

Pengendalian dan Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi dan Gastritis

Moh. Rasyid Kuna¹, Hafsia Kairun Nisa Mokodompit²

Institute Kesehatan dan Teknologi Graha Medika

E-mail: kunarasyid981@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 2 Mei 2023

Direvisi : 5 Mei 2023

Diterima: 9 Mei 2023

Abstrak:

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan yang lebih tinggi dari 140 / 90 mmHg, sedangkan Gastritis adalah proses inflamasi pada lapisan mukosa dan submukosa lambung. Angka kejadian hipertensi & gastritis berdasarkan data WHO Indonesia setiap tahun mengalami peningkatan maka dari itu diperlukan pendekatan kepada masyarakat untuk menurunkan kejadian kasusnya. Kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan promotif sebagai upaya untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara optimal. Desain penelitian yang digunakan adalah Pre-Eksperimental dengan rancangan Pre Test - Post Test Design yaitu dengan melakukan intervensi berupa penyuluhan. Sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan pengukuran pengetahuan terlebih dahulu menggunakan pre-test, kemudian dilakukan pengukuran pengetahuan lagi berupa post-test setelah dilakukan penyuluhan, sehingga dapat dilihat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Analisis data dilakukan terhadap 54 responden masyarakat desa ratatotok selatan yang telah mengisi kuesioner pre dan post-test secara lengkap. Berdasarkan grafik diatas dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan secara umum sebelum dan setelah pemberian penyuluhan pada masyarakat di desa ratatotok selatan. Rata-rata skor awal sebelum pemberian penyuluhan adalah 43 sedangkan setelah diberikan penyuluhan, rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 76.

Kata Kunci:

Hipertensi, Gastritis, Penyuluhan, Terapi Pengobatan

Pendahuluan

Desa Ratatotok Selatan adalah sebuah Desa di Kabupaten Minahasa Selatan, Provinsi Sulawesi Utara, berada di pesisir selatan pantai pulau Sulawesi bagian Utara berdasarkan data dari Pemerintah Daerah tersebut terdapat penyakit yang paling dominan dialami oleh masyarakatnya yaitu Hipertensi dan Gastritis dengan jumlah angka penderitanya setiap tahun mengalami peningkatan. Hipertensi didefinisikan oleh *Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure* sebagai tekanan yang lebih tinggi dari 140 / 90 mmHg (Kuna, 2021). Pada 2021, kategori penyakit sistem pembuluh darah menempati

peringkat pertama, Kategori penyakit sistem pembuluh darah meliputi penyakit hipertensi, angina pectoris, infark miokard akut, penyakit jantung iskemik lainnya, emboli paru, penyakit gagal jantung, infark serebral, stroke, penyakit pembuluh darah lain non infeksi, hemoroid, hipotensi spesifik, dan penyakit serebrovaskular tidak spesifik, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11% dan Provinsi Sulawesi Utara sebesar 32.742 kasus (Riskesdas, 2021).

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan sebagai upaya pengurangan resiko naiknya tekanan darah dan pengobatannya. Dalam penatalaksanaan hipertensi upaya yang dilakukan berupa upaya nonfarmakologis (memodifikasi gaya hidup melalui pendidikan kesehatan) dan farmakologis (obat-obatan). Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan oleh banyak *guidelines* (pedoman) adalah dengan penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olah raga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok (Damayantie, dkk, 2018).

Gastritis adalah proses inflamasi pada lapisan mukosa dan submukosa lambung. Secara histopologi dapat dibuktikan dengan adanya infiltrasi sel-sel radang pada daerah tersebut dan secara endoskopi didapatkan mukosa hiperemis di bagian *rugae* lambung. Angka kejadian gastritis berdasarkan data WHO Indonesia menjadi negara dengan gastritis terbesar ke-2 di asia setelah india mencapai 40,8% kasus. Data ini tervalidasi jika dilihat dari keadaan kondisi Indonesia. Hal tersebut disebabkan oleh pola makan yang kurang sehat. Hasil endoskopi di beberapa *center* rumah sakit didapatkan 44,7 % kasus kelainan pada gastritis dan *duodenitis*, 6,5% kasus dengan ulkus gaster, dan normal pada 8,2% kasus. Prevalensi pelayanan kesehatan primer dengan keluhan *dyspepsia* pada *geriatric* mencapai 30% dan 50% ditemukan pada praktek dokter spesialis penyakit dalam (Garg, 2012). Hasil survey di Dinas Kesehatan Sulawesi Utara tercatat pada tahun 2021 gastritis jumlah penderita sebanyak 29.260 kasus (Dinkes Sulut, 2021).

Penatalaksanaan pengobatan penyakit Gastritis yaitu untuk mengatasi gangguan lambung dapat dilakukan secara farmakologi dengan pemberian obat-obat sintetik golongan PPI, H2-Blocker, Antasida dan Sukralfat, Selain itu, juga dapat diberikan obat-obat herbal atau jamu yang berasal dari tanaman keluarga *zingiberaceae* seperti jahe, kunyit, temulawak dan pegagan (Misnadiarly, 2009).

Berdasarkan uraian diatas maka diperlukan upaya yang dapat dilakukan untuk menghindari terjadinya keparahan penyakit hipertensi dan gastritis tujuan dari kegiatan tersebut untuk meningkatkan Derajat status kesehatan masyarakat didesa Ratatotok Selatan

melalui pendekatan promotif maupun preventif. Kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan promotif sebagai upaya untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara optimal.

Metode

Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode penyuluhan dan pendidikan terkait pengendalian dan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dan gastritis di desa Ratatotok Selatan. Sasaran pada pengabdian kali ini yaitu masyarakat desa Ratatotok Selatan. Alat dan bahan yang digunakan adalah pengeras suara, *leaflet* infokus dan laptop. Desain pengabdian yang digunakan adalah rancangan *Pre Test - Post Test Design* yaitu dengan melakukan intervensi berupa penyuluhan. Sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan pengukuran pengetahuan terlebih dahulu menggunakan *pre-test*, kemudian dilakukan pengukuran pengetahuan lagi berupa *post-test* setelah dilakukan penyuluhan, sehingga dapat dilihat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di desa Ratatotok Selatan Kabupaten Minahasa Selatan pada hari Rabu tanggal 16 November 2022 pukul 08.00-11.30 WITA. Adapun sasaran pada pengabdian ini adalah masyarakat di Desa Ratatotok Selatan. Tahapan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi dua antara lain tahap perencanaan dan pelaksanaan. Tahap perencanaan dilakukan mengumpulkan informasi terkait pengendalian dan pengobatan penyakit hipertensi dan gastritis yang diperoleh dari jurnal penelitian. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan dimana dilakukan penyuluhan atau pemberian edukasi kepada masyarakat desa Ratatotok Selatan tentang pencegahan dan tarapi pengobatan penyakit hipertensi & gastritis.

Hasil

Kegiatan Pemberdayaan Masyarakat pada Penyuluhan Penyakit Hipertensi dan Gastritis Kegiatan diikuti oleh masyarakat di Desa Ratatotok Selatan yang berjumlah 55 orang, kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 16 November 2022 yang dimulai pukul 08.00 WITA sampai dengan selesai. Sebelum sosialisasi dimulai, peserta diberikan kuisisioner (*pre-test*) yang harus dijawab di dalam kuisisioner tersebut berisi beberapa pertanyaan seputar pengetahuan mengenai penyakit hipertensi dan gastritis tujuannya untuk mengetahui sejauh mana peserta tersebut memahami tentang hal-hal yang berkaitan dengan penyakit hipertensi dan gastritis. Setelah

dilakukan *pretest*, maka dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh Pemateri terkait pencegahan dan terapi pengobatan penyakit hipertensi dan gastritis, diantaranya dijelaskan adalah Penderita hipertensi dianjurkan untuk mengurangi asupan garam karena berdasarkan penelitian menunjukkan adanya hubungan antara asupan garam dengan penurunan tekanan darah, yaitu apabila asupan garam dibatasi maka tekanan darah akan menurun.

Diskusi

Sebuah studi menunjukkan pengurangan asupan garam dalam jumlah sedang dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 5 mmHg dan diastolik 3 mmHg (Sayogo, 2014). Diet untuk pasien hipertensi disebut diet rendah garam atau biasa disingkat dengan Diet RG. Diet rendah garam mempunyai tujuan untuk membantu menghilangkan retensi garam atau air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Diet rendah garam ada tiga macam, salah satunya Diet rendah garam III. Diet rendah garam III diberikan kepada pasien dengan hipertensi ringan dan edema dengan pembatasan natrium 1000-1200 mg per hari. Pada pengolahan makanannya boleh menggunakan 4 gram garam dapur atau setara dengan 1 sendok teh (Almatsier, 2007). Diet disisi lain ditujukan untuk menurunkan faktor risiko lain seperti berat badan yang berlebih, tingginya kadar lemak kolesterol dan asam urat dalam darah. Tujuan diet hipertensi adalah sebagai berikut : Membantu menurunkan tekanan darah, Membantu menghilangkan penimbunan cairan dalam tubuh atau edema atau bengkak (Kemenkes RI, 2014).

Pencegahan pada gastritis adalah dengan mengontrol semua faktor risiko yang menyebabkan terjadinya gastritis, dengan melakukan tindakan pencegahan seperti : Hindari minuman beralkohol karena dapat mengiritasi lambung sehingga terjadi inflamasi, Hindari merokok dan kurangi konsumsi kopi karena dapat mengganggu lapisan dinding lambung sehingga lambung lebih mudah mengalami gastritis dan tukak/ulkus. Rokok juga dapat meningkatkan asam lambung dan memperlambat penyembuhan luka, Atasi stres sebaik mungkin, Makan makanan yang kaya akan buah dan sayur namun hindari sayur dan buah yang bersifat asam, Jangan berbaring setelah makan untuk menghindari *refluks* (aliran balik) asam lambung, Berolahraga secara teratur untuk membantu mempercepat aliran makanan melalui usus, Bila perut mudah mengalami kembung (banyak gas) untuk sementara waktu kurangi konsumsi makanan tinggi serat, seperti pisang, kacang-kacangan, dan kentang. Makan dalam porsi sedang (tidak banyak) tetapi sering, berupa makanan lunak dan rendah lemak. Makanlah secara perlahan dan rileks (Hardi & Huda, 2015).

Penatalaksanaan pengobatan gastritis meliputi obat Antikoagulan, Bila ada perdarahan pada lambung, obat Antasida, Pada gastritis yang parah, cairan dan elektrolit diberikan Intravena untuk mempertahankan keseimbangan cairan sampai gejala- gejala meredah, untuk gastritis yang tidak parah diobati dengan antasida dan istirahat. Obat *Histonin* dapat diberikan untuk menghambat pembentukan asam lambung dan kemudian menurunkan iritasi lambung (Hardi & Huda, 2015).

Kesimpulan

Kegiatan ini memberikan pengaruh yang sangat positif bagi semua masyarakat yang tergabung dalam penyuluhan ini. Dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan secara umum sebelum dan setelah pemberian penyuluhan pada masyarakat di desa Ratatotok Selatan. Rata-rata skor awal sebelum pemberian penyuluhan adalah 43 sedangkan setelah diberikan penyuluhan, rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 76.

Pengakuan/*Acknowledgements*

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada segenap aparat Desa Ratatotok Selatan yang telah membantu dan memfasilitasi kami melaksanakan kegiatan ini sehingga berjalan lancar. Kami mengharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat Desa Ratatotok Selatan tentang pengendalian penyakit hipertensi serta upaya pencegahannya dalam meningkatkan taraf hidup sehat.

Daftar Referensi

- Almatsier, Sunita. (2007). Penuntun Diet. Jakarta: PT Gramedia Utama.
- Amin Huda, & Hardi, K. 2015. Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis Dan Nanda Nic-Noc (2nd ed). Yogyakarta: Mediacion.
- Damayantie N, Heryani E, Muazir, 2018. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi oleh Penderita di Wilayah Kerja Puskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2018. Jambi.
- Garg B, Sandhu V, Sood N, Sood A, Malhotra V. Histopathological analysis of chronic gastritis and correlation of pathological features with each other and with endoscopic findings. Pol J Pathol. 2012; 3: 172-8.
- Johnson RJ, Feehally J, Floege J. 2015. Comprehensive Clinical Nephrology. 5th edition. Elsevier Saunders; Philadelphia.
- Kemenkes RI. Hipertensi. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementrian kesehatan RI. 2014;

(Hipertensi):1-7.

Kuna MR, 2021, Analisis Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Terapi Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Modayag, Jurnal Online STIKes Karya Putra Bangsa Tulungagung, 2021.

Riskesdas. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.2018.Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018.Jakarta.

Sudoyo Aru.W. (2014) . Ilmu Penyakit Dalam. Jilid 1. Interna Publishing. Jakarta.