkohol. Institusi pelayanan kesehatan diharapkan dapat melakukan promosi kesehatan seperti membuat seminar dan membagikan leaflet kepada peserta untuk menerapkan gaya hidup yang sehat guna mengatasi hipertensi. Selain itu metode

diskusi dengan cara peer review penderita hipertensi atau bukan penderita hipertensi setiap bulan juga disarankan (Rahmah et al, 2021). Selanjutnya menyarankan bahwa meningkatkan aktivitas fisik, mengadopsi pola makan yang sehat, berhenti merokok, dan mengurangi konsumsi kopi dapat membantu mengelola hipertensi, disamping itu menekankan pentingnya pendidikan kesehatan tentang modifikasi gaya hidup sebagai strategi untuk mencegah hipertensi, terutama di lingkungan masyarakat dan pusat kesehatan primer (Ayuro, 2019).

Berdasarkan uraian diatas diperlukan sebuah pendekatan untuk memberikan edukasi kepada keluarga binaan untuk membentuk perilaku hidup sehat serta memofikasi perilaku hidup tidak sehat sehingga dapat mencegah maupun mengatasi hipertensi di Desa Dadeko, Kec. Larompong Selatan, Kab. Luwu.

Metode

Kegiatan ini menitikberatkan pemberian Edukasi Keluarga Binaan melalui metode Home Visit, dimana dalam memberikan edukasi tim pengabdian mengunjungi rumah keluarga binaan dengan kriteria terdapat anggota keluarga yang menderita hipertensi dan memiliki faktor risiko gaya hidup tidak sehat seperti merokok, mengkonsumsi makanan tinggi lemak, garam, dan gula dan inaktivitas fisik. Target keluarga binaan adalah sebanyak 4 KK yang dipilih secara acak. Edukasi dilakukan selama 3 hari, dengan rangkaian kegiatan sebagai berikut : (1) Hari Pertama : Pencatatan Tekanan Darah (data awal), mengimpunan informasi tentang faktor risiko hipertensi, dan pemberian edukasi tentang modifikasi gaya hidup; (2) Hari Kedua : pencatatan Tekanan darah dan Evaluasi Modifikasi Gaya Hidup; (3) Hari Ketiga : pencatatan Tekanan darah dan Evaluasi Modifikasi Gaya Hidup. Hasil kegiatan didokumentasikan dan dilaporkan dalam bentuk laporan hasil kegiatan pengabdian.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi Keluarga Binaan dengan Hipertensi dilakukan secara merata di semua Dusun di Desa Dadeko, Kec. Larompong Selatan, Kab. Luwu dengan hasil yang tersaji dalam table berikut :

Tabel. 1
Catatan Kegiatan Edukasi Keluarga Binaan dengan Hipertensi

No.	Inisial/Asal	Faktor Risiko	Catatan Tekanan Darah Harian	Rekomendasi
1.	Tn. A (Dusun Dadeko)	Merokok dan tidak patuh minum obat antihipertensi	Hari I : 160/100 mmHg Hari II : 155/100 mmHg Hari III : 130/90 mmHg	Kurangi/berhenti merokok dan minum obat antihipertensi teratur
2.	Ny. T (Dusun Dadeko)	Konsumsi Tinggi Garam, dan tidak minum obat antihipertensi	Hari I : 190/110 mmHg Hari II : 190/100 mmHg Hari III : 170/90 mmHg	Batasi konsumsi garam dan minum obat anti hipertensi secara teratur
3.	Tn. C (Dusun Dadeko)	Konsumsi tinggi gula, lemak,	Hari I : 180/110 mmHg Hari II : 180/100 mmHg	Batasi konsumsi lemak, gula, kafein

	Damaci)	merokok dan minum kopi lebih dari 2-3 gelas perhari	Hari III : 160/90 mmHg	berlebihan dan kurangi/hentikan merokok
4.	Ny. E (Dusun Tobilla)	Konsumsi tinggi gula, garam, lemak dan tidak minum obat antihipertensi	Hari I : 190/100 mmHg Hari II : 190/100 mmHg Hari III : 175/80 mmHg	Batasi konsumsi tinggi gula, garam, lemak dan minum obat antihipertensi secara teratur.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa ditemukan gaya hidup tidak sehat yang sebagai faktor risiko kejadian hipertensi yang dialami anggota keluarga binaan yaitu kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi tinggi garam, tinggi lemak, tinggi gula dan tidak patuh minum obat antihipertensi. Dilakukan edukasi kepada keluarga binaan dengan memberikan penjelasan secara mendalam tentang hubungan faktor risiko tersebut dengan kejadian hipertensi. Dalam edukasi direkomendasikan perubahan perilaku seperti Batasi konsumsi lemak, gula, kafein berlebihan dan kurangi/hentikan merokok serta motivasi untuk minum obat antihipertensi. Ditemukan perubahan tekanan darah yang membaik dari hari pertama sampai hari ke tiga.



Gambar 1.

Home Visit Edukasi Keluarga Binaan Hari I di Dusun Damaci



Gambar 2.

Home Visit Edukasi Keluarga Binaan Hari I di Dusun Dadeko



Gambar 3.

Home Visit Edukasi Keluarga Binaan Hari II di Dusun Tobilla



Gambar 4.

Home Visit Edukasi Keluarga Binaan Hari III di Dusun Tobilla

Kesimpulan

Edukasi Keluarga binaan dengan Hipertensi yang telah dilakukan secara signifikan menunjukkan kesiapan keluarga binaan untuk memodifikasi perilaku yang menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi, mencegah terjadinya kegawatan hipertensi, mengurangi keluhan hipertensi dan meningkatkan perilaku hidup sehat.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Direktur Akper Mappa Oudang, Ketua LPPM, Bupati Luwu, Camat Larompong Selatan, Kepala Puskesmas Larompong Selatan, Kepala Desa Dadeko, Kepala Dusun Dadeko, Damaci, dan Tobilla serta Segenap anggota keluarga Binaan dan seluruh mahasiswa anggota tim pelaksana pengabdian masyarakat.

Referensi

- Balitbangkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Cumayunaro, A., & Dephinto, Y. (2019). Gaya Hidup (Life Style) dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa (26-45 Tahun) di Wilaah Kerja Puskesmas Andalas Padang. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 2(1), 163–169.
- Hamria, Mien, & Saranani, M. (2020). Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 17–21. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK/article/view/239>
- Kapadia, R., Yulsana, & Esteria, U. (2019). Hubungan kemampuan mengenal faktor-faktor stress eksternal terhadap kekambuhan hipertensi pada wanita di Puskesmas Singkawang Tengah. *Jurnal Keperawatan Jurnal Penelitian Disiplin Ilmu Keperawatan*, 3(2), 10–15.
- Kemendes. (2021). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. *Kementerian Kesehatan RI*, 1–85.
- Kemendes RI. (2019). *Prevalensi Tekanan Darah Tinggi Menurut Provinsi*. 335–358. <https://www.bps.go.id/linkTableDinamis/view/id/960>.
- Musdalifah, Indriastuti, D., & Syahwal, M. (2020). Budaya Makan Masyarakat Pesisir Yang Beresiko Terjadi Hipertensi Pada Lansia Dini di Kabupaten Konawe. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 1–8.
- Oudang, P. A. M. (2023). *Laporan Komunitas Dusun Tobilla, Desa Dadeko, Kab. Luwu*.
- Oudang, P. A. M. (2023). *Laporan Komunitas Dusun Dadeko, Desa Dadeko, Kab. Luwu*.
- P2PTM Kemendes RI. (2021). Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke - Direktorat P2PTM. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–66. <http://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke>
- RAMADHANI, R. E. (2016). LITERATURE REVIEW : FAKTOR-FAKTOR GAYA HIDUP YANG MEMPENGARUHI PENDERITA HIPERTENSI. *FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS*, 1–23.
- Rumaenda, W., Wilandari, Y., & Safitri, D. (2016). Perbandingan Klasifikasi Penyakit Hipertensi Menggunakan Regresi Logistik Biner dan Algoritma C4.5 (Studi Kasus UPT Puskesmas Ponjong I, Gunungkidul). *Jurnal Gaussian*, 5(2), 299–309.