

**EDUKASI HIPERTENSI SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS  
KESEHATAN MASYARAKAT RT 37 & 39 RW 11 KELURAHAN MUJA-MUJU**

Reno Setiaji<sup>1</sup>, Machfudz Eko Arianto<sup>2</sup>, Julian Dwi Saptadi<sup>3</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan, Kota Yogyakarta, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

e-mail: [machfudz.arianto@ikm.uad.ac.id](mailto:machfudz.arianto@ikm.uad.ac.id)<sup>1\*</sup>

\*Corresponding Author

Submitted: Oct 05, 2022; Revised: ; Accepted: Published

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi abnormal yang dapat menjadi penyebab terjadinya penyakit kardiovaskular. Kebiasaan dan pola hidup masyarakat di perkotaan yang kurang baik dapat memicu terjadinya penyakit hipertensi. Oleh karena itu pengetahuan tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat seperti pengaturan makan, aktivitas fisik serta meninggalkan kebiasaan buruk merokok dan konsumsi alkohol dapat menjadi alternatif pemecahan masalah hipertensi di perkotaan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberi edukasi tentang bahaya hipertensi sebagai upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat. Metode yang digunakan dalam pengabdian adalah melalui ceramah dan tanya jawab serta diskusi tentang perilaku hidup sehat untuk mencegah hipertensi. Tujuan atau sasaran pengabdian yaitu masyarakat RT 37 dan 39, RW 11, Kelurahan Muja-Muju, Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta bersama para stakeholder terkait seperti kader posyandu, ketua takmir dan rt setempat. Pada saat kegiatan pengabdian dilaksanakan para tamu undangan dan hadirin dapat berpartisipasi secara aktif saat penyuluhan berlangsung.

**Kata kunci :** 1) hipertensi 2) kualitas kesehatan 3) pengetahuan

**ABSTRACT**

Hypertension is abnormally high blood pressure that can cause cardiovascular disease. Habits and lifestyles of people in urban areas that are not good can trigger the occurrence of hypertension. Therefore, knowledge about the importance of maintaining a healthy lifestyle such as eating arrangements, physical activity and abandoning bad habits of smoking and alcohol consumption can be an alternative solution to the problem of hypertension in urban areas. The purpose of this activity is to provide education about the dangers of hypertension as an effort to improve people's quality of life. The method used in the service is through lectures and questions and answers as well as discussions about healthy living behavior to prevent hypertension. The purpose or target of the service is the community of RT 37 and 39, RW 11, Muja Muju Village, Umbulharjo District, Yogyakarta City with related stakeholders such as posyandu cadres, takmir leaders and local RT. When the service activities are carried out, the invited guests and attendees can participate actively during the counseling.

**Keywords :** 1) hypertension, 2) health quality, 3) knowledge



Copyright © 2021 The Author(s)

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

## PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia. Satu dari PTM merupakan masalah kesehatan yang sangat serius saat ini yaitu hipertensi. Tekanan darah tinggi selalu menjadi masalah kesehatan karena merupakan *silent killer* karena tidak memiliki tanda atau gejala yang dapat terlihat dari luar. Hipertensi merupakan salah satu dari masalah kesehatan yang cukup berbahaya di dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama pemicu penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal. Pada tahun 2016 terdapat penyakit jantung iskemik dan stroke yang merupakan dua penyebab utama kematian di dunia (WHO, 2018).

Prevalensi hipertensi di dunia telah mencapai lebih dari 1,3 miliar orang, di mana angka tersebut mewakili 31% dari populasi orang dewasa di dunia, 5,1% lebih tinggi dari angka global pada tahun 2000-2010 (Bloch, 2016). Pada tahun yang sama, prevalensi hipertensi pada penduduk negara berkembang lebih tinggi dibandingkan dengan negara maju, bahkan hampir 75% penderita hipertensi tinggal di negara berkembang (Mills, 2016) dan meningkat sebesar 8,1%. Data Riset kesehatan dasar tahun 2018 prevalensi hipertensi pada penduduk > 18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11%. Prevalensi hipertensi tertinggi ada di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,13% diikuti oleh Jawa Barat sebesar 39,6%, Kalimantan Timur sebesar 39,3% dan Daerah Istimewa Yogyakarta menempati urutan ke-12 nasional (Kementrian Kesehatan RI 2018).

Faktor risiko memegang peranan penting dalam kasus hipertensi. Jika faktor risiko diketahui, akan lebih mudah untuk melakukan pencegahan. Menurut *World Health Organization* dalam Musa (2021) faktor risiko hipertensi dapat dibagi menjadi 2 bagian utama, yaitu faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi termasuk pola makan yang buruk (terlalu banyak asupan garam, asupan tinggi lemak jenuh dan lemak trans, rendahnya asupan buah dan sayuran), kurangnya aktivitas fisik, merokok dan minum alkohol, kelebihan berat badan atau obesitas. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi untuk termasuk riwayat keluarga hipertensi, berusia di atas 65 tahun, dan komorbiditas seperti diabetes atau penyakit ginjal.

Edukasi atau pendidikan adalah segala upaya terencana untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok atau masyarakat, untuk melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan (Notoatmojo, 2010). Penyuluhan adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menambah pengetahuan/informasi kepada masyarakat. Penyuluhan dengan tatap muka dan penyampaian informasi secara langsung lebih efektif daripada penyuluhan melalui media atau leaflet (Wowiling *et al.*, 2013). Pendekatan edukasi untuk promosi kesehatan adalah salah satu cara terbaik untuk memberikan informasi yang dapat dipercaya dan memotivasi masyarakat serta dapat membantu individu mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan dan memberikan gambaran kepada masyarakat untuk menemukan dan mengembangkan sikap dan tindakan yang tepat (Darmawan & Zulfa, 2013).

Undang-Undang Kesehatan No. 23 tahun 1992 memaparkan tujuan dari pendidikan yaitu meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan baik fisik, mental, dan sosialnya sehingga produktif secara ekonomi maupun secara sosial, pendidikan kesehatan disemua program kesehatan baik pemberantasan penyakit menular, sanitasi lingkungan, gizi masyarakat pelayanan kesehatan maupun program kesehatan lainnya. Menurut Purwanti, dkk., dalam Sofiana dkk., (2018) menyebutkan bahwa penyuluhan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan perilaku klien hipertensi, akan meningkatkan pola hidup sehingga dapat mengontrol tekanan darah dengan baik. Berdasarkan data tersebut maka sangat baik.

## METODE

Metode yang diterapkan dalam program kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan metode ceramah yakni berupa kegiatan penyuluhan, diskusi dan tanya jawab. Materi yang disajikan berkaitan dengan edukasi hipertensi yang membahas tentang bahaya hipertensi, langkah-langkah pengendalian pada faktor risiko yang dapat diubah seperti pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan kebiasaan konsumsi alkohol. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Selasa, 14 Juni 2022 pada pukul 19.15-20.20 WIB. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat RT 37 & 39 Kelurahan Muja Muju.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan edukasi hipertensi ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 14 Juni 2022 di Masjid Al-Mahkamah berjalan dengan baik dan lancar. Sasaran kegiatan penyuluhan ini adalah warga RT 37 & 39 RW 11 Kelurahan Muja-Muju namun dikarenakan kegiatan ini dilaksanakan di masjid maka terdapat pula partisipan warga yang berasal dari RT lain. Kegiatan ini dihadiri oleh beberapa *stakeholder* terkait seperti takmir masjid, ketua RT dan Kader Posyandu. Partisipan yang sebagian besar sudah menginjak masa lansia (>65 tahun) sangat antusias dalam mendengarkan penyuluhan yang sedang berlangsung.



**Gambar 1.** Saat kegiatan penyuluhan berlangsung

Keantusiasan partisipan terlihat ketika partisipan mendengarkan penyuluhan dengan serius dan bersemangat. Selain itu, partisipan juga memberikan tanggapan serta komunikasi yang baik saat penyuluh memberikan pertanyaan. Partisipan yang hadir dalam kegiatan penyuluhan ini merupakan jamaah tetap masjid yang juga merupakan warga sekitar dan sudah saling mengenal dengan penyuluh. Dengan demikian diskusi dan penyampaian materi dapat dilakukan dengan santai dan hangat. Tentu saja hal ini akan membuat partisipan tidak canggung saat ingin bertanya dan menyampaikan pendapatnya. Pada sesi diskusi partisipan memberikan pertanyaan-pertanyaannya kepada penyuluh sehingga terjadi komunikasi yang baik ketika kegiatan berlangsung. Salah seorang partisipan juga menceritakan pengalamannya saat di diagnosis hipertensi oleh dokter sehingga dapat menjadi bahan diskusi dan juga pengetahuan bagi partisipan yang lain.



**Gambar 2. Sesi tanya jawab dan *sharing* riwayat hipertensi partisipan**

Metode penyuluhan edukasi hipertensi merupakan salah satu media promosi kesehatan yang membahas terkait dengan faktor risiko, gejala, pencegahan, serta pengendaliannya. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat supaya dapat melakukan pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi. Pengetahuan merupakan hal yang sangat penting dalam mengubah perilaku seseorang. Menurut Notoatmojo (2011) pengetahuan dari pendidikan kesehatan termasuk dalam hal ini penyuluhan akan mempengaruhi perilaku sebagai hasil jangka menengah. Meningkatnya perilaku kesehatan akan berdampak pada meningkatnya indikator kesehatan sebagai luaran (Notoatmojo, 2011).

Menurut Robert Kwick (1974) dalam Notoatmojo (2011) perilaku merupakan suatu perbuatan atau tindakan dari individu yang dapat diketahui dan dipelajari. Proses peralihan dan perubahan perilaku dapat

disebabkan oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam ataupun dari luar diri individu tersebut. beberapa faktor diantaranya: persepsi, motivasi, emosional, proses belajar maupun lingkungan sekitar. Perilaku kesehatan merupakan hal hal yang berhubungan dengan perbuatan maupun aktivitas seseorang dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan dirinya (Notoatmojo, 2011).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suryani & Ningsih, (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan perilaku membuang sampah. Disebutkan bahwa responden dengan pengetahuan cukup memiliki perilaku buruk membuang sampah 1,6 kali dibandingkan responden yang memiliki pengetahuan baik. Gustiawan dkk., (2021) dalam penelitiannya juga dinyatakan hasil bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku kesehatan reproduksi pada remaja. Menyebutkan bahwa pengetahuan didapatkan dari hasil mengetahui sesuatu yang terjadi saat seseorang melakukan penginderaan pada suatu objek. Dengan pengetahuan individu akan memiliki dalih untuk dapat memutuskan dan menentukan tindakan terhadap problematika yang dihadapi.

Berbagai upaya yang dilakukan untuk memberikan pengetahuan hipertensi dalam rangka peningkatan kualitas kesehatan harus terus dilakukan. Mengingat dampak yang ditimbulkan oleh hipertensi begitu kompleks, sehingga penyampaian pengetahuan terkait bahaya hipertensi kepada masyarakat menjadi sangat penting. Adanya kegiatan penyuluhan ini harapannya masyarakat mendapatkan pengetahuan dan pemahaman yang benar sehingga masyarakat mengetahui apa itu hipertensi, bahaya, pencegahan dan pengendaliannya serta dapat menjadi luaran sikap yang positif bagi masyarakat untuk memiliki perilaku sehat untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

## **SIMPULAN**

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan edukasi hipertensi berjalan dengan lancar. Intervensi yang dilakukan dengan metode ceramah menggunakan visualisasi *power point*, diskusi dan tanya jawab. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap faktor risiko, gejala, pencegahan, serta pengendalian penyakit tidak menular hipertensi. Dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan partisipan berperan aktif dalam berdiskusi dan bertanya, hal ini menunjukkan antusias partisipan dalam menerima pengetahuan dan informasi penyakit hipertensi. Adanya kegiatan penyuluhan ini menjadi salah satu sarana media promosi kesehatan kepada masyarakat yang harus lebih digalakkan lagi dalam rangka meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat khususnya warga RT 37 & 39, RW 11, Kelurahan Muja Muju, Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada ketua RT 37 & 39 RW 11 Kelurahan Muja-Muju atas izin yang telah diberikan kepada kami serta seluruh stakeholder yang sudah membantu dalam proses pengambilan data hingga tahap penyuluhan ini dapat terselesaikan dengan baik pada waktunya.

**DAFTAR REFERENSI**

- Armutlu ME, Bakır AC, Sönmez H, Zorer E, Alvarez MD. Factors affecting intended hospitable Bloch, M. J. (2016). Worldwide Prevalence of Hypertension Exceeds 1.3 Billion. *Journal of The American Society of Hypertension*, 10(10), 753-754.
- Darmawan, D., & Zulfa, S. (2013). *Pengaruh Promosi Kesehatan terhadap Motivasi Pasien Hipertensi Tentang Pelaksanaan Diet Hipertensi di Poli Klinik Penyakit Dalam RS*. Rajawali Bandung.
- Gustiawan, R., Mutmainnah, M., & Kamariyah, K., (2021). Hubungan Pengetahuan dan Religiusitas dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 2(2), 89-98
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Riskesdas 2018*
- Mills, K. T. (2016). Global Disparities of Hypertension Prevalence and Control: A Systematic Analysis of Population-Based Studies From 90 Countries. *Circulation*, 134(6) : 441–450.
- Musa, E. C. (2021). Status Gizi Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kinilow Tomohon, *Journal of Public Health*, 2(2), 2747-2914
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2011). *Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.  
[http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf) – Diakses Agustus 2018.
- Sofiana, L., Puratmadja, Y., Kartika, B, Q, S., Pangulu, A, H, R., & Putri, I, K. (2018). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 171–176.
- Suryani & Ningsih, K. W. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Masyarakat Dalam Membuang Sampah Di Sungai Sago Pekanbaru, *Dinamika Lingkungan Indonesia*, 7(1) 58-61
- Undang-Undang Kesehatan No. 23*. (n.d.).
- WHO. (2018). *Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000- 2016*. Geneva: *World Health Organization*.
- Wowiling, C., Goenawi, L. R., & Citraningtyas. (2013). Pengaruh Penyuluhan Penggunaan Antibiotika Terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat Di Kota Manado. *Jurnal Pharmacon*, 2(3), 24–28.