

Edukasi Kesehatan Tentang Pencegahan Hipertensi di RT 03 RW 44 Dusun Gebang, Kelurahan Wedmartani, Ngemplak, Sleman, DIY

Julian Dwi Saptadi¹, Machfudz Eko Arianto², Ramdhani Sujatmiko³

Fakultas Kesehatan Masyarakat UAD, Yogyakarta, Indonesia

e-mail: julian.saptadi@ikm.uad.ac.id

Submitted: Augt 08, 202; Revised: October 15, 2022; Accepted: Oct 15, 2022; Published: Oct 30, 2022.

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Hipertensi adalah gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal. Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang membutuhkan perhatian karena dapat menyebabkan kematian utama di Negara-negara maju maupun Negara berkembang. Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia terus terjadi peningkatan. Seiring berjalannya waktu, penyakit hipertensi tidak hanya disebabkan oleh faktor keturunan. Menjalankan pola hidup tidak sehat merupakan faktor terbesar penyebab penyakit hipertensi. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara pencegahan hipertensi agar tekanan darah tetap terkontrol. Metode pelaksanaan yang dilakukan adalah dengan melakukan community diagnosis untuk mengetahui tentang informasi kesehatan yang ada di RT 03 RW 44 Dusun Gebang. Hasil: kelompok sasaran mulai memahami tentang apa itu hipertensi dan mulai rajin dalam melakukan pengecekan kesehatan di pelayanan kesehatan yang ada.

Kata kunci: Edukasi, Pencegahan, Hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is an increase in blood pressure in the arteries. Hypertension is a circulatory system disorder that causes an increase in normal blood pressure. Hypertension is a global health problem that requires attention because it can cause major death in both developed and developing countries. The prevalence of hypertension sufferers in Indonesia continues to increase. Over time, hypertension is not only caused by heredity. unhealthy lifestyle is the biggest factor cause of hypertension. This education aims to increase public knowledge about how to prevent hypertension so that blood pressure is controlled. The method of implementation is to carry out a community diagnosis to find out about health information in RT 03 RW 44 Dusun Gebang. Results: the target group began to understand what hypertension is and began to be diligent in conducting health checks at existing health services.

Keywords: Example: Education, Prevention, Hypertension.



Copyright © 2022 The Author(s)

This is an open access article under the CC BY-SA license.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kelainan sistem sirkulasi darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal atau tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Hipertensi atau yang biasa disebut tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik di atas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Belakangan ini, hipertensi masih menjadi tantangan terbesar di Indonesia. Bagaimana tidak, hipertensi merupakan kondisi yang sering didapatkan pada pelayanan kesehatan primer kesehatan. Hal itu dikarenakan adanya masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8% (Ekaningrum, 2021). Hipertensi merupakan tanda klinis ketidakseimbangan hemodinamik suatu sistem kardiovaskular, dimana penyebab terjadinya disebabkan oleh beberapa faktor/ multi faktor sehingga tidak bisa terdiagnosis dengan hanya satu faktor tunggal (Setiati, 2015). Hipertensi merupakan faktor resiko utama untuk terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal. Tekanan darah yang tinggi umumnya meningkatkan resiko terjadinya komplikasi tersebut. Hipertensi yang tidak diobati akan mempengaruhi semua sistem organ dan akhirnya memperpendek harapan hidup sebesar 10-20 tahun.

Hipertensi terbagi menjadi dua berdasarkan penyebabnya yakni, hipertensi sekunder dan hipertensi primer. Hipertensi sekunder terjadi akibat penyebab yang jelas seperti akibat stenosis arteri renalis. Sedangkan, hipertensi primer adalah hipertensi yang belum diketahui penyebabnya. Hipertensi ini diderita oleh sekitar 95% orang. Hipertensi primer diperkirakan disebabkan oleh faktor keturunan, ciri perseorangan yang mempengaruhi timbulnya hipertensi adalah umur (jika umur bertambah maka tekanan darah meningkat), jenis kelamin (pria lebih tinggi dari perempuan) dan ras (ras kulit hitam lebih banyak dari kulit putih) dan faktor kebiasaan hidup yang terdiri dari konsumsi garam yang tinggi, kegemukan atau makan berlebihan, stres, merokok, minum alkohol, minum obat-obatan (*efedrin, prednison, epinefrin*) (Kartika dkk, 2020).

Sebagian besar penyebab hipertensi tidak diketahui hipertensi essensial / hipertensi primer dan sebagian kecil hipertensi yang didapat / sekunder (Marni & Wahyuningsih, 2022). 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. Untuk itu penyakit tersebut harus dikontrol agar jangan sampai tekanan darah tinggi.

Upaya pencegahan hipertensi bisa dimulai dengan perubahan gaya hidup/modifikasi gaya hidup (Kusumawati dkk, 2021). Selain itu, dapat dilakukan dengan penurunan berat badan, penerapan perencanaan makan dengan *Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)*, pembatasan asupan garam NaCl, dan membatasi asupan alkohol. DASH untuk pencegahan dan manajemen hipertensi dengan prinsip banyak mengkonsumsi buah dan sayuran, susu rendah lemak dan hasil olahannya serta kacang-kacangan. Diet ini mengandung tinggi kalium, fosfor dan protein sehingga perlu dipertimbangkan untuk pasien dengan gangguan penurunan fungsi ginjal. Edukasi kesehatan/ penyuluhan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara pencegahan hipertensi agar tekanan darahnya tetap terkontrol.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu tindakan yang dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku individu, kelompok ataupun masyarakat. Edukasi kesehatan sebagai sekumpulan pengalaman yang mendukung kebiasaan, sikap, dan pengetahuan yang berhubungan dengan kesehatan individu, masyarakat, dan ras (Luthfi, 2021). Hal itu juga didukung dalam teori Notoatmodjo (2018) bahwa Edukasi kesehatan dapat mengubah pengetahuan seseorang,

masyarakat dalam pengambilan tindakan yang berhubungan dengan kesehatan. Edukasi kesehatan secara umum merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat.

Tujuan pengabdian masyarakat ini 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. Berdasarkan studi pendahuluan/Community diagnosis yang telah dilakukan di RT 03 RW 44 Dusun Gebang masih banyak warga yang menderita hipertensi dan tidak mengetahui bagaimana cara mencegah naiknya tekanan darah yang tidak control, dan apa saja perilaku yang dapat meningkatkan / menurunkan tekanan darah tinggi. Maka dari itu, pengabdian yang diberikan yaitu memberikan edukasi kesehatan tentang pencegahan hipertensi agar tekanan darah tetap terkontrol dengan baik.

METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan melakukan community diagnosis untuk mengetahui tentang informasi kesehatan yang ada di RT 03 RW 44 Dusun Gebang. Setelah dilakukan dan didapatkan hasil masalah kesehatan yang ada di RT 03 RW 44 Dusun Gebang, selanjutnya dilakukanlah pemecahan masalah dengan cara *brainstorming* (curah pendapat) melalui kegiatan MMD. *Brainstorming* adalah salah satu bentuk diskusi kelompok yang bertujuan untuk mencari solusi yang lebih aktif dengan gagasan-gagasan yang muncul dari para peserta (Tampubolon, 2020). Hasil yang diperoleh yaitu berupa persetujuan dari 5 *stakeholder* yang terkait dengan permasalahan yang ditetapkan, serta 5 *stakeholder* menyerahkan sepenuhnya kepada mahasiswa untuk melakukan kegiatan apa yang mau dilakukan agar mengurangi/ mencegah kejadian hipertensi. Hal yang dilakukan yaitu melakukan penyuluhan tentang bagaimana cara pencegahan hipertensi dan pemasangan poster.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi tentang Hipertensi sangat dibutuhkan untuk masyarakat RT 03 RW 44 Dusun Gebang, Mengingat cukup banyak penderita hipertensi di daerah tersebut. Banyaknya kejadian Hipertensi di RT 03 RW 44 Dusun Gebang, Kelurahan Wedomartani dapat dihubungkan dengan beberapa faktor risiko hipertensi misalnya stress, obesitas, kurangnya olahraga, merokok, dan makan-makanan yang berlemak. Selain itu, timbulnya masalah kesehatan ini tidak hanya disebabkan oleh kelalaian seseorang, akan tetapi dapat juga disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat akibat kurangnya informasi yang benar mengenai penyakit tersebut.

Kegiatan edukasi/penyuluhan di RT 03 RW 44 ini dilaksanakan yaitu pada kegiatan posbindu tanggal 25 Juni 2022 di aula/serambi masjid. Kegiatan ini diikuti oleh 25 orang yang sebagian besar adalah lansia. Metode yang digunakan pada saat kegiatan penyuluhan ini adalah ceramah, tanya jawab dan diskusi. Materi yang disampaikan dalam bentuk *power point* yang mana materi penyuluhan berisi tentang penyakit hipertensi serta cara pencegahannya. Pelaksanaan kegiatan ini peserta kelihatan sangat antusias mengikuti kegiatan, saat pemateri menjelaskan materi para peserta menyimak apa yang disampaikan dan ada beberapa yang bertanya terkait hipertensi dan cara-cara pencegahannya. Pertanyaan dari peserta dijawab pemateri dan ada diskusi dua arah antara pemateri dan peserta. Peserta merasa puas dengan penyuluhan yang dilakukan karena mereka mendapat banyak ilmu pengetahuan dan ada solusi dari masalah yang diangkat yaitu hipertensi. Setelah acara berakhir, ada pemasangan poster di papan yang tersedia, pemasangan ini bertujuan agar dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Berdasarkan hasil penyuluhan didapatkan bahwa masyarakat sudah memahami apa saja yang harus dilakukan untuk mengontrol tekanan darahnya yaitu antara lain mengurangi stress, olahraga secara teratur, diet garam, dan berhenti merokok. Hasil ini sesuai dengan penelitian

yang dilakukan oleh Nuraini (2015) yaitu upaya pencegahan dan penanggulangan hipertensi didasarkan pada perubahan pola makan dan gaya hidup. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan meliputi: Perubahan pola makan, Pembatasan penggunaan garam hingga 4-6gr per hari, Menghentikan kebiasaan merokok, Minum alkohol, Olah raga teratur , dan Hindari stres.



Gambar 1. Penyuluhan Hipertensi (a) Penyampaian Materi Hipertensi (b) Sesi Dokumentasi



Gambar 2. Pemasangan Poster

SIMPULAN

Kesimpulan dari pengabdian yang dilakukan ini adalah edukasi yang diberikan sangat berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat RT 03 RW 44 terhadap penyakit hipertensi dan cara pencegahannya. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan masyarakat juga merubah perilaku hidupnya mulai dari olahraga teratur, mengurangi stress, diet garam, dan berhenti merokok. Saran yang dapat diberikan yaitu para kader kesehatan yang ada di RT 03 RW 44 harus rutin melakukan kegiatan posbindu dan penyuluhan ini agar kesehatan masyarakat dapat terkontrol dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada masyarakat RT 03 RW 44 yang sudah menerima penulis dengan baik dan mengikuti kegiatan yang diadakan dengan penuh semangat, serta kepada fakultas yang sudah mengizinkan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Ekaningrum, A. Y. (2021). Hubungan Asupan Natrium, Lemak, Gangguan Mental Emosional, dan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Dewasa di DKI Jakarta. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 82-92. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.30435>.
- Kartika, M., Subakir., & Eko, M. (2020). Faktor-Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1-9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>.
- Kusumawaty, J., Marliani, H., Sukmawati, I., & Noviati, E. (2021). Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Hipertensi di Posbindu Rungki Cigembor. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 202–205. <https://doi.org/10.31949/jb.v2i1.685>.
- Luthfi, A. H., Khirunnas., Maisyaroh, F. S., & Zakiyudin. (2021). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Covid-19 pada Siswa SDN Peunaga Kec. Meureubo Kab. Aceh. *Jurnal Jurmakemas*, 1(2), 97-109.
- Marni., & Wahyuningsih. (2022). Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi pada masyarakat Joho Lor Giriwono Wonogiri. *Educated: Journal of Community Service in Education*, 2(1), 1-8.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *Jurnal Majority* 4(5), 10-19.
- Pribadi, T., & Chrisanto, Y. (2021). Penyuluhan Kesehatan Tentang Penyakit Hipertensi Pada Lansia. In *Journal Of Public Health Concerns*, 1(1).
- Setiati, et al. (2015). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Internal Publishing Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam.
- Tampubolon, R. (2020). Penerapan Metode Pembelajaran Brainstorming dalam Meningkatkan Hasil Belajar Mata Pelajaran Bahasa Indonesia pada Siswa Kelas V SDN 164319 Tebing Tinggi. *School Educational Journal*, 10(3), 238-246. <https://doi.org/10.24114/sejpsd.v10i3.20795>