

ABSTRAK

Hardiyanto Achmad, 2021. “Gambaran Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Pada Klien Dengan Hipertensi Di Desa Bayeman Kabupaten Pasuruan”.
Dibimbing oleh Taufan Arif, S.Kep., Ns., M.Kep.

Latar Belakang: Kemajuan teknologi membuat masyarakat mengabaikan perilaku hidup sehat dan mengakibatkan banyak ditemukan kasus penyakit tidak menular. Salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius saat ini adalah hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan yang sembarangan, dan kurangnya pemeriksaan kesehatan berkala meningkatkan resiko menderita hipertensi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pelaksanaan gerakan masyarakat hidup sehat pada klien dengan Hipertensi di Desa Bayeman Kabupaten Pasuruan.

Metode: Metode penelitian ini adalah deskriptif dalam studi kasus. Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan di Kabupaten Pasuruan tepatnya pada 2 Orang subjek di Wilayah Desa Bayeman, RT 02 RW 05, Kabupaten Pasuruan pada Bulan Maret- April 2021. Subjek penelitian berumur 45-65 tahun berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, dengan tekanan darah sistolik 140-159 mmHg dan diastolik 90-99 mmHg. Variabel pada penelitian ini yakni tekanan darah, aktifitas fisik, konsumsi buah dan sayur, pemeriksaan kesehatan berkala. Instrument yang digunakan yakni lembar wawancara, lembar observasi yang di tulis dalam rekaman voice recorder, sfigmomanometer, stetoskop, APD.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan pada klien dengan hipertensi hanya melakukan aktivitas fisik ringan sampai sedang. Mengonsumsi buah dan sayur pada klien sudah dikonsumsi namun tidak setiap setiap hari, berdasarkan hasil studi kasus didapatkan buah dan sayur yang dikonsumsi meliputi pisang, pepaya, alpukat, semangka, sayur sop, bayam, kangkung, dan wortel. Pemeriksaan kesehatan secara berkala pada klien dilakukan sebanyak 1x dalam satu bulan. Pemeriksaan tersebut meliputi tekanan darah dan kadar glukosa darah. Subjek 1 diberikan obat captropil dan subjek 2 diberikan amlodipin setelah cek kesehatan di puskesmas yang diminum 1 x 1.

Kesimpulan: Kedua subjek yang mengalami Hipertensi hanya melakukan aktifitas fisik ringan dan sedang serta tidak melakukan aktifitas berat, pada subjek 1 konsumsi buah dan sayur 3x dalam seminggu, sedangkan subjek 2 mengonsumsi buah dan sayur 2x dalam seminggu, pemeriksaan kesehatan secara berkala dilaksanakan setiap bulan oleh kedua responden sebagai deteksi dini terhadap keluhan. Pemeriksaan tersebut meliputi pengukuran tekanan darah dan glukosa darah, sedangkan pengukuran yang jarang atau tidak pernah dilakukan meliputi asam urat dan kolesterol.

Kata Kunci : Hipertensi, aktifitas fisik, konsumsi buah dan sayur, pemeriksaan kesehatan secara berkala.