

PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DIET HIPERTENSI PADA NY T DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BERBAH

Riska Rahmafritri, Sujono Riyadi, Kezia Diah PS

Email : riskarahmafritri33@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi suatu kondisi dimana terjadinya peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukkan oleh angka systole dan diastolic, Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular yang masih menjadi masalah besar di seluruh dunia karena prevalensi yang masih tinggi dan terus meningkat. Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari satu periode.

Prevalensi hipertensi terus meningkat salah satunya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, seperti gemar makan makanan fast food yang kaya lemak, dan asin. Tingkat pendidikan, komunikasi dan informasi dan pengalaman pribadi seseorang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan dan sikap seseorang terhadap kesehatan.

Tujuan: Penerapan pendidikan kesehatan kepada klien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Berbah untuk mengetahui tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode observasi-partisipatif dengan cara melakukan dan ikut serta dalam melakukan pelayanan kesehatan. Peneliti melakukan pendidikan kesehatan tentang diet hipertensi pada salah satu di keluarga dengan riwayat hipertensi.

Hasil: Setelah dilakukan implementasi selama 3 hari melalui leaflet klien mengatakan memahami proses penyakitnya, klien mengatakan paham mengenai : Pasien mampu menjelaskan kembali tanda dan gejala penyakit 5 dari 8 tanda dan gejala, Pasien mampu menjelaskan kembali 6 dari 8 penyebab hipertensi, Pasien mampu menjelaskan kembali bagaimana cara pola hidup sehat dengan menerapkan diet hipertensi, Pasien mampu menjelaskan kembali apa saja makanan yang harus dihindari dan dibatasi oleh penderita hipertensi, Pasien sudah menjalankan diet hipertensi di implementasi hari ke3 setelah diberikan penyuluhan mengenai diet hipertensi, Pasien mengatakan akan menjalani diet hipertensi.

Kesimpulan: Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa diet hipertensi dapat digunakan sebagai salah satu alternative terapi nonfarmakologi untuk menstabilkan dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Berbah.

Kata Kunci: Penerapan diet hipertensi, Hipertensi

¹ Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Pembimbing Program Studi Profesi Ners Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

**IMPLEMENTATION OF HEALTH EDUCATION ABOUT
HYPERTENSION TO INCREASE KNOWLEDGE OF HYPERTENSION
DIET IN NY T IN THE WORKING AREA OF THE PUSKESMAS BERBAH**

Riska Rahmafutri, Sujono Riyadi, Kezia Diah PS

Email : riskarahmafutri33@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension or high blood pressure is a condition where there is an increase in blood pressure above normal as indicated by the systole and diastolic numbers. Hypertension is a non-communicable disease which is still a big problem throughout the world because the prevalence is still high and continues to increase. Hypertension is an abnormal increase in blood pressure in the arteries continuously for more than one period.

The prevalence of hypertension continues to increase, one of which is caused by an unhealthy lifestyle, such as a love of eating fast food that is rich in fat and salty. A person's level of education, communication and information and personal experience can influence a person's level of knowledge and attitude towards health.

Objective: Implementation of health education for hypertensive clients in the Berbah health center working area to determine the level of knowledge regarding the hypertension diet.

Method: This research uses a participatory observation method by providing and participating in providing health services. Researchers conducted health education about the hypertension diet for someone in the family with a history of hypertension.

Results: After implementation for 3 days through the leaflet the client said he understood the disease process, the client said he understood:

The patient is able to explain again the signs and symptoms of the disease 5 out of 8 signs and symptoms, The patient is able to explain again 6 of the 8 causes of hypertension, The patient is able to explain again how to have a healthy lifestyle by implementing a hypertension diet, The patient is able to explain again what foods should be avoided and limited by hypertension sufferers. The patient was already on a hypertension diet on the 3rd day of implementation after being given counseling regarding the hypertension diet. The patient said he would follow a hypertension diet.

Conclusion: The results of the study show that the hypertension diet can be used as an alternative non-pharmacological therapy to stabilize and reduce blood pressure in hypertension sufferers in the Berbah Community Health Center working area.

Keywords: Application of a hypertension diet, hypertension

¹ Student of the Nursing Profession Study Program at Jendral Achmad Yani University Yogyakarta

² Supervisor of the Nursing Profession Study Program, Jendral Achmad Yani University, Yogyakarta