



---

**PENCEGAHAN DAN PENATALAKSANAAN KEPERAWATAN HIPERTENSI YANG TEPAT BAGI MASYARAKAT PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI RT 17 KELURAHAN PULOKERTO KECAMATAN GANDUS PALEMBANG**

Oleh

Dessy Suswitha<sup>1)</sup>, Dewi Rury Arindari<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Siti Khadijah Palembang

E-mail : <sup>1</sup>[dessysuswitha13@gmail.com](mailto:dessysuswitha13@gmail.com), <sup>2</sup>[dewirury2018@gmail.com](mailto:dewirury2018@gmail.com)

---

**Article History:**

Received: 15-08-20201

Revised: 17-09-2021

Accepted: 25-09-2021

**Keywords:**

Pencegahan penyakit,  
Penatalaksanaan, Hipertensi

**Abstract:** *Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang mengakibatkan angka kesakitan yang tinggi. Penanganan hipertensi yang tidak tepat akan beresiko terhadap timbulnya komplikasi seperti gagal jantung, infark miokard, stroke maupun Cerebral Vascular Accident (CVA). Tujuan pengabdian ini adalah dapat memberikan Pendidikan Kesehatan kepada masyarakat tentang pencegahan dan penatalaksanaan Hipertensi pada masa Pandemi Covid-19, pembagian masker dan hand sanitizer. Metode yang di gunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah ceramah, demonstrasi cara mencuci tangan dengan enam Langkah, dan pemeriksaan tekanan darah secara gratis. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan sebagian masyarakat mengetahui pentingnya pencegahan dan penatalaksanaan pengobatan tradisional penyakit hipertensi dan setelah dilakukan evaluasi didapatkan meningkatnya kesadaran masyarakat dalam memeriksakan kesehatan ke Puskesmas terdekat.*

---

**PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal dengan sistolik di atas 140mmHg dan diastolic di atas 90 mmHg yang mengakibatkan angka kesakitan atau morbiditas dan angka kematian atau mortalitas. Hipertensi adalah faktor risiko utama dapat terjadinya penyakit jantung koroner dan gangguan pembuluh darah otak (stroke).

Menurut WHO batas normal tekanan darah adalah 120–140 mmHg tekanan sistolik dan 80 – 90 mmHg tekanan diastolik. Secara nasional hasil Riskesdas 2019 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur.

Ada beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu genetik, Obesitas, hal ini disebabkan lemak dapat menimbulkan sumbatan pada pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah, Stress, gaya hidup dengan pola makan yang



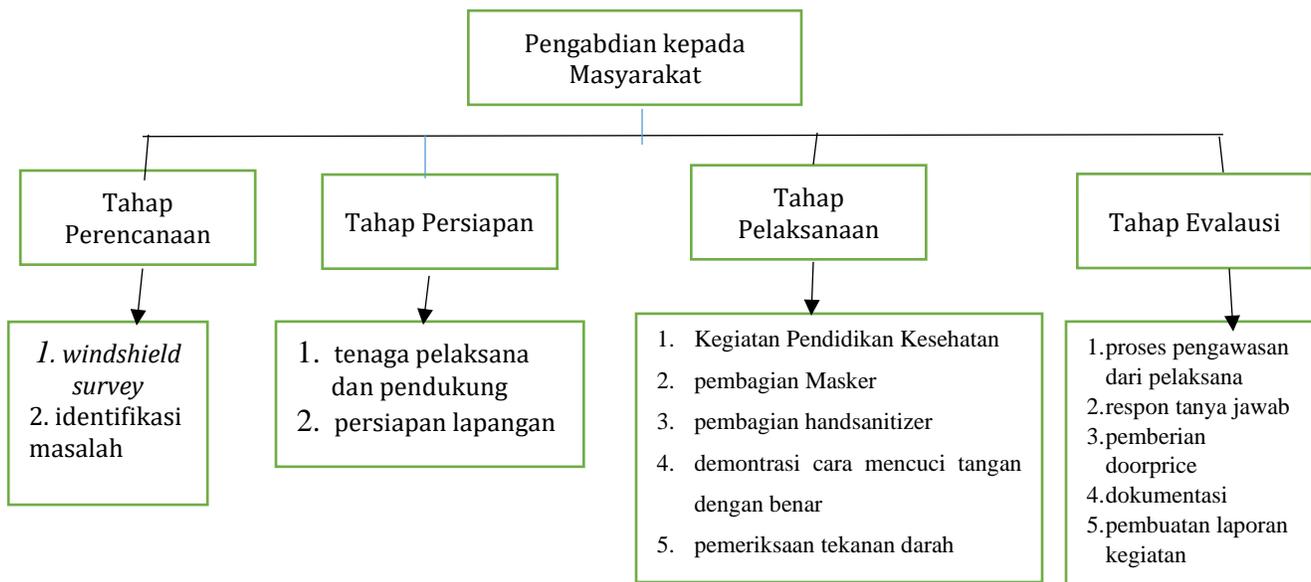
salah dengan sering merokok, Konsumsi diet tinggi garam, dan , jenis kelamin. Tanda dan gejala dari penyakit hipertensi ini diantaranya nyeri kepala, gelisah, palpitasi, pusing, leher kaku, penglihatan kabur, nyeri dada, mudah lelah, lemas dan gangguan pola tidur.

Penanganan hipertensi yang tidak tepat akan beresiko terhadap timbulnya komplikasi akibat hipertensi yang diderita seperti, gagal jantung, infark miokard, angina pectoris, stroke dan Cerebral Vascular Accident (CVA). Adapun upaya pencegahan serta penanganan awal hipertensi masih belum diketahui oleh masyarakat tersebut. Tindakan pencegahan berupa promotif dan preventif saat ini menjadi prioritas. Adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi diharapkan dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas penyakit hipertensi. Dengan tetap menjaga pola makan, berolahraga dan melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin.

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dapat memberikan Pendidikan Kesehatan kepada masyarakat mengenai pencegahan dan penatalaksanaan pengobatan tradisional Hipertensi pada masa Pandemi Covid-19. Dari pengabdian ini di harapkan, agar masyarakat tetap dapat menjaga protocol Kesehatan dan agar dapat meningkatnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pemeriksaan kesehatan ke Puskesmas terdekat.

## METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini di lakukan di halaman rumah ketua RT 17 Kelurahan Pulokerto Kecamatan Gandus Palembang. metode yang di gunakan pada saat kegiatan yaitu ceramah, demonstrasi cara mencuci tangan enam Langkah, dan pemeriksaan tekanan darah secara gratis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama satu hari yaitu pada hari Sabtu, 13 Maret 2021 dari pukul 10.00 – 11.00 WIB. Peserta kegiatan yaitu semua Masyarakat RT 17 Kelurahan Pulokerto Kecamatan Gandus Palembang. Adapun tahapan-tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat pada gambar berikut :



**Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat**



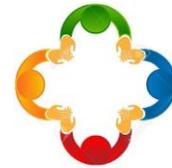
## HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan empat tahapan yaitu tahapan perencanaan, tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap Perencanaan yaitu Tahapan awal dengan penyusunan rencana yang dilakukan dengan cara *windshield survey* di dapatkan sebagian masyarakat belum mengetahui cara pencegahan agar terhindar dari penyakit hipertensi dan cara penatalaksanaan secara dini pengobatan penyakit hipertensi, lokasi yang digunakan untuk kegiatan pengabdian ini yaitu halaman rumah RT 17 Kelurahan Pulokerto Kecamatan Gandus Palembang. Setelah didapatkan data tersebut dilakukan kegiatan Tahap Persiapan, Pada tahap ini dilakukan penyiapan pelaksana dan penyiapan lapangan. Pada tahap persiapan pelaksana, tim mempersiapkan tenaga pelaksana dan pendukung yang melibatkan mahasiswa dan dari masyarakat itu sendiri. Selanjutnya, pada tahap persiapan lapangan, diawali dengan melakukan studi kelayakan terhadap kelurahan yang akan dijadikan sasaran dilakukan secara formal ataupun informal. Serta target masyarakat yang ikut berpartisipasi secara aktif.



**Gambar 2. Tahap Persiapan**

Tahap Pelaksanaan merupakan salah satu tahap paling penting dalam proses pengabdian kepada masyarakat. Peran ketua RT maupun masyarakat sebagai sasaran program diharapkan dapat menjaga keberlangsungannya kegiatan yang telah dikembangkan. Pada tahap ini disampaikan dalam bentuk Pendidikan Kesehatan, demonstrasi cara mencuci tangan, pembagian Masker, pembagian handsanitizer bagi masyarakat yang mengabaikan protocol Kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah.



**Gambar 3. Tahap Pelaksanaan pemberian Pendidikan Kesehatan dan Pemberian Leaflet**

Tahap Evaluasi sebagai proses pengawasan dari pelaksana terhadap program pengabdian kepada masyarakat yang sedang berjalan dilakukan dengan melibatkan masyarakat. Evaluasi dilaksanakan dengan melihat dan menilai respon Kemampuan Masyarakat dan keluarga dilihat pada saat di berikan evaluasi pertanyaan tentang pencegahan dan penatalaksanaan pengobatan tradisional penyakit hipertensi Sebagian masyarakat masih kurang memahami.



**Gambar 4. Tahap Evaluasi memberikan pertanyaan dan Pemberian Doorprice bagi masyarakat yang dapat menjawab pertanyaan.**

## DISKUSI

Berdasarkan dari hasil pengabdian kepada masyarakat yang di berikan melalui Pendidikan Kesehatan secara langsung didapatkan Sebagian masyarakat sudah mengetahui tentang cara pencegahan penyakit hipertensi dengan cara mengurangi makanan yang tinggi garam, rajin berolahraga, menghindari kegemukan dan mengurangi makanan berlemak. Hal ini sesuai dengan hasil pengabdian masyarakat dari Akbar hairil dan Fitria Finni (2020)



tentang Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow yang menyatakan bahwa sebagian masyarakat telah melakukan upaya pencegahan penyakit hipertensi dengan cara menjaga pola makan.

Masyarakat menyambut baik dengan adanya pemeriksaan Kesehatan dengan mengukur tekanan darah di dapatkan Sebagian masyarakat yang memiliki tekanan darah tinggi di atas normal (140/90 mmHg) setelah di berikan Pendidikan Kesehatan masyarakat mengetahui cara pemnatalaksanaan pengobatan tradisional penyakit hipertensi dengan rutin mengkonsumsi mentimun, daun pepaya dan daun seledri serta melakukan pemeriksaan Kesehatan sejak dini di pelayanan kesehatan terdekat. Hal ini sesuai dengan hasil pengabdian masyarakat dari St. Maryam,dkk (2020) tentang Produksi Minuman Kesehatan Untuk Mengatasi Penyakit Hipertensi Dan Diabetes Pada Masyarakat Di Desa Borisallo Kecamatan Parangloe Kabupaten Gowa didapatkan yang menyatakan bahwa Sebagian masyarakat telah mengetahui pengobatan tradisional penyakit hipertensi dengan mengkonsumsi mentimun dan daun seledri.

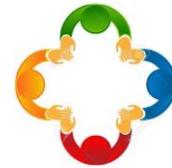
Program pengabdian masyarakat di RT 17 Kelurahan Pulokerto Kecamatan Gandus Palembang dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun dengan adanya Kerjasama dengan mahasiswa, kelurahan, ketua RT, dan masyarakat. Beberapa masyarakat sudah menguasai dengan baik materi yang disampaikan. Kegiatan ini mendapat sambutan sangat baik terbukti dengan keikutsertaan masyarakat dalam kegiatan Pendidikan Kesehatan. Selain itu dilakukan. Program ini mampu memberikan pengetahuan dasar tentang Peningkatan Kesadaran Masyarakat dalam pemeriksaan Kesehatan, pencegahan dan penatalaksanaan pengobatan tradisional penyakit Hipertensi. Program ini dijalankan dengan maksud memberikan proteksi tambahan kepada masyarakat agar terhindar dari penyakit Hipertensi.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di RT 17 Kelurahan Pulokerto Kecamatan Gandus Palembang berupa Pendidikan Kesehatan, demonstrasi cara mencuci tangan dengan benar dan pemeriksaan Kesehatan dengan pengukuran tekanan darah di sambut baik oleh Ketua RT dan masyarakat. Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai upaya pencegahan dan pengobatan tradisional penyakit hipertensi dan ditemukan beberapa masyarakat yang terdeteksi memiliki tekanan darah tinggi. Perlunya masyarakat untuk menjaga pola makan agar terhindar dari penyakit hipertensi. dan meningkatnya kesadaran masyarakat dalam memeriksakan kesehatan ke Puskesmas terdekat.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Terimakasih kepada Ketua Sekolah Ilmu Kesehatan Siti Khadijah Palembang, tim dosen, Ketua Kelurahan Pulokerto, Puskesmas Gandus, Ketua RT 17, seluruh masyarakat di RT 17 Kelurahan Pulokerto Kecamatan Gandus Palembang, dan tim mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

**DAFTAR REFERENSI**

- [1] Akbar hairil dan Fitria Finni. Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow. JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia). (Agustus 2020):154-160.
- [2] Gunawan, Lany. Hipertensi Tekanan Darah Tinggi. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2012.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hipertensi. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017) doi:10.1177/109019817400200403.
- [4] Kemenkes RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Angka Kejadian Hipertensi di Indonesia Tahun 2018 . Jakarta, 2018.
- [5] omang Ayu KARTIKA Sari. Pemeriksaan Kesehatan pada Pasien Hipertensi dan Diabetes Mellitus dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis di Wilayah Kerja Puskesmas I Gianyar Bali. 2016.
- [6] Park, J. B., Kario, K., dan Wang, J. G. Systolic hypertension: An increasing clinical challenge in Asia. Hypertension Research. 2015.
- [7] Sofiana, Liena, Yudha Puratmadja, Baiq Sandi Kartika S, Abdul Haris R Pangulu, I., dan Putri, H. Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan. Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat. (April 2018):171-176.
- [8] t. Maryam , Rahmawati , Zainal Abidin. PRODUKSI MINUMAN KESEHATAN UNTUK MENGATASI PENYAKIT HIPERTENSI DAN DIABETES PADA MASYARAKAT DI DESA BORISALLO KECAMATAN PARANGLOE KABUPATEN GOWA. Jurnal Balireso.(Januari 2020): 58-50
- [9] Sustrani.Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). Jakarta. Raja Grasindo, 2014.