

Penyuluhan Resiko Hipertensi Sebagai Upaya Untuk Peningkatan Kesadaran Masyarakat Terhadap Pola Hidup Sehat

Nyoman Hepi Nusari¹, Dita Amelia², Teni Nopitasari³, Muhammad Aditya⁴, Suci Ramadani⁵, Putri Meylani⁶, Rika Wulandari⁷, Ulia⁸, Neri Mei Wanda⁹, Muhammad Risky Gilang A.¹⁰

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Universitas Kader Bangsa Palembang

e-mail: nyomanhepi@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular dan dapat mengenai siapa saja, penyakit ini disebut sebagai *silent killer* di karenakan penyakit ini sangat jarang menimbulkan gejala, pada tahun 2025 diperkirakan penyakit ini dapat mencapai 1,56 miliyar dimana Penyakit hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 telah mencapai 34,1%. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat agar dapat lebih memahami resiko, penyebab, penanganan dan pencegahan penyakit hipertensi sehingga masyarakat dapat lebih paham dan waspada akan penyakit ini, kegiatan ini dilakukan di Polindes Desa Purun, Kecamatan Penukal, Kabupaten PALI. Kegiatan ini dihadiri oleh sekitar 35 peserta dengan dilakukan pengecekan tekanan darah pada awal acara dan dilakukan pretest dan posttest singkat untuk mengukur tingkat pemahaman peserta mengenai penyakit hipertensi. Dari data yang diperoleh sebanyak 88,6% peserta memiliki tekanan darah diatas 120/80 mmHg, dengan hasil pretest sebanyak 40% peserta memiliki pengetahuan kurang baik mengenai penyakit hipertensi, dan setelah dilakukan penyuluhan peserta yang memiliki pengetahuan kurang baik menurun menjadi 11,4% hal ini menunjukkan peningkatan kemampuan peserta mengenai penyakit hipertensi. Kegiatan ini diharapkan mampu menjadi rantai edukasi sehingga harapannya mampu menurunkan angka kasus penyakit hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Penyebab, Pencegahan, penanganan.

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease and can affect anyone, this disease is called a silent killer because this disease rarely causes symptoms, in 2025 it is estimated that this disease can reach 1.56 billion where Hypertension in Indonesia in 2018 has reached 34.1%. This counseling activity aims to educate the public so that they can better understand the risks, causes, treatment and prevention of hypertension so that the public can better understand and be aware of this disease, this activity was carried out at the Polindes Purun Village, Penukal District, PALI Regency. This activity was attended by around 35 participants with blood pressure checks at the beginning of the event and a short pretest and posttest were carried out to measure the level of participants' understanding of hypertension. From the data obtained, 88.6% of participants had blood pressure above 120/80 mmHg, with pretest results of 40% of participants having poor knowledge about hypertension, and after counseling, participants who had poor knowledge decreased to 11.4%, this shows an increase in participants' ability regarding hypertension. This activity is expected to be an educational chain so that it is hoped that it can reduce the number of cases of hypertension.

Keywords: Hypertension, Causes, Prevention, Treatment.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi lebih dekenal tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang jarang menimbulkan gejala sehingga terkadang manusia tidak menyadari bahwasannya dirinya mempunyai penyakit hipertensi sehingga penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer*. Penyakit ini dapat menyerang semua orang baik orang tua ataupun muda, menurut Join National Committee (JNC) VII hipertensi dikategorikan menjadi dua yakni stage I atau yang biasa disebut hipertensi primer dan hipertensi stage II atau hipertensi sekunder. Seseorang masuk kategori hipertensi stage I jika tekanan darah sistolnya 140 – 159 mmHg dan tekanan darah diastole 90 – 99 mmHg sedangkan untuk hipertensi sekunder atau stage II tekanan darah sistolnya menunjukkan angka 160 – 180 mmHg untuk dan diastoliknya berkisar 100 – 110 mmHg. Penyakit ini merupakan penyakit yang tidak menular dan diprediksi pada tahun 2025 akan mencapai 1,56 miliyar dimana Penyakit hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 telah mencapai 34,1%.[1][2]

Penyakit ini merupakan masalah global dimana terdapat banyak faktor yang menjadi penyebab terjadinya penyakit ini diantaranya yakni umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, obesitas, kurang

aktivitas fisik, stress, dan penggunaan estrogen. Penyakit ini juga dapat hadir melalui pola makanan yang dikonsumsi, makanan yang dapat menyebabkan tekanan darah menjadi naik diantaranya adalah konsumsi makanan asin, kafein, konsumsi mono sodium glutamat (vetsin, kecap, pasta udang).[3] Apabila tidak tekanan darah dibiarkan tinggi secara terus menerus dan tidak segera ditangani hipertensi dapat menyebabkan Komplikasi. Hipertensi dapat merusak berbagai organ seperti jantung contohnya penyakit jantung iskemik hipertrofi ventrikel kiri, gagal jantung, menyerang otak contohnya stroke, ginjal contohnya gagal ginjal, mata contohnya retinopati dan arteri perifer contohnya kaudikasio intermiten.[4]

Meskipun hipertensi jarang menimbulkan gejala namun harus tetap di waspadai apabila mengalami gejala seperti sakit kepala/rasa berat di tengkuk, mumet (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan. Gejala yang dialami tiap individu dapat berbeda dan hampir mirip dengan gejala penyakit lainnya namun harus tetap di waspadai. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologis maupun non farmakologis, Menurut JNC 7 yang dikutip dari jurnal yunita sari 2020 Terapi Non Farmakologi berupa Tidak merokok dan tidak mengkonsumsi alkohol, Menurunkan berat badan berlebih, Olah raga secara teratur dan mengelola stres dengan baik, dan Menurunkan asupan garam. Sedangkan Terapi Farmakologi meliputi Pengobatan Tradisional/ Herbal (pengobatan tradisional atau herbal adalah pengobatan yang menggunakan bahan alami atau bahan dari alam), dan Pengobatan Modern yang dimana Jenis obat-obatan farmakologi hipertensi yang dianjurkan oleh JNC 7 yakni Diuretics, Beta blockers, Calcium channel blockers, ACE Inhibitors, Angiotensin Receptor Blockers.[5]

Pencegahan penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu upaya yang dapat dilakukan sebagai usaha untuk terhindar dari berbagai resiko penyakit ini. Pencegahan yang dapat dilakukan dapat berupa Mengatasi Obesitas/ Menurunkan Kelebihan Berat Badan, Mengurangi asupan garam didalam tubuh, Selalu kendalikan diri dan usahakan badan rileks, Melakukan Olahraga Teratur, dan Berhenti merokok.[6]

2. METODE

Kegiatan penyuluhan resiko hipertensi diadakan di Polindes Desa Purun. Kegiatan penyuluhan melibatkan pemberian informasi mengenai resiko hipertensi, penyebab, penanganan dan cara pencegahan serta dilakukan cek tekanan darah terhadap peserta kegiatan. Metode yang digunakan adalah ceramah, Tanya jawab, dan diskusi. Kegiatan penyuluhan ini melalui serangkaian tahapan yang terorganisir sehingga berjalan dengan lancar.

a. Rancangan persiapan kegiatan

1. Tim melakukan diskusi untuk meninjau tema, tujuan, dan manfaat keberlanjutan dari kegiatan penyuluhan. Tim memilih sasaran kegiatan yakni masyarakat usia produktif dan masyarakat lansia Desa Purun.
2. Tim melakukan riset literature yang digunakan sebagai acuan dalam penyusunan materi sehingga nantinya materi yang disampaikan tepat sasaran, relevan dan mudah dipahami. Materi yang disampaikan didukung dengan bantuan media leaflet sebagai bahan informasi.
3. Tim berdiskusi untuk menentukan hari/tanggal dan waktu penyuluhan.
4. Tim melakukan pendekatan dan koordinasi dengan mempersiapkan izin penyuluhan ke Puskesmas simpang babat dan ke Bidan Desa Purun. Diskusikan tentang pendampingan kegiatan sehingga kegiatan terpantau dan tepat sasaran.

b. Tahapan kegiatan

1. Pembukaan
2. Memperkenalkan tim dan moderator acara
3. Cek tekanan darah
4. Pemaparan materi resiko hipertensi, penyebab, dan pencegahan
5. Tanya jawab
6. Diskusi
7. Penutup

c. Waktu dan tempat

Hari/tanggal : kamis, 20 Februari 2025
 Waktu : 15.00 s/d Selesai
 Tempat : Polindes Desa Purun, Kec. Penukal, Kab. PALI

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan resiko penyakit hipertensi bagi masyarakat usia produktif maupun lansia yang nantinya dengan adanya penyuluhan ini dapat sebagai upaya untuk pencegahan dan peningkatan kewaspadaan masyarakat akan resiko penyakit hipertensi sehingga dalam penerapannya masyarakat menjadi sadar akan pentingnya pola hidup sehat dalam menjaga tekanan darah normal. Kegiatan yang dihadiri oleh sekitar 35 peserta ini diadakan di Polindes Desa Purun bersamaan dengan posyandu lansia sehingga tim sekaligus melakukan pemeriksaan tekanan darah kepada masyarakat untuk mengetahui apakah ada masyarakat yang terkena hipertensi. Berdasarkan hasil pemeriksaan oleh tim bersama bidan desa diperoleh data sebagai berikut:

Tabel.1 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Peserta Penyuluhan (n=35)

		Frekuensi	Per센
Valid	$\leq 120/80 \text{ mmHg}$	4	11.4
	$>120/80 \text{ mmHg}$	31	88.6
	Total	35	100.0

Berdasarkan data pada tabel 1 diperoleh peserta yang mempunyai tekanan darah $>120/80 \text{ mmHg}$ sebanyak 31 peserta atau sebanyak 88,6% dari 35 peserta sedangkan peserta yang memiliki tekanan darah $\geq 120/80 \text{ mmHg}$ sebanyak 4 orang atau 11,4%, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa masyarakat yang hadir sebagai peserta 88,6% memiliki resiko penyakit hipertensi. Bersamaan dengan peserta melakukan pengecekan tekanan darah dilakukan pretest singkat untuk mengetahui seberapa banyak tingkat pengetahuan peserta mengenai penyakit hipertensi, pretest dilakukan dengan mekanisme pertanyaan langsung kepada peserta oleh tim dan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel.2 Hasil Pretest Pengetahuan Peserta Mengenai Penyakit Hipertensi (n=35)

		Frekuensi	Per센
Valid	kurang baik	14	40.0
	baik	21	60.0
	Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan cukup baik mengenai penyakit hipertensi yakni sebanyak 21 peserta atau 60%, namun tetap sebanyak 14 peserta atau 40% yang memiliki pengetahuan kurang baik mengenai penyakit hipertensi. Jumlah ini adalah jumlah yang cukup banyak dimana tidak sebanding dengan banyaknya peserta yang memiliki tekanan darah tinggi pada saat pemeriksaan. Oleh karena itu setelah seluruh peserta selesai melakukan pemeriksaan dan pretest singkat oleh tim, kemudian narasumber yang berasal dari tim melakukan penyuluhan dan anggota tim lain melakukan edukasi langsung dengan media leaflet sebagai sumber materi yang sudah disusun sedemikian rupa oleh tim untuk membantu pemberian informasi semaksimal mungkin kepada peserta.

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan terhadap pemahaman peserta dilakukan posttest singkat untuk menguji pemahaman peserta terhadap penyakit hipertensi, dan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel.3 Hasil Posttest Pengetahuan Peserta Mengenai Penyakit Hipertensi

	Frekuensi	Persen
Valid	kurang baik	4
	baik	31
	Total	35
		100.0

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil dimana terjadi peningkatan jumlah peserta yang memiliki pengetahuan baik dan penurunan jumlah peserta yang memiliki pengetahuan kurang baik mengenai hipertensi, dimana sebelumnya jumlah peserta yang memiliki tingkat pengetahuan kurang baik sebanyak 14 orang (40%) turun menjadi 4 orang (11,4%). Hal ini menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta terhadap penyakit hipertensi. Peningkatan pengetahuan peserta mengenai resiko, penyebab, pencegahan, dan penanganan penyakit hipertensi diharapkan dapat menjadi rantai edukasi sehingga peserta yang hadir juga dapat memberikan edukasi kepada masyarakat lain sehingga nantinya dapat menurunkan angka kasus penyakit hipertensi.

Gambar 1. Pemberian materi penyuluhan



Gambar 2. Pemeriksaan tekanan darah peserta



Gambar 3. Pemberian hadiah sesi Tanya jawab



4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan resiko hipertensi yang dihadiri oleh sekitar 35 peserta berjalan dengan baik berkat antusias dan sikap baik dari peserta sehingga pada hasilnya di peroleh peningkatan pengetahuan dari peserta yang ditunjukan dengan pengurangan jumlah peserta yang memiliki pengetahuan kurang baik mengenai penyakit hipertensi dari 40% menjadi 11,4%. Kegiatan penyuluhan mengenai penyakit hipertensi diharapkan menjadi kegiatan yang berkelanjutan mengingat penyuluhan merupakan bentuk preventif. Dengan memberikan informasi dan edukasi peserta jadi dapat mengidentifikasi resiko sejak dini, mengambil langkah pencegahan yang tepat serta menerapkan pola hidup yang lebih sehat dan aman. Pencegahan selalu lebih baik daripada pengobatan dan penanganan setelah masalah terjadi, oleh karna itu partisipasi aktif dari masyarakat dalam menerapkan informasi yang disampaikan sangatla penting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Kader Bangsa Palembang karna telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami juga berterimakasih kepada Kepala Desa Purun beserta Perangkat Desa, Puskesmas Simpang Babat, dan Kepala Polindes yang telah memberikan izin serta fasilitas dalam penyelenggaraan kegiatan ini sehingga kegiatan penyuluhan ini dapat berjalan dengan lancar. Kami juga berterimakasih kepada masyarakat Desa Purun atas antusias dan partisipasi aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. Silvia, "Literature Riview Gambaran Hipertensi di Indonesia," *JURMIK (Jurnal Rekam Medis dan Manaj. Inf. Kesehatan)*, vol. 1, pp. 1–5, 2021.
- [2] C. et al. aram V, "JNC 7 Complete Version Seventh Report Of The Joint National Committee On Prevention, Detection, Evaluation, And Treatment Of High Blood Pressure," *Hypertension*, vol. 42, pp. 1206–1252, 2003, [Online]. Available: doi:%0A10.1161/01.HYP.0000107251.49515.c2
- [3] J. Purwono, R. Sari, A. Ratnasari, and A. Budianto, "Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia," *J. Wacana Kesehat.*, vol. 5, no. 1, p. 531, 2020, doi: 10.52822/jwk.v5i1.120.
- [4] Muhadi, "JNC 8 : Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa," *Cermin Dunia Kedokt.*, vol. 43, no. 1, pp. 54–59, 2016.
- [5] Y. Sari, "Penggunaan Menta Sebagai Terapi Komplementer Untuk Membantu Mengontrol Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi Cucumber As a Complementary Therapy To Help Control Blood Pressure in Families With Hypertension," *J. Abdi Masy.*, vol. 1, no. 1, pp. 7–16, 2020.
- [6] R. Santoso *et al.*, "Mengatasi dan Mencegah dengan Kenali Hipertensi untuk Pola Hidup Sehat Di Kelurahan Cipadung Wetan Kota Bandung," *Media Abdimas*, vol. 1, no. 3, pp. 221–228, 2022, doi: 10.37817/mediaabdimas.v1i3.2585.