

**PENGABDIAN MASYARAKAT BERBASIS HASIL RISET: KELAS TENSI (KELOMPOK LANSIA SADAR HIPERTENSI) SEBAGAI UPAYA PREVENTIF PENYAKIT JANTUNG KORONER**

<b>Title</b>	PENGABDIAN MASYARAKAT BERBASIS HASIL RISET: KELAS TENSI (KELOMPOK LANSIA SADAR HIPERTENSI) SEBAGAI UPAYA PREVENTIF PENYAKIT JANTUNG KORONER
<b>Author Order</b>	1 of 1
<b>Accreditation</b>	6
<b>Abstract</b>	<p>Kejadian hipertensi di Indonesia cukup tinggi. Mayoritas penderitanya tidak menyadari bahwa dirinya memiliki tekanan darah tinggi. Tekanan darah yang tinggi berisiko terjadi penyakit jantung koroner bahkan serangan jantung. Permasalahan Posyandu lansia RW 01 dan kelompok hipertensi "Sehati" antara lain tidak menyadari sakit hipertensi, belum mengetahui cara pencegahan penyakit jantung koroner, belum mengetahui cara menurunkan tekanan darah tanpa obat kimia, dan belum mengetahui cara menghilangkan nyeri kepala sebagai keluhan utama yang dirasakan penderitanya tanpa menggunakan obat kimia. Permasalahan tersebut diperlukan solusi yang tepat untuk mencegah terjadinya penyakit jantung koroner. Solusi yang ditawarkan yaitu (1) Menyadarkan lansia bahwa dirinya sedang mengalami hipertensi melalui pendidikan kesehatan tentang hipertensi, mendampingi dan coaching sadar hipertensi (2) Membentuk "Kelas Tensi" (Kelompok Lansia Sadar Tensi) (3) Pendidikan kesehatan tentang cara menurunkan tekanan darah tanpa obat kimia (4) Pendidikan kesehatan tentang cara menghilangkan nyeri kepala akibat hipertensi tanpa menggunakan obat kimia (5) Memberikan terapi komplementer (terapi humor) untuk menghilangkan nyeri kepala akibat hipertensi (6) pendidikan kesehatan tentang cara pencegahan penyakit jantung koroner. Target yang dicapai yaitu peningkatan sadar hipertensi 90%, Terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang cara menurunkan tekanan darah tanpa obat kimia dan cara menghilangkan nyeri kepala akibat hipertensi (<math>p &lt; 0,01</math>) terbentuknya Kelas Tensi 100%, anggota kelas tensi menjalani terapi humor 100%. Terdapat perbedaan yang bermakna tekanan darah sistolik pada pemantauan awal dan akhir kelas tensi (<math>p = 0,012</math>). Luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu leaflet sadar tensi, metode sadar tensi, paten kelas tensi</p>
<b>Publisher Name</b>	Universitas Negeri Semarang
<b>Publish Date</b>	2020-08-09
<b>Publish Year</b>	2020
<b>Doi</b>	DOI: 10.15294/abdimas.v24i2.16741
<b>Citation</b>	
<b>Source</b>	Jurnal Abdimas
<b>Source Issue</b>	Vol 24, No 2 (2020): September 2020
<b>Source Page</b>	142-147
<b>Url</b>	<a href="https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/article/downloadSuppFile/16741/3047">https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/article/downloadSuppFile/16741/3047</a>
<b>Author</b>	Dr SIDIK AWALUDIN, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB