

Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi pada masyarakat Joho Lor Giriwono Wonogiri

Marni^{1*}, Wahyuningsih²

Universitas Duta Bangsa, Surakarta, Indonesia¹

Stikes Estu Utomo, Boyolali, Indonesia²

marni@udb.ac.id^{1*}, wahyueub2019@yahoo.com

*Corresponding Author

Submit: 7 Maret 2022; revisi: 5 April 2022, diterima: 2 Juni 2022

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah Kesehatan yang harus segera diatasi khususnya dinegara berkembang seperti Indonesia, karena tingginya kasus mortalitas dan morbiditas, untuk itu harus segera diatasi. Salah satu upaya untuk pencegahan adalah dengan cara mengontrol kadar gula darah dan meningkatkan pemahaman tentang pencegahan hipertensi melalui Pendidikan Kesehatan / penyuluhan tentang mengurangi perilaku beresiko hipertensi Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap penyakit hipertensi pencegahan dan penatalaksanaannya Berdasarkan masalah tersebut maka tim pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian dengan memberikan Pendidikan Kesehatan tentang pencegahan / penanganan hipertensi agar tekanan darahnya terkontrol dan pengetahuan tentang hipertensi meningkat. Metode pelaksanaan : Tim Pengabdian mengumpulkan informasi Kesehatan yang ada di Perum Citra Jaya. Selanjutnya tim pengabdian menurus perijinan untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat. Pelaksanaan penyuluhan Kesehatan terdiri dari 3 fase, yaitu fase orientasi, fase kerja dan fase terminasi. Pada fase orientasi tim melakukan perkenalan, membagikan kuesioner, selanjutnya pelaksanaan penyuluhan (fase kerja), dan terakhir adalah fase terminasi / evaluasi pelaksanaan penyuluhan dg mengevaluasi pengetahuan masyarakat. Hasil : Pengetahuan masyarakat meningkat setelah diberikan penyuluhan. Kesimpulan : Setelah penyuluhan maka pengetahuan masyarakat meningkat.

Kata kunci: Hipertensi, Pencegahan, Pengetahuan

ABSTRACT

Hypertension is a health problem that must be addressed, especially in developing countries such as Indonesia, because of the high mortality and morbidity cases, therefore it must be addressed immediately. One of the efforts for prevention is by controlling blood sugar levels and increasing understanding of hypertension prevention through Health Education / counseling about reducing hypertension risk behavior This counseling aims to increase public knowledge of hypertension prevention and management. community service by providing Health Education about the prevention / treatment of hypertension so that blood pressure is controlled and knowledge about hypertension increases. Methods of implementation: The Service Team collects information on Health at Perum Citra Jaya. The service team then takes care of licensing for the implementation of community service. The implementation of Health education consists of 3 phases, namely the orientation phase, the work phase and the termination phase. In the orientation phase, the team conducts introductions, distributes questionnaires, then conducts outreach (working phase), and the last is the termination/evaluation phase of the extension by evaluating public knowledge. Result: Public knowledge increased after being given counseling. Conclusion: After counseling, public knowledge increases.

Keywords: Hypertension, Knowledge, Prevention



Copyright © 2022 The Author(s)
This is an open access article under the CC BY-SA license.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan di mana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal atau optimal yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolic. Penyakit ini merupakan masalah Kesehatan yang harus segera diatasi khususnya dinegara berkembang seperti Indonesia, karena penyakit ini menempati urutan ketiga dalam kunjungan layanan Kesehatan desa (Ayu Sekar et al., 2021). Penyakit ini menjadi masalah karena meningkatnya prevalensi hipertensi di masyarakat, walaupun sudah mendapat pengobatan namun tekanan darah belum mencapai target (Heriziana, 2017). Peningkatan tekanan systole / diastole dipengaruhi banyak faktor, namun sebenarnya peningkatan tekanan tersebut diakibatkan oleh 2 parameter yang meningkat, yaitu tahanan perfirer total tubuh dan peningkatan cardiac output / curah jantung (Akmawarita. Kadir, 2016). Penyakit hipertensi ini jika tidak segera diatasi bias menyebabkan masalah kesehatan yang lebih serius seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal (Sari & Priyantari, 2018).

Berikut ini tabel tekanan darah normal dan hipertensi

KLASIFIKASI	TEKANAN DARAH SISTOLE (mmHg)	TEKANAN DARAH DIASTOLE (mmHg)
Normal	Kurang dari 120	Kurang dari 80
Pra Hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi Tingkat I	140-159	90-99
Hipertensi Tingkat II	Lebih dari 160	Lebih dari 100
Hipertensi sistolik terisolasi	Lebih dari 140	Kurang dari 90

Sumber: (KemenkesRI, 2018).

Sebagian besar penyebab hipertensi tidak diketahui hipertensi essensial / hipertensi primer dan sebagian kecil hipertensi yang didapat / sekunder (Akmawarita. Kadir, n.d.). Penyakit ini dikategorikan sebagai *the silent disease* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi bisa disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, makan-makanan berlemak dan minum alkohol (Pribadi & Chrisanto, 2021). Banyak pihak yang tidak menyadari bahwa gaya hidup yang tidak sehat bisa menyebabkan hipertensi, sehingga orang-orang tersebut sangat membutuhkan pengetahuan mengenai penyakit ini. Penyakit hipertensi jika tidak diatasi maka bisa berakibat pada sakit yang lebih parah, salah satunya adalah stroke, serangan jantung, gagal jantung bahkan bisa menyebabkan kematian (Haryani et al., 2016.). Untuk itu penyakit tersebut harus dikontrol agar jangan sampai tekanan darah tinggi.

Salah satu upaya untuk pencegahan adalah dengan cara mengontrol kadar gula darah dan meningkatkan pemahaman tentang pencegahan hipertensi melalui Pendidikan Kesehatan / penyuluhan tentang mengurangi perilaku beresiko hipertensi (Haryani et al., 2016). Sedangkan peneliti lain mengatakan bahwa tatalaksana hipertensi secara nonfarmakologis adalah dengan pemberian pendidikan kesehatan dan olahraga (Hidayat, 2021). Pendidikan kesehatan / memberikan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap penyakit hipertensi pencegahan dan penatalaksanaannya. Kegiatan penyuluhan ini akan berlangsung secara periodic. Penyuluhan ini bertujuan dalam

mencapai perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Maharani, 2013). Penyuluhan kesehatan berperan penting, karena saat ini banyak terjadinya perubahan gaya hidup di dalam masyarakat, seperti kebiasaan makan berlebihan, terlalu banyak aktivitas, banyak merokok, dan kurang istirahat. Pola dan gaya hidup tersebut menyebabkan penyakit jantung dan pembuluh darah banyak menyerang kesehatan manusia terutama pada penduduk usia yang lebih dari 40 tahun, salah satunya timbul hipertensi (Agrina dkk., 2011). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Perumahan Citra Jaya 4, RT 05 RW 04, Joho Lor, Giriwono, Wonogiri diketahui bahwa ada beberapaarganya menderita hipertensi dan tidak mengetahui bagaimana cara mencegah naiknya tekanan darah yang tidak control, dan apa saja perilaku yang bisa membahayakan / bisa menurunkan tekanan darah tinggi. Berdasarkan masalah tersebut maka tim pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian dengan memberikan Pendidikan Kesehatan tentang pencegahan / penanganan hipertensi agar tekanan darahnya terkontrol dan pengetahuan tentang hipertensi meningkat.

METODE

Pengabdian Masyarakat ini diawali dengan mengumpulkan informasi Kesehatan yang ada di Perum Citra Jaya. Selanjutnya ada tiga tahapan dalam kegiatan ini. Tahap pertama tim pengabdian mengumpulkan informasi kesehatan tentang hipertensi di Perumahan Citra Jaya 04, studi pendahuluan kepada Ibu Ibu PKK dan berkoordinasi dengan bapak ketua RT 05 RW 04, Joho Lor, Giriwono, Wonogiri, selanjutnya tim pengabdian melakukan birokrasi dengan mengurus perijinan kegiatan kepada direktur AKPER Giri Satria Husada Wonogiri dan Ketua RT 5 RW 04 Joho Lor, Giriwono, setelah dicapai kesepakatan dengan Bapak Ketua Rt dan Ibu Ibu PKK tentang masalah kurangnya pengetahuan tentang hipertensi maka direncanakan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi pada hari Minggu, Tanggal 14 Maret 2021, di Balai Pertemuan RT 05 Rw 04 Perumahan Citra Jaya 07 Giriwono, Wonogiri. Tim Pengabdian mengundang warga masyarakat untuk hadir pada acara penyuluhan tersebut.

Tahap Kedua, adalah tahap pelaksanaan penyuluhan. Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan kegiatan penyuluhan yang terdiri dari 3 fase, yaitu fase orientasi, fase kerja dan fase terminasi (Marni, 2020). Pada fase orientasi, dimana tim pengabdian mengadakan perkenalan dan membagikan kuesioner kepada warga masyarakat tentang pengetahuan hipertensi. Setelah saling menyapa antar warga dan tim pengabdian melakukan pemeriksaan tekanan darah kepada peserta, selanjutnya tim pengabdian mengumpulkan berkas kuesioner yang telah selesai diisi oleh masyarakat. Setelah kuesioner terkumpul, tim pengabdian masuk ke tahap kerja, yaitu memberi penyuluhan kesehatan tentang penyakit hipertensi dan pencegahannya, dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Media yang digunakan adalah power point, mic/pengeras suara, LCD dan Laptop, serta leaflet. Masyarakat sangat antusias dengan kegiatan tersebut, terbukti diskusi berjalan dengan lancar, banyak pertanyaan terkait masalah hipertensi yang mereka alami sehari-hari atau yang dialami oleh anggota keluarga mereka, Setelah selesai diskusi, tim pengabdian memberi pertanyaan terkait bagaimana mencegah penyakit hipertensi, bagaimana mengatasi hipertensi dan beberapa pertanyaan tentang hipertensi, Warga mampu menjawab pertanyaan dengan sangat baik, memahami isi materi yang telah disampaikan oleh tim pengabdian. Setelah sesi tanya jawab selesai, tim mengadakan evaluasi dengan menyebarkan kuesioner yang sama dengan yang diberikan di awal, untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan.

Tahap Terakhir adalah tahap terminasi, dimana tim pengabdian memberikan rencana tindak lanjut dan menyampaikan pesan-pesan apa saja yang harus dilakukan untuk mencegah dan

mengatasi hipertensi, setelah itu, tim pengabdian berpamitan kepada warga masyarakat untuk kembali kekampus, menyelesaikan tugas dikampus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Minggu, tanggal 14 Maret 2021 pukul 09.00 sampai selesai bertempat di Balai pertemuan Perumahan Citra Jaya 4, Joho Lor Giriwono, Wonogiri, dengan peserta Ibu-ibu PKK Desa Giriwono, Wonogiri. Kegiatan ini dimulai dengan melakukan aktivitas pengecekan tanda-tanda vital yaitu pengukuran tekanan darah dan pengukuran suhu tubuh pada ibu-ibu PKK tersebut (pelaksanaan Protokol kesehatan). Setelah semua menjalani pemeriksaan suhu tubuh dan tekanan darah, maka panitia membagikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan tentang hipertensi. Setelah peserta mengerjakan kuesioner maka panitia mengumpulkan kuesioner tersebut selanjutnya kegiatan penyuluhan kesehatan dimulai. Sebagian panitia mengoreksi hasil kuesioner dengan rata-rata nilainya adalah 5,8. Kegiatan Pengabdian dengan pemberian pengetahuan atau wawasan mengenai penyakit hipertensi dengan cara penyuluhan. Metode penyuluhan yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab dan diskusi. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan ini, pada saat pelaksanaan kegiatan penyuluhan semua peserta menyimak penjelasan dari pemateri, dan banyak yang bertanya terkait dengan penyakit hipertensi, terutama peserta yang juga menderita hipertensi. Pemateri / narasumber menjawab semua pertanyaan dari peserta, dan ada diskusi dan sharing pengalaman antara peserta, narasumber dan panitia yang hadir, sehingga peserta tampak puas karena banyak ilmu pengetahuan dan ada solusi dari masalah kesehatan mereka / anggota keluarga mereka. Setelah penyuluhan selesai tim pengabdian Kembali membagikan kuesioner untuk mengetahui apakah ada peningkatan nilai peserta setelah mengikuti penyuluhan. Evaluasi dilaksanakan dengan cara tanya jawab secara langsung dan melalui kuesioner yang dibagikan kepada peserta. Dari Hasil wawancara tampak sekali bahwa peserta memahami isi dari materi yang disampaikan oleh pemateri, dan peserta berhasil menjawab pertanyaan dari kuesioner yang dibagikan oleh tim, terjadi peningkatan nilai rata-rata menjadi 7,6 yang semula 5,8, sehingga ada peningkatan nilai rata-rata 1,8. Sehingga jelas bahwa pemberian penyuluhan / Pendidikan Kesehatan tentang hipertensi mampu meningkatkan pengetahuan hipertensi. Hasil ini sesuai dengan Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nur Haryani yang mengatakan bahwa Pendidikan Kesehatan tentang hipertensi berpengaruh terhadap pengetahuan tentang hipertensi, sikap, merokok pola makan asin dan olahraga (Haryani et al., 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Choiriyah et al mengatakan bahwa pendidikan kesehatan tentang manajemen hipertensi berpengaruh terhadap Self Management lansia yang menderita hipertensi (Syarifah Choiriyah et al., 2021).

Peserta mengatakan bahwa mereka sudah memahami perilaku yang baik untuk mengontrol tekanan darahnya yaitu dengan minum obat teratur, mengurangi konsumsi garam, menghindari makanan asin dan melakukan olahraga, dan mengurangi stress / tidak banyak pikiran sehingga tekanan darah tetap stabil tidak naik drastis yang beresiko terjadinya komplikasi. Perubahan perilaku yang terjadi setelah penyuluhan Kesehatan adalah adanya tokoh-tokoh yang mempengaruhi, yaitu petugas Kesehatan (Haryani et al., 2017). Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Priyantari yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap lansia dalam mencegah penyakit hipertensi di Rumah Pembibitan Budhi Dharma Yogyakarta (Sari & Priyantari, 2018). Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Yuwono, et al, yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada pasien lansia (Yuwono et al., 2017).

Kendala yang dihadapi saat pelaksanaan kegiatan adalah adanya aturan pembatasan sosial sehingga hanya separo peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, padahal banyak warga / ibu - ibu yang ingin hadir dalam pelaksanaan tersebut.



Gambar 1. Proses Penyuluhan Hipertensi
Sumber: Dokumen Pribadi



Gambar 2. Pengukuran Tekanan Darah
Sumber: Dokumen Pribadi

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari pengabdian ini adalah penyuluhan kesehatan berperan penting untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat perumahan Citra Jaya 4 Giriwono, Wonogiri. Setelah terjadinya peningkatan pengetahuan diharapkan terjadi perubahan gaya hidup sehat di dalam masyarakat, seperti mengurangi kebiasaan makan berlebihan, terlalu banyak aktivitas, banyak merokok, dan kurang istirahat. Dengan adanya penyuluhan secara periodik dan terus menerus yang bisa dilakukan oleh kader kesehatan dan tenaga kesehatan di wilayah Giriwono diharapkan bisa meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku masyarakat dalam gaya hidup sehat. Saran tim pengabdian: kegiatan dilakukan secara rutin setiap bulan dan melibatkan kader kesehatan yang ada di wilayah desa/kelurahan Giriwono agar bisa terpantau dengan baik perubahan pengetahuan dan perilaku masyarakatnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada masyarakat RT 05 RW 04, Joho Lor, Giripurwo, Wonogiri dan mahasiswa atas dukungan dan partisipasinya sehingga pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan lancar, pengabdian juga mengucapkan terimakasih kepada ibu direktur Akper Giri Satria Husada Wonogiri yang telah memberi dukungan dana sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini bisa berjalan dengan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- akmawarita. Kadir. (2016). Hubungan Patofisiologi Hipertensi Dan Hipertensi Renal. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 5(1), 15–25.
- Ayu Sekar, P., Dani Nasirul, H., Tlatah, D., Pawening, S., & Haqi, D. N. (2021). *Risk Factors That Associated With Hypertension In Population Of Tlatah Village* (Vol. 4, Issue 2). [Http://E-Journal.Unair.Ac.Id/Jphrecode](http://E-Journal.Unair.Ac.Id/Jphrecode)
- Haryani, N., Subiyanto, A. A., Suryani, N., Program, M., Ilmu, S., & Masyarakat, K. (N.D.). *Pengaruh Penyuluhan Hipertensi Terhadap Perubahan Perilaku Berisiko Pada Pasien Hipertensi*.
- Heriziana. (2017). Faktor Resiko Kejadian Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang The Risk Factors Incidence Of Hypertension In Puskesmas Basuki Rahmat Palembang Heriziana 1 1 Program Studi Kesehatan Masyarakat Stik Bina Husada Palembang. In *Heriziana Jurnal Kesmas Jambi*. [Https://Fkm.Unsrat.Ac.Id/Wp-Content/Uploads/2015/05/Artikel-Jurnal-Rilie.Pdf](https://Fkm.Unsrat.Ac.Id/Wp-Content/Uploads/2015/05/Artikel-Jurnal-Rilie.Pdf)
- Hidayat, C. T. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Dan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Jenggawah Dan Ajung Kabupaten Jember. *Jurnal Penelitian Ipteks*, 6(1), 16–21. [Https://Doi.Org/10.32528/Ipteks.V6i1.5111](https://Doi.Org/10.32528/Ipteks.V6i1.5111)
- Kemkesri. (2018). *Klasifikasi Hipertensi*. 1–2. From [Http://P2ptm.Kemkes.Go.Id/Infographic-P2ptm/Hipertensi-Penyakit-Jantung-Dan-Pembuluh-Darah/Page/28/Klasifikasi-Hipertensi](http://P2ptm.Kemkes.Go.Id/Infographic-P2ptm/Hipertensi-Penyakit-Jantung-Dan-Pembuluh-Darah/Page/28/Klasifikasi-Hipertensi)
- Marni. (2020). Peningkatan Pengetahuan Tentang Narkoba Dan Hiv / Aids Di. *Indonesian Journal Of Community Services*, 2(2), 126–134.
- Pribadi, T., & Chrisanto, Y. (2021). Penyuluhan Kesehatan Tentang Penyakit Hipertensi Pada Lansia. In *Journal Of Public Health Concerns* (Vol. 1, Issue 1).
- Sari, Y. R., & Priyantari, W. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Pengetahuan Lansia Dalam Mencegah Hipertensi Di Panti Werdha Budhi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 9(2). [Https://Stikes-Yogyakarta.E-](https://Stikes-Yogyakarta.E-)

Journal.Id/Jksi/Article/View/97/91

Syarifah Choiriyah, Artini, B., & Tj, H. D. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Manajemen Dagusibu Dan Manajemen Hipertensi Terhadap Self Management Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Sekolah Tinggi William Both*, 10(1), 40–47. <https://doi.org/10.47560/Kep.V10i1.269>

Yuwono, G. A., Ridwan, M., & Hanafi, M. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Kabupaten Magelang. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal Of Nursing)*, 12(1), 55–66. <https://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/687/405>