

COUNSELING ON HEALTHY LIFESTYLES TO PREVENT HYPERTENSION DISEASE

PENYULUHAN MENGENAI POLA HIDUP SEHAT UNTUK MENCEGAH PENYAKIT HIPERTENSI

**Anastasya Shinta Yuliana ¹⁾, Bobi Handoko ²⁾, Annisa Ramadhani ³⁾, Desvita Putri Andriani ⁴⁾,
Erika Anggraini ⁵⁾, Geby Alya Yumadil ⁶⁾, M. Iqbal Nuryafi ⁷⁾**

¹²³⁴⁵⁶⁷) Administrasi Rumah Sakit, Universitas Awal Bros

email : anastasyayuliana@gmail.com

ABSTRACT

High blood pressure, better known as hypertension, is a disease that has received attention from all levels of society, considering the impacts it has both short and long term, so it requires comprehensive and integrated long-term management. Hypertension causes high rates of morbidity (sickness) and mortality (death). Hypertension is a disease that arises due to the interaction of various risk factors that a person has. Various studies have linked various risk factors to the emergence of hypertension.

Hypertension, currently there is a tendency that urban communities suffer from hypertension more than rural communities. This, among other things, is related to the lifestyle of city residents which is associated with the risk of hypertension, such as stress, obesity, lack of exercise, smoking, alcohol and eating foods that are high in fat.

As age increases, almost everyone experiences an increase in blood pressure, systolic pressure continues to increase until the age of 80 years and diastolic pressure continues to increase until the age of 55-60 years, then decreases slowly or even decreases drastically.

Keywords: *Healthy Lifestyle, Preventing Hypertension, Hypertension*

ABSTRAK

Penyakit darah tinggi yang lebih dikenal sebagai hipertensi merupakan suatu penyakit yang mendapat perhatian dari semua kalangan masyarakat, dikarenakan mengingat dampak yang ditimbulkannya baik jangka pendek maupun jangka panjang sehingga membutuhkan penanggulangan jangka panjang yang menyeluruh dan terpadu. Penyakit hipertensi menimbulkan angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitasnya (kematian) yang tinggi. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi dari berbagai faktor resiko yang dimiliki seseorang. Berbagai penelitian telah menghubungkan antara berbagai faktor resiko terhadap timbulnya hipertensi.

Hipertensi, saat ini terdapat adanya kecenderungan bahwa pada masyarakat perkotaan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan masyarakat pedesaan. Hal ini antara lain dihubungkan dengan adanya gaya hidup masyarakat kota yang berhubungan dengan resiko penyakit hipertensi seperti stress, obesitas (kegemukan), kurangnya olahraga, merokok, alkohol, dan makan makanan yang tinggi kadar lemaknya.

Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis

Kata Kunci : *Pola Hidup Sehat, Mencegah Penyakit Hipertensi, Hipertensi*

PENDAHULUAN

Pola penyakit di Indonesia mengalami transisi epidemiologi selama dua dekade terakhir, yakni dari penyakit menular yang semula menjadi beban utama kemudian mulai beralih menjadi penyakit tidak menular. Kecenderungan ini meningkat dan mulai mengancam sejak usia muda. Penyakit tidak menular yang utama di antaranya hipertensi, diabetes melitus, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronik (Promkes Sarjito, 2018).

World Health Organization (WHO) dan Center Disease Control and Prevention (CDC) memperkirakan jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat. Data pasien hipertensi di dunia sekitar satu milyar orang dan meningkat setiap tahunnya. Prevalensi hipertensi yang terdiagnosis dokter di Indonesia mencapai 25,8% (Promkes Sarjito, 2018).

Hipertensi adalah penyakit yang didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah secara menetap. Umumnya, seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah berada di atas 140/90 mmHg. Tingkat prevalensi hipertensi diketahui meningkat seiring dengan peningkatan usia dan prevalensi tersebut cenderung lebih tinggi pada masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah atau masyarakat yang tidak bekerja (Promkes Sarjito, 2018).

Penyakit hipertensi ini dapat menjadi faktor penyebab munculnya penyakit degenerative yang menyebabkan kematian. Oleh sebab itu, penyakit hipertensi ini di juluki sebagai penyakit pembunuh diam-diam yang dapat menyerang siapa saja yang penyakitnya tidak memiliki tanda yang spesifik (Azizah, W, dkk, 2022).

Hipertensi sering menyebabkan perubahan yang memicu tingginya tekanan darah. Penyakit ini memerlukan pengobatan yang sangat awal sehingga dapat mencegah timbulnya komplikasi di beberapa organ tubuh seperti jantung, ginjal maupun otak (Wulandari, A, dkk, 2023).

Penyakit Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular namun menyebabkan angka kematian yang tinggi setiap tahunnya dan dapat menyerang individu di berbagai kelompok usia di seluruh dunia (Lukitaningtyas, D, dkk, 2023).

Saat ini terdapat adanya kecenderungan bahwa masyarakat perkotaan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan masyarakat pedesaan. Hal ini antara lain dihubungkan dengan adanya gaya hidup masyarakat kota yang berhubungan dengan resiko penyakit hipertensi seperti stress, obesitas (kegemukan), kurangnya olahraga, merokok, alkohol, dan makan makanan yang tinggi kadar lemaknya (Promkes Sarjito, 2018).

Masalah kesehatan masyarakat merupakan masalah yang masih menjadi perhatian bagi pemerintah sampai pada saat ini. Masih rendahnya kesadaran atau kepedulian terhadap pentingnya kesehatan. Masalah kesehatan dapat timbul karena perilaku masyarakat dan kondisi lingkungan yang kurang baik (Mitra, 2012). Pemahaman yang dimiliki oleh masyarakat juga mempengaruhi kualitas dan praktik kesehatan masyarakat. Kepercayaan masyarakat terhadap konsep lokal dalam mengatasi penyakit dan cara-cara pencegahannya juga menjadi bagian dari kualitas kesehatan (Promkes Sarjito, 2018).

Pengetahuan dan perilaku masyarakat yang kurang memperhatikan kesehatan dan tidak menyadari kebiasaan yang dimiliki, dapat mempengaruhi kualitas kesehatan. Lingkungan budaya yang dimiliki masyarakat dapat mempengaruhi tindakan masyarakat tersebut. Adanya keanekaragaman budaya mampu menghasilkan beragam variasi perilaku manusia, termasuk dalam perilaku kesehatan. Penyakit menular mengalami penurunan, dan Penyakit Tidak Menular (PTM) yaitu hipertensi mengalami peningkatan (Promkes Sarjito, 2018).

METODE

Adapun metode yang digunakan pada kegiatan Penyuluhan Pola Hidup Sehat Untuk Mencegah Penyakit Hipertensi di Mushollah Al-Muhajirin Pekanbaru, yaitu :

a. Ceramah

Kegiatan ini merupakan pemberian materi oleh narasumber kepada masyarakat terkait Pola Hidup Sehat Untuk Mencegah Penyakit Hipertensi

b. Diskusi dan Tanya Jawab

Masyarakat diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan atas materi yang disampaikan oleh narasumber dan masyarakat juga memberikan pendapatnya terkait Pola Hidup Sehat Untuk Mencegah Penyakit Hipertensi. Kemudian narasumber memberikan penjelasan dari pendapat masyarakat yang kurang tepat dalam sudut pandang kesehatan serta narasumber juga memberikan pertanyaan atas materi yang sudah dijelaskan kepada masyarakat dan jika masyarakat bisa menjawab pertanyaan dari narasumber maka masyarakat diberikan hadiah.

Alat ukur yang digunakan untuk mencapai tujuan dari penyuluhan Pola Hidup Sehat Untuk Mencegah Penyakit Hipertensi adalah adanya kegiatan diskusi dan tanya jawab dengan masyarakat. Masyarakat telah memahami keseluruhan materi yang disampaikan oleh narasumber ketika tidak ada lagi pertanyaan ataupun pendapat yang diajukan oleh masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh Pola Hidup Sehat Untuk Mencegah Penyakit Hipertensi. Persiapan sebelum penyuluhan telah dilakukan berbagai persiapan yang mendukung untuk berlangsungnya acara penyuluhan ini. Kegiatan dimulai pada tahap persiapan mencakup persiapan tempat dan acara bekerjasama dengan RT, RW , kepala wirid serta tokoh masyarakat, lalu mempersiapkan pembuatan pre planning, persiapan materi yang akan disampaikan, dan mengkonsultasikan bahan materi yang akan disampaikan oleh dosen pembimbing akademik. Setelah dilakukan semua tahap tersebut selanjutnya perencanaan kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Mushollah Al-Muhajirin Pekanbaru Pada hari jumat tanggal 12 Januari 2024



Gambar 1 | Kegiatan ceramah kepada masyarakat

Dalam penyuluhan ini terdapat beberapa rangkaian acara antara lain:

- a. Penyampaian materi membutuhkan waktu 15 menit
- b. Tanya jawab dilakukan saat setelah penyampaian materi 10 menit
- c. Penutup membutuhkan waktu kurang lebih 10 menit yang mana isinya yaitu, dengan rincian kegiatan menyimpulkan dan menanyakan kembali kepada masyarakat
- d. Acara dilakukan pada hari Jumat, 12 Januari 2024 jam 16.00 WIB dan berakhir 17.30 WIB.

Dengan adanya penyuluhan “Pola Hidup Sehat Untuk Mencegah Penyakit Hipertensi” ini dapat menambah wawasan agar masyarakat dapat mengetahui bagaimana pola hidup sehat agar dapat mencegah berbagai macam penyakit seperti salah satunya yaitu penyakit hipertensi, untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.



Gambar 2 | Sesi Foto Bersama Penyerahan Bingkisan Bagi Ibu yang Bisa Menjawab Pertanyaan

Adapun isi Materi yang di sampaikan

A. Pengertian pola hidup sehat

Pola hidup sehat merupakan cara hidup yang mengutamakan kesehatan dengan menjaga pola makan yang sehat, berolahraga secara teratur, tidur yang cukup, dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok dan minum alkohol. Menjaga pola hidup sehat sejak dini sangat penting karena dapat membantu mencegah berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, kanker, dan penyakit jantung.

Tidak hanya itu saja, menjaga pola hidup sehat juga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan membantu menghindari masalah kesehatan mental, seperti mudah stres, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya. Makin dini kita menjalani pola hidup sehat, maka makin besar juga manfaat positif yang dapat dirasakan.

B. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah didalam arteri. Seseorang dikatakan terkena hipertensi bila mempunyai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≤ 90 mmHg. Pengukuran dilakukan 2 kali dengan waktu yang berbeda dan dilakukan pada saat istirahat dengan posisi duduk atau berbaring (Promkes Sarjito, 2018).

Hipertensi adalah penyakit yang berkontribusi dalam timbulnya masalah kesehatan. Skala atau ukuran tekanan darah di Indonesia cukup tinggi, dapat mengakibatkan timbulkannya masalah kesehatan. Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala, sedangkan hipertensi salah satu faktor

risiko yang paling memberi pengaruh terhadap timbulnya penyakit jantung. Penyakit jantung dan pembuluh darah salah satu penyebab timbulnya masalah kesehatan terutama di negara maju maupun negara berkembang (Promkes Sarjito, 2018).

Untuk dapat mengatasi masalah kesehatan membutuhkan kerjasama antara pemerintah, dinas kesehatan dan masyarakat. Tingkat ketaatan atau kepatuhan berobat penderita hipertensi di Indonesia pada saat ini cukup rendah walaupun masyarakat mempunyai pengetahuan yang memadai tentang hal tersebut (Promkes Sarjito, 2018).

Hipertensi juga merupakan suatu kondisi yang kronis yang artinya apabila seseorang telah menderita penyakit tersebut maka harus mendapatkan perawatan yang berkala dan apabila dibiarkan dalam jangka waktu yang cukup lama maka akan menyebabkan penyakit komplikasi (Aldiansa, P, dkk, 2023).

C. Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan Penyebabnya

1. Hipertensi Primer/Hipertensi Esensial Hipertensi yang penyebabnya tidak diketahui (idiopatik), walaupun dikaitkan dengan kombinasi faktor gaya hidup seperti kurang bergerak (inaktivitas) dan pola makan. Terjadi pada sekitar 90% penderita hipertensi.
2. Hipertensi Sekunder/Hipertensi Non Esensial Hipertensi yang diketahui penyebabnya. Pada sekitar 5-10% penderita hipertensi, penyebabnya adalah penyakit ginjal. Pada sekitar 1-2%, penyebabnya adalah kelainan hormonal atau pemakaian obat tertentu (misalnya pil KB). (Promkes Sarjito, 2018).

D. Bentuk Hipertensi

Berdasarkan bentuknya hipertensi dibagi menjadi:

1. Hipertensi diastolik (diastolic hypertension)
2. Hipertensi campuran (sistol dan diastol yang meninggi)
3. Hipertensi sistolik (isolated systolic hypertension). (Promkes Sarjito, 2018).

E. Jenis-jenis Hipertensi

1. Hipertensi Pulmonal Suatu penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah pada pembuluh darah arteri paru-paru yang menyebabkan sesak nafas, pusing dan pingsan pada saat melakukan aktivitas. Berdasar penyebabnya hipertensi pulmonal dapat menjadi penyakit berat yang ditandai dengan penurunan toleransi dalam melakukan aktivitas dan gagal jantung kanan. Hipertensi pulmonal primer sering didapatkan pada usia muda dan usia pertengahan, lebih sering didapatkan pada perempuan dengan perbandingan 2:1, angka kejadian pertahun sekitar 2-3 kasus per 1 juta penduduk, dengan mean survival / sampai timbulnya gejala penyakit sekitar 2-3 tahun. Kriteria diagnosis untuk hipertensi pulmonal merujuk pada National Institute of Health; bila tekanan sistolik arteri pulmonalis lebih dari 35 mmHg atau "mean"tekanan arteri pulmonalis lebih dari 25 mmHg pada saat istirahat atau lebih 30 mmHg pada aktifitas dan tidak didapatkan adanya kelainan katup pada jantung kiri, penyakit myokardium, penyakit jantung kongenital dan tidak adanya kelainan paru (Promkes Sarjito, 2018).
2. Hipertensi Pada Kehamilan
Pada dasarnya terdapat 4 jenis hipertensi yang umumnya terdapat pada saat kehamilan, yaitu:
 - a. Preeklampsia-eklampsia atau disebut juga sebagai hipertensi yang diakibatkan kehamilan/keracunan kehamilan (selain tekanan darah yang meninggi, juga didapatkan kelainan pada air kencingnya). Preeklamsia adalah penyakit yang timbul dengan tanda-tanda hipertensi, edema, dan proteinuria yang timbul karena kehamilan.
 - b. Hipertensi kronik yaitu hipertensi yang sudah ada sejak sebelum ibu mengandung janin.

- c. Preeklampsia pada hipertensi kronik, yang merupakan gabungan preeklampsia dengan hipertensi kronik.
- d. Hipertensi gestasional atau hipertensi yang sesaat. Penyebab hipertensi dalam kehamilan sebenarnya belum jelas. Ada yang mengatakan bahwa hal tersebut diakibatkan oleh kelainan pembuluh darah, ada yang mengatakan karena faktor diet, tetapi ada juga yang mengatakan disebabkan faktor keturunan, dan lain sebagainya (Promkes Sarjito, 2018).

F. Akibat Komplikasi Hipertensi

Komplikasi/bahaya yang dapat ditimbulkan pada penyakit adalah :

1. Pada mata: penyempitan pembuluh darah pada mata karena penumpukan kolesterol dapat mengakibatkan retinopati, dan efek yang ditimbulkan pandangan mata kabur;
2. Pada jantung: jika terjadi vasokonstriksi vaskuler pada jantung yang lama dapat menyebabkan sakit lemah pada jantung, sehingga timbul rasa sakit dan bahkan menyebabkan kematian yang mendadak;
3. Pada ginjal: suplai darah vaskuler pada ginjal turun menyebabkan terjadi penumpukan produk sampah yang berlebihan dan bisa menyebabkan sakit pada ginjal;
4. Pada otak: jika aliran darah pada otak berkurang dan suplai O₂ berkurang bisa menyebabkan pusing. Jika penyempitan pembuluh darah sudah parah mengakibatkan pecahnya pembuluh darah pada otak (stroke) (Promkes Sarjito, 2018).

G. Cara Pencegahan Hipertensi

Harus diakui sangat sulit untuk mendeteksi dan mengobati penderita hipertensi secara adekuat, harga obat-obatan hipertensi tidaklah murah, obat-obat baru amat mahal dan mempunyai banyak efek samping. Untuk alasan inilah pengobatan hipertensi sangat penting, tapi tidak lengkap tanpa dilakukan tindakan pencegahan untuk menurunkan faktor resiko. Pencegahan sebenarnya merupakan bagian dari pengobatan hipertensi, karena mampu memutus mata rantai hipertensi dan komplikasinya.

Pencegahan hipertensi dilakukan melalui dua pendekatan :

1. Pemberian edukasi tentang hipertensi. Munculnya masalah kesehatan seperti hipertensi tidak hanya disebabkan oleh kelalaian individu, namun dapat juga disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat sebagai akibat dari kurangnya informasi tentang suatu penyakit. Rendahnya pengetahuan tenaga kesehatan, pasien, dan masyarakat tentang hipertensi merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi di Asia. Dari penelitian yang dilakukan (Promkes Sarjito, 2018)
2. 50% dari penderita Hipertensi dewasa tidak menyadari sebagai penderita hipertensi sehingga mereka cenderung menjadi hipertensi berat karena tidak menghindari dan tidak mengetahui faktor resiko. Masih kurangnya informasi tentang perbaikan pola makan bagi penderita hipertensi juga membuat pengetahuan masyarakat tentang perbaikan pola makan masih rendah. Pemberian informasi kesehatan diharapkan mampu mencegah dan mengurangi angka kejadian suatu penyakit dan sebagai sarana promosi kesehatan. Pemberian edukasi mengenai hipertensi terbukti efektif dalam pencegahan hipertensi.
3. Modifikasi Gaya Hidup. Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik, pola makan, dan stres, dll. Resiko seseorang untuk mendapatkan hipertensi dapat dikurangi dengan cara memeriksa tekanan darah secara teratur; menjaga berat badan ideal; mengurangi konsumsi garam; jangan merokok; berolahraga secara teratur; hidup secara teratur; mengurangi stress; jangan terburu-buru; dan menghindari makanan berlemak. Menjalankan pola hidup sehat setidaknya selama 4-6 bulan terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan secara umum dapat menurunkan risiko permasalahan kardiovaskular (Promkes Sarjito, 2018)

Kemudian, pencegahan hipertensi juga dapat dilakukan dengan cara :

1. Pencegahan Primer yaitu tidur yang cukup, antara 6-8 jam per hari; kurangi makanan berkolesterol tinggi dan perbanyak aktifitas fisik untuk mengurangi berat badan; kurangi konsumsi alkohol; konsumsi minyak ikan; suplai kalsium, meskipun hanya menurunkan sedikit tekanan darah tapi kalsium juga cukup membantu.
2. Pencegahan Sekunder yaitu pola makan yang sehat; mengurangi garam dan natrium di diet anda; fisik aktif; mengurangi Alkohol intake; berhenti merokok.
3. Pencegahan Tersier yaitu pengontrolan darah secara rutin; olahraga dengan teratur dan di sesuaikan dengan kondisi tubuh (Promkes Sarjito, 2018)

Lalu pencegahan yang sebenarnya dapat dilakukan untuk memutus mata rantai penyakit hipertensi ini juga dapat dilakukan dengan cara olahraga teratur, gizi seimbang, penggunaan antihipertensi, dan pencegahan autoimunitas (Lisiswati, dkk, 2016)

H. Perilaku pencegahan Hipertensi

Perilaku pencegahan hipertensi Menjalani pola hidup sehat telah banyak terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Pola hidup sehat yang dianjurkan untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi yaitu :

1. Makan bergizi pola diet terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Prinsip diet yang disarankan yaitu gizi seimbang : membatasi gula, membatasi konsumsi garam, makan cukup buah, makan sayuran, makan kacang-kacangan, biji-bijian, makanan rendah lemak jenuh, menggantikan dengan unggas dan ikan.
2. Melakukan olahraga secara teratur/ aktivitas fisik Berolahraga yaitu senam aerobik atau jalan cepat 30-45 menit (sejauh 3 kilometer) lima kali perminggu, dapat menurunkan TDS 4 mmHg dan TDD 2,5 mmHg. Berbagai cara relaksasi seperti meditasi, yoga dan hypnosis dapat mengontrol sistem syaraf sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Hubungan erat antara obesitas dengan hipertensi telah banyak dikatakan.
3. Berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol (Promkes Sarjito, 2018)

Lalu Perilaku pencegahan hipertensi lainnya yaitu dengan mengatur pola makan, tidak merokok, menghindari stress, melakukan aktifitas fisik seperti senam, jalan santai, dan melakukan cek tekanan darah secara berkala ke petugas kesehatan terdekat (Yuli, T, F, 2019)

I. Jenis-Jenis Penyakit Akibat Hipertensi

Jenis-jenis penyakit akibat hipertensi Komplikasi hipertensi timbul tergantung pada berapa tingginya tekanan darah dan berapa lama merasakannya atau dialami. Komplikasi hipertensi terdiri dari infark miokard, gagal ginjal, stroke, ensefalopati (kerusakan otak) dan pregnancy-related hypertension (PIH)

1. Stroke merupakan gangguan fungsional otak fokal maupun akut, lebih dari 24 jam yang berasal dari gangguan aliran darah otak dan bukan disebabkan oleh gangguan peredaran darah.
2. Infark miokard, Arteriosklerosis (pembuluh darah yang memasok oksigen dan nutrisi lainnya ke organ tubuh mengeras dan menjadi lebih sempit), Aneurisma (pembuluh darah yang bengkak), Retinopati (kerusakan pembuluh darah pada jaringan peka cahaya di bagian belakang mata).
3. Gagal ginjal Hipertensi berisiko 4 kali lebih besar terhadap terjadinya gagal ginjal bisa dibandingkan dengan orang yang tidak menderita hipertensi.
4. Ensefalopati (kerusakan otak), Ensefalopati (Kerusakan otak) dapat terjadi terutama pada hipertensi maligna (hipertensi yang meningkat cepat).
5. Gagal jantung Peningkatan tekanan darah akan menimbulkan peningkatan resistensi pembuluh darah, memberi beban tambahan pada jantung, dan akan menyebabkan kegagalan jantung (Promkes Sarjito, 2018)

J. Penyebab Hipertensi

Penyebab dari tekanan darah tinggi atau hipertensi sangat beragam. Beberapa dari penyebab penyakit ini, bahkan sering terabaikan. Berikut ini, adalah kemungkinan penyebab yang bisa menjadikan seseorang menderita penyakit yang muncul karena tekanan darah pada dinding arteri tak stabil ini.

1. Kebiasaan Merokok sejak Usia Muda, Untuk Anda yang punya kebiasaan merokok, patut waspada bahwa hipertensi bisa jadi akan lebih mudah terjadi daripada yang bukan perokok. Asap rokok punya kemungkinan besar meracuni darah, yang seharusnya menjadi sarana pembawa oksigen ke seluruh tubuh. Nikotin pada rokok juga berperan besar untuk mempengaruhi pembuluh darah sehingga terjadi pengerasan. Darah yang mengandung nikotin dapat mengganggu kinerja jantung saat memompa darah, akibatnya jantung bekerja lebih keras.
2. Genetika, faktor risiko yang tidak bisa dihindari namun bisa dikontrol, Riwayat hipertensi pada keluarga juga adalah salah satu sebabnya, tak heran jika anak-anak dari keluarga dengan riwayat hipertensi punya potensi lebih besar untuk mengidap penyakit yang sama.
3. Obesitas, Overweight atau Kegemukan, Jagalah pola makan Anda, sebab ternyata kelebihan berat badan atau kegemukan adalah salah satu sebab penyakit hipertensi. Kondisi Overweight pada seseorang berpengaruh pada sistem renin-angiotensin-aldosteron, yang berfungsi mengontrol volume darah dalam tubuh. Sistem ini akan rusak, saat terjadi obesitas pada seseorang, sehingga darah yang keluar akan semakin tidak terkendali, dengan demikian maka hipertensi bisa terjadi.
4. Konsumsi Garam Berlebihan, Garam yang dikonsumsi dalam waktu konstan dan jumlah tak terkontrol akan menumpuk pada pembuluh darah. Akhirnya, dinding pembuluh darah mengalami penebalan, inilah yang menjadikan saluran darah semakin sempit dan menyebabkan tekanan darah kian tinggi.
5. Kebiasaan Konsumsi Alkohol Berlebihan, Saat alkohol dikonsumsi, detak jantung seseorang bisa mengalami peningkatan. Selanjutnya, bila konsumsi tetap dilanjutkan hingga 2-3 gelas pada satu waktu tentunya ada hubungannya dengan detak jantung yang semakin tinggi. Obesitas juga mungkin muncul, akibat kebiasaan konsumsi alkohol berlebih, dan diketahui ini juga adalah penyebab penyakit hipertensi.
6. Faktor Usia, Kontrol dengan Rutin Olah Raga, Lansia yang berusia diatas 60 tahun dideteksi sebagai kelompok umur terbanyak pengidap hipertensi. Ini terjadi karena semakin bertambah usia, maka organ tubuh, terutama pembuluh darah dan jantung sering mengalami penurunan fungsi. Terlebih bila ditambah lagi dengan gaya hidup di masa muda yang tidak sehat, peluang hipertensi juga akan semakin tinggi. Tingkat Stess Yang Tinggi, Kontrol dengan Banyak Rekreasi, Tekanan dari kebutuhan hidup serta pekerjaan, apalagi yang tak terselesaikan dan menumpuk memberikan andil bagi tingginya kinerja jantung. Ujungnya jantung akan memompa darah lebih cepat. Salah satu tandanya, kepala bagian belakang sering pusing (Promkes Sarjito, 2018)



Gambar 3 | Foto Bersama Dengan Ketua Wirid Mushollah Al-Muhajirin



Gambar 4 | Foto Bersama Dengan Ibu – Ibu Wirid Musholla Al-Muhajirin Setelah Penyuluhan



Gambar 5 | Brosur Penyuluhan

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini didasari dengan adanya ketidak pahaman masyarakat terkait Pola Hidup Sehat Untuk Mencegah Penyakit Hipertensi. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan masyarakat pemahaman tentang Pola Hidup Sehat Untuk Mencegah Penyakit Hipertensi. Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa metode diantaranya, ceramah oleh narasumber dan tanya jawab dari peserta. Masyarakat yang mengikuti kegiatan ini di daerah kelurahan Bambu Kuning sangat antusias dan memberikan pertanyaan serta pengetahuan mereka.

SARAN

Pengabdian Masyarakat ini sangat bermanfaat bagi masyarakat dan merupakan salah satu bentuk dukungan terhadap peraturan yang diterbitkan oleh kementerian. Adapun beberapa saran dari penulisan artikel ini, penulis atau pendidik dapat juga melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang serupa dalam rangka memberikan pemahaman lebih kepada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada seluruh panitia pelaksana pengabdian masyarakat ini, serta juga mahasiswa/i yang terlibat dan membantu terlaksananya kegiatan pengabdian ini. Ucapan terimakasih juga kepada pihak RT, RW serta kepala wirid musholla Al-Muhajirin yang sudah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan ini di musholla Al-Muhajirin dan semoga apa yang disampaikan bermanfaat untuk semuanya. Juga tidak lupa ucapan terimakasih kepada Universitas Awal Bros khususnya Prodi Administrasi rumah sakit yang memberikan dukungan sehingga terlaksananya pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldiansa, P, dkk, (2023). Hubungan Perilaku Pencegahan Komplikasi Dengan *Activity Daily Living* dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi, *Health Information* Jurnal Penelitian Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Vol. 15, Suplemen, 2023
- Anam, K. (2016). Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan, Fakultas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al - Banjary*, *Jurnal Langsung* Vol. 3, No. 2, Juli - Desember 2016
- Azizah, W, dkk (2022). Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi, *Akademi Keperawatan Dhrama Wacana Metro, Jurnal Cendikia Muda*, Vol 2, No. 4, ISSN : 2807 - 3469, Desember 2022
- Lisiswati, dkk, (2016). Upaya Pencegahan Hipertensi, *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, Vol. 5, No. 3, September 2016
- Lukitaningtyas, D, dkk, (2023). Hipertensi Penyakit Tidak Menular, *Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi, Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, Vo. 2, No. 2, April 2023
- Pratiwi, M. (2022). Pengetahuan Dan Perilaku Masyarakat Penyebab Penyakit Hipertensi (Studi Kasus: Masyarakat Kota Padang Panjang).
- Promkes Sarjito. (2018). Pencegahan Penyakit Hipertensi Dengan Gaya Hidup Sehat Dan Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi.
- Wulandari, A, dkk (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro, *Akademi Keperawatan Dhrama Wacana Metro, Jurnal Cendikia Muda*, Vol 3, No. 2, ISSN : 2807 - 3469, Juni 2023
- Yuli, T, F, (2019). Upaya Pencegahan Hipertensi di Desa Penengah Kecamatan Pelawan Kabupaten Sarolangun Jambi, *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Prodi DIII Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi*, Vol. 1, No. 2, p-ISSN : 2655-9266, e-ISSN : 2655-9218, Juni 2019