

UPAYA PROMOTIF DAN PREVENTIF PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT

Promotive and Preventive Efforts to Prevent Hypertension in the Community

Chairanisa Anwar¹⁾, Soraya Lestari²⁾, Chairul Iqbal³⁾

1 Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
email: chaira.anwar@uui.ac.id

2 Fakultas Sosial Sains dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ubudiyah Indonesia
email: soraya.lestari@uui.ac.id

3 Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Ubudiyah Indonesia
email: ichairul071@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit yang menjadi masalah kesehatan nasional. Angka kejadian hipertensi cukup tinggi yang disebabkan oleh: gaya hidup yang tidak sehat. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, dimana diketahui 8,36% terdiagnosis hipertensi, 32,27% tidak rutin minum obat dan 13,33% penderita hipertensi tidak minum obat. Berdasarkan survei di Lhoksukon Aceh Utara menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan kesadaran untuk meminum obat hipertensi secara rutin bagi mereka yang telah terdiagnosis hipertensi masih rendah. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam pencegahan hipertensi. Metode yang digunakan adalah community diagnostic untuk mengetahui masalah utama kesehatan, dilanjutkan dengan metode konseling untuk memecahkan masalah utama. Lokasi pengabdian masyarakat ini dilakukan di Lhoksukon, Kabupaten Aceh Utara. KKN dilaksanakan pada tanggal 8 Agustus – 12 Agustus 2022 dengan tim 2 orang; 1 dosen dan 1 mahasiswa. Berdasarkan diagnosa masyarakat, menunjukkan bahwa Hipertensi merupakan masalah utama di lokasi tersebut. Permasalahan lainnya adalah tingkat kepatuhan minum obat dan kebiasaan melakukan pemeriksaan tekanan darah yang rendah secara rutin. Untuk mengatasi masalah tersebut dilakukan intervensi berupa penyuluhan, pemeriksaan tensi, suplai darah, alat ukur tekanan darah dan pemasangan poster pencegahan hipertensi di lokasi-lokasi strategis. Pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam upaya pencegahan hipertensi dapat ditingkatkan dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Masyarakat juga antusias untuk mengecek tekanan darah secara mandiri dengan alat yang disediakan.

Kata kunci: Pengabdian masyarakat; Diagnostik Komunitas; Hipertensi, Konseling

Abstract

Hypertension is a disease that becomes a health problem national. The incidence of hypertension cases is quite high which is caused by: unhealthy lifestyle. Based on Riskesdas 2018, prevalence hypertension in Indonesia in the population aged 18 years by 34.1%, which It is known that 8.36% have been diagnosed with hypertension, 32.27% not routinely taking medication and 13.33% of hypertensive patients did not take medication. Based on a survey in Lhoksukon Aceh Utara showed that public awareness to carry out regular blood pressure checks and awareness to take hypertension drugs regularly for those who have been diagnosed hypertension is still low. This community service aims to increase public knowledge and awareness in prevention hypertension. The method used is community diagnostics for knowing the main health problems, followed by counseling methods to solve the main problem. This community service location carried out in Lhoksukon, North Aceh Regency. Community service is held on 8 August - 12 August 2022 with a team of 2 people; 1 lecturer and 1 student. Based on community diagnostics, it shows that Hypertension is a major problem in these locations. Other problems is the level of adherence to taking medication and the habit of doing examinations blood pressure is routinely low. To solve the problem intervention was carried out in the form of counseling, pressure checks, blood supply, blood pressure measurement equipment and poster

installation prevention of hypertension in strategic locations. Public knowledge and awareness in prevention efforts hypertension can be improved with this community service activity. People are also enthusiastic about checking their blood pressure independently with tools provided.

Keywords: *Community service; Community Diagnostics; Hypertension, Counseling*

1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) salah satunya hipertensi hingga saat ini masih menjadi penyebab kematian utama dan disfungsi fisik yang terjadi pada masyarakat di seluruh dunia (Amanda, 2018). Tekanan darah berasal dari jantung dan berperan penting pada sistem sirkulasi tubuh manusia, karena berfungsi untuk mengalirkan darah keseluruh tubuh. Tekanan darah di atas batas normal disebut dengan hipertensi, yaitu jika tekanan darah sistolik menunjukkan lebih dari 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg (Anggriani, 2016).

Hipertensi dapat terjadi pada berbagai kelompok usia baik tua ataupun muda dan sebagian besar penyakit hipertensi tidak menunjukkan gejala apapun (Shaumi, 2019). Hipertensi akan menimbulkan risiko berbagai penyakit yang mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang seperti kerusakan ginjal, serangan jantung, gagal ginjal hingga stroke (Anggriani, 2016).

Berdasarkan Riskesdas Tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk umur ≥ 18 Tahun adalah 34,1%, 8,36% telah didiagnosis hipertensi, 32,27% tidak rutin minum obat dan 13,33% tidak minum obat. Hal tersebut menjadi salah satu masalah kesehatan nasional yang cukup tinggi (Linda, 2018). Penyakit hipertensi disebabkan oleh perkembangan zaman yang semakin modern, yang didukung oleh gaya dan pola hidup yang tidak sehat, seperti masyarakat memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih praktis, termasuk dengan pemilihan makanan sehari-hari (Nuraini, 2015). Pada umumnya, masyarakat terutama di kota-kota besar cenderung memilih makanan yang siap saji dan mempunyai kebiasaan makan berlebih, kurang olahraga, merokok berlebihan dan kurang istirahat (Jannah, 2018). Aceh menempati urutan ke 13 prevalensi hipertensi tertinggi yaitu sebesar 9,7% (Riskesdas, 2013). Berdasarkan data,

penderita hipertensi di Aceh pada tahun 2019 sebanyak 283.910 orang atau 25%. Terdapat 4 kabupaten/kota yang cakupannya mencapai 100% yaitu Simeulue, Aceh Jaya, Aceh Barat Daya dan Kota Banda Aceh. Aceh Utara sendiri pasien hipertensi jarang melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan cenderung mengabaikan tanpa menjalani pengobatan yang rutin. Hal-hal yang dapat dilakukan sebagai upaya perbaikan kesehatan bukan sekadar memperbaiki kerusakan atau kelainan fisik, tetapi melibatkan kompleksitas kebutuhan, motivasi, dan prioritas individu yang dapat dilakukan melalui komunikasi intrapersonal yang melibatkan jiwa, kemauan, kesadaran, dan pikiran (Sudarsono, 2017). Kurangnya kesadaran untuk melakukan cek rutin tekanan darah dan meminum obat hipertensi menjadi tolak ukur bahwa kesadaran, kebutuhan serta motivasi masih rendah. Seperti yang kita ketahui hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah secara menetap. Berdasarkan survey yang telah dilaksanakan masyarakat di Lhoksukon Aceh Utara menunjukkan bahwa hipertensi menjadi salah satu penyakit yang paling banyak terjadi di masyarakat dan disertai dengan kurangnya kesadaran masyarakat untuk melakukan cek rutin, khususnya penderita hipertensi yang telah didiagnosis oleh dokter. Oleh karena itu, tujuan dari pengabdian ini untuk mencari solusi agar masalah hipertensi di Lhoksukon Aceh Utara dapat diatasi dengan melakukan promosi kesehatan serta pencegahan agar tidak menimbulkan permasalahan kesehatan lainnya. Pengabdian ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga dengan melaksanakan kegiatan penyuluhan yang didukung dengan media poster serta memberikan motivasi kepada masyarakat untuk selalu melakukan cek rutin tekanan darah yang difasilitasi *sphygmomanometer* digital

yang disimpan ditempat strategis agar warga dapat cek rutin tekanan darah secara mandiri kapan saja.

2. METODE

Tahap pertama kegiatan pengabdian ini menggunakan metode *community diagnostic*, yaitu kegiatan untuk menggali permasalahan utama yang sedang dihadapi oleh komunitas berdasarkan fakta di lapangan dan untuk menyusun strategi serta rencana tindak lanjut untuk menyelesaikan masalah tersebut. Waktu pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 08 Agustus – 12 Agustus 2022 dengan tim yang terdiri dari 2 orang yaitu 1 orang dosen dan 1 orang mahasiswa. Pengambilan data untuk kegiatan *community diagnostic* dilakukan pada 25 Kepala Keluarga, dengan menyebarkan kuesioner dan melakukan wawancara mendalam yang selanjutnya melakukan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) untuk menentukan prioritas masalah utama dengan menggunakan Analisis *Urgency, Seriousness, Growth* (USG). Menurut Hidayati dan Istiqomah, analisis USG merupakan metode *scoring* yang digunakan dalam menyusun urutan prioritas permasalahan kesehatan yang harus segera untuk diselesaikan. Permasalahan utama yang ditemukan tersebut digunakan sebagai dasar untuk menentukan intervensi dalam pengabdian masyarakat ini. Tahap kedua yaitu intervensi atau proses pengabdian dengan metode: a) penyuluhan melalui WhatsApp dengan media poster dan pemberian materi serta dilakukan pre-test dan post-test, b) Penyediaan alat ukur tekanan darah dan pemeriksaan tekanan darah, c) pemasangan media promosi kesehatan berupa poster di lokasi strategis seperti warung, toko sekitar desa dan pos ronda.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan *community diagnostic* berupa pengambilan data dengan pengisian kuesioner dan wawancara mendalam dilakukan di Lhoksukon Aceh Utara Pengambilan data pada 25 Kepala Keluarga (KK) dilakukan pada tanggal 08-10 Agustus 2022. Tujuan dari *community diagnostic* yaitu untuk menganalisis permasalahan kesehatan dan menentukan

skala prioritas permasalahan kesehatan di daerah tertentu. Setelah dilakukannya pengambilan data kemudian dilakukan pengolahan data menggunakan metode analisis *Urgency, Seriousness, Growth* (USG). Pada tahapan ini, setiap permasalahan dinilai tingkat risiko dan dampaknya. Kemudian, setelah mendapatkan jumlah skor maka ditentukan prioritas masalahnya. Untuk menentukan prioritas masalah utama dilakukan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) dengan para tokoh penting di Lhoksukon Aceh Utara. Kegiatan ini dilakukan secara door to door yang dilakukan pada tanggal 10 Agustus 2022. Berdasarkan hasil *community diagnostic* ditemukan bahwa hipertensi sebagai permasalahan kesehatan yang utama di lokasi pengabdian ini.



Gambar 1. Pengumpulan Data



Gambar 2. Musyawarah Masyarakat Desa di Perwakilan Masyarakat

Setelah mengetahui permasalahan utama yaitu penyakit hipertensi di

Lhoksukon Aceh Utara, kemudian dilakukan intervensi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan, pemeriksaan tekanan darah, penyediaan alat tekanan darah (*Sphygmomanometer*) serta pemasangan media komunikasi kesehatan berupa poster. Kegiatan pertama yang dilakukan adalah penyuluhan, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait hipertensi baik itu faktor risiko penyebab hipertensi, gejala dan cara pencegahannya. Kegiatan ini dilakukan secara *online* karena kondisi pandemi yang belum memungkinkan untuk mengumpulkan orang dalam jumlah yang banyak. Media penyuluhan yang digunakan adalah poster dan media sosial yang digunakan untuk kegiatan penyuluhan adalah group Whatsapp (WA). Media poster dipilih karena paling mudah dan efisien diberikan melalui group WA. Poster dibagikan ke grup lalu peserta diminta untuk mengomentari, bertanya dan berdiskusi melalui chat WA. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 8-12 Agustus 2022. Peserta terdiri dari orang dewasa laki laki, perempuan dan remaja dengan total peserta 82 orang. Selama proses pelaksanaan sharing pengetahuan dengan media poster tersebut, seluruh warga memperhatikan dan menyimak dengan baik seluruh materi.

Penyakit hipertensi masih banyak dianggap sebagai penyakit yang tidak serius oleh masyarakat, padahal hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh gelap (*silent killer*). Hipertensi termasuk penyakit yang mematikan, penyakit ini tidak jarang terjadi tanpa disertai dengan gejala-gejalanya terlebih dahulu sebagai peringatan jika tekanan darah tidak normal. Walaupun muncul gejala seringkali dianggap sebagai gangguan biasa, sehingga korbannya terlambat menyadari akan datangnya penyakit. Ketidapatuhan pada pengobatan hipertensi disebabkan oleh dukungan sosial dari keluarga, petugas kesehatan atau teman sebaya, ekonomi, kondisi medis, perilaku, terkait terapi, biaya pengobatan dan faktor pasien. Ketidapatuhan terhadap pengobatan hipertensi menyebabkan tekanan darah yang tidak terkontrol dan merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit lain,

seperti penyakit jantung koroner, trombosis serebral, stroke dan gagal ginjal kronis (Nursalam, 2020). Intervensi yang ketiga yaitu pemasangan media promosi kesehatan yaitu poster. Pemasangan dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2022. Lokasi pemasangan di masjid Baiturrahim karena sering dijadikan tempat berkumpul, acara serta setiap hari dalam 5 waktu terdapat jamaah yang sholat di masjid Baiturrahim. Lokasi kedua di pos ronda karena sering dijadikan tempat berkumpul dan sering dilewati oleh masyarakat dan lokasi ketiga warung-warung di Lhoksukon Aceh Utara, lokasi tersebut langsung direkomendasikan oleh Ibu Kepala Desa karena warung menjadi tempat yang sering dikunjungi masyarakat. Penyebaran media poster tidak hanya dibagikan melalui media sosial, tetapi juga ditempelkan di tempat-tempat strategis seperti di toko-toko sekitar Desa, pos ronda dan tempat-tempat strategis lainnya agar masyarakat dapat dengan mudah membaca dan menjadi salah satu sumber informasi terkait hipertensi. Poster adalah media gambar yang mengkombinasikan unsur-unsur visual seperti garis, gambar dan kata-kata untuk dapat menarik perhatian dan mengkomunikasikan pesan secara singkat. Poster mempunyai keuntungan dalam menarik orang yang mempunyai minat khusus, karena poster dapat menyampaikan atau menyajikan pokok dari suatu permasalahan (Sumartono, 2018).

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar. Hasil *community diagnostic* menunjukkan bahwa hipertensi merupakan permasalahan Kesehatan utama di lokasi pengabdian. Intervensi dilakukan dengan metode penyuluhan melalui group whatsapp, penyediaan alat dan pengecekan tekanan darah, serta pemasangan media promosi kesehatan berupa poster. Kegiatan penyuluhan terdiri dari penyampaian materi dan didukung dengan media poster. Hasil intervensi menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan tentang hipertensi yang meningkat setelah dilakukan intervensi.

Kegiatan kedua yaitu penyediaan alat dan pemeriksaan tekanan darah agar warga dapat melakukan pemeriksaan

tekanan darah secara rutin, yang alatnya diletakkan di ruang Kesekretariatan masjid Al-Iman. Keberadaan alat cek tekanan darah ini membantu masyarakat dari semua golongan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan orangtua untuk rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah.

5. REFERENSI

Amanda D, Martini S. Hubungan Karakteristik dan Obesitas Sentral dengan Kejadian Hipertensi. *J Berk Epidemiol*. 2018;6(1):43. 2.

Anggriani LM. Deskripsi Kejadian Hipertensi Warga RT 05 RW 02 Tanah Kali Kedinding Surabaya. *J PROMKES* [Internet]. 2016;4(2):151. Available from: <https://e-journal.unair.ac.id/PROMKES/article/view/76473>.

Shaumi NRF, Achmad EK. Kajian literatur: faktor risiko hipertensi pada remaja di Indonesia. *Media Penelit dan Pengemb Kesehat*. 2019;29(2):115–22.

Linda L. The risk factors of hypertension disease. *J Kesehat Prima*. 2018;11(2):150. 7.

Nuraini B. Risk factors of hypertension. *J Major*. 2015;4(5):10–9.

Jannah LM, Ernawaty E. The relationship of lifestyle

Sudarsono EKR, Sasmita JFA, Handyasto AB, Kuswantiningsih N, Arissaputra SS. Peningkatan Pengetahuan Terkait Hipertensi Guna Perbaikan Tekanan Darah pada Pemuda di Dusun Japanan, Margodadi, Seyegan, Sleman, Yogyakarta. *J Pengabd Kpd Masy (Indonesian J Community Engag*. 2017;3(1):26.

Nursalam, Dewi LC, Widhiastuti E. Critical Medical and Surgical Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Medikal Bedah dan Kritis). *J Keperawatan Med Bedah dan Krit* [Internet]. 2020;9(1):8. Available from: <https://e-journal.unair.ac.id/CMSNJ18>.

Sumartono, Astuti H. Penggunaan poster sebagai media komunikasi kesehatan. *Komunikologi*. 2018;15(1).