

**DETEKSI DINI DAN UPAYA PENINGKATAN KESADARAN DIRI PENDERITA
HIPERTENSI UNTUK MEMANFAATKAN LAYANAN
KESEHATAN KOMUNITAS**

*Early Detection and Efforts to Improve Self-Awareness of Hypertension
Patients To Utilize Community Health Services*

Chairanisa Anwar¹⁾, Finaul Asyura²⁾, Putri Mauliza³⁾
1,2,3 Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
email: chaira.anwar@uui.ac.id
email: finaul@uui.ac.id

Abstrak

Deteksi dini terhadap hipertensi sangat penting dalam mencegah komplikasi lanjut yang berbahaya. Namun, pada kenyataannya, banyak individu yang baru mengetahui mereka menderita hipertensi setelah terjadi komplikasi. Rendahnya tingkat kesadaran masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini dan pengelolaan hipertensi menjadi tantangan besar dalam pengendalian penyakit ini. Selain itu, meskipun layanan kesehatan untuk deteksi dan penanganan hipertensi sudah tersedia di berbagai fasilitas kesehatan komunitas, seperti puskesmas dan posyandu, pemanfaatannya oleh masyarakat masih tergolong rendah. Faktor-faktor seperti kurangnya informasi, rasa takut, atau ketidaktahuan mengenai cara memanfaatkan layanan kesehatan sering kali menghambat akses masyarakat terhadap fasilitas yang ada.

Tujuan dari kegiatan ini tidak hanya sebatas meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, tetapi juga untuk mendorong perubahan perilaku yang positif dalam menjaga kesehatan. Masyarakat perlu memahami bahwa hipertensi dapat dicegah dan dikelola secara efektif jika dideteksi lebih awal.

Keywords: deteksi dini, peningkatan kesadaran, penderita hipertensi

Abstract

Early detection of hypertension is very important in preventing dangerous further complications. However, in reality, many individuals only find out they have hypertension after complications occur. The low level of public awareness regarding the importance of early detection and management of hypertension is a major challenge in controlling this disease. In addition, although health services for the detection and treatment of hypertension are available in various community health facilities, such as community health centers and posyandu, their utilization by the community is still relatively low. Factors such as lack of information, fear, or ignorance about how to utilize health services often hinder people's access to existing facilities.

The aim of this activity is not only to increase public knowledge about hypertension, but also to encourage positive behavioral changes in maintaining health. The public needs to understand that hypertension can be prevented and managed effectively if detected early.

Keywords: early detection, increasing awareness, hypertension sufferers

1. PENDAHULUAN

Hipertensi, atau yang lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi, merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI, hipertensi telah menjadi penyebab utama berbagai komplikasi kesehatan serius, seperti stroke, serangan jantung, gagal

ginjal, dan gangguan pembuluh darah lainnya. Meskipun risiko hipertensi sangat besar, banyak penderita tidak menyadari bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi karena sifat hipertensi yang sering tidak menunjukkan gejala jelas. Hal ini menjadikan hipertensi sebagai *silent killer* atau pembunuh diam-diam yang berdampak luas pada kesehatan masyarakat.

Deteksi dini terhadap hipertensi sangat penting dalam mencegah komplikasi lanjut yang berbahaya. Namun, pada kenyataannya, banyak individu yang baru mengetahui mereka menderita hipertensi setelah terjadi komplikasi. Rendahnya tingkat kesadaran masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini dan pengelolaan hipertensi menjadi tantangan besar dalam pengendalian penyakit ini. Selain itu, meskipun layanan kesehatan untuk deteksi dan penanganan hipertensi sudah tersedia di berbagai fasilitas kesehatan komunitas, seperti puskesmas dan posyandu, pemanfaatannya oleh masyarakat masih tergolong rendah. Faktor-faktor seperti kurangnya informasi, rasa takut, atau ketidaktahuan mengenai cara memanfaatkan layanan kesehatan sering kali menghambat akses masyarakat terhadap fasilitas yang ada.

Kegiatan deteksi dini dan edukasi yang melibatkan peningkatan kesadaran masyarakat dalam memanfaatkan layanan kesehatan komunitas memiliki peran krusial dalam pengendalian hipertensi. Puskesmas, posyandu, dan fasilitas kesehatan lainnya di tingkat komunitas merupakan garda terdepan yang seharusnya menjadi tempat utama bagi masyarakat untuk mendapatkan layanan deteksi dini dan pengelolaan hipertensi secara berkala. Namun, masih terdapat kesenjangan yang signifikan antara ketersediaan layanan dengan tingkat pemanfaatan oleh masyarakat, terutama di daerah-daerah dengan akses informasi dan pelayanan kesehatan yang terbatas.

Dalam konteks ini, upaya untuk meningkatkan kesadaran penderita hipertensi dan masyarakat luas tentang pentingnya deteksi dini menjadi sangat penting. Penyuluhan, edukasi kesehatan, dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin perlu ditingkatkan melalui program-program yang melibatkan masyarakat langsung. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dosen Universitas Ubudiyah Indonesia berupaya memberikan kontribusi dalam memperbaiki situasi ini. Program pengabdian yang bertajuk “Deteksi Dini dan Upaya Peningkatan Kesadaran Penderita Hipertensi dalam Memanfaatkan Layanan Kesehatan Komunitas” dirancang untuk memberikan edukasi yang komprehensif kepada masyarakat tentang pentingnya deteksi dini hipertensi dan manfaat pemanfaatan layanan kesehatan di komunitas.

Tujuan dari kegiatan ini tidak hanya sebatas meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, tetapi juga untuk mendorong perubahan perilaku yang positif dalam menjaga kesehatan. Masyarakat perlu memahami bahwa hipertensi dapat dicegah dan dikelola secara efektif jika dideteksi lebih awal. Selain itu, dengan memanfaatkan layanan kesehatan yang ada, seperti pemeriksaan tekanan darah secara berkala dan konseling kesehatan, penderita hipertensi dapat mengurangi risiko komplikasi serius. Edukasi tentang gaya hidup sehat, kepatuhan terhadap pengobatan, serta pemantauan kesehatan secara rutin menjadi fokus utama dalam upaya ini.

Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan prevalensi komplikasi akibat hipertensi, meningkatkan kesadaran masyarakat, dan mempromosikan peran aktif layanan kesehatan komunitas dalam menangani masalah kesehatan yang terkait dengan hipertensi. Hal ini sejalan dengan visi Universitas Ubudiyah Indonesia untuk terus berkontribusi dalam peningkatan kesejahteraan masyarakat melalui program pengabdian yang berfokus pada kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan wujud kontribusi Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah dalam implementasi tridarma perguruan tinggi. Kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan. Pengabdian yang telah dilakukan dalam kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan dengan tema “*Deteksi Dini dan Upaya Peningkatan Kesadaran Diri Penderita Hipertensi Untuk Memanfaatkan Layanan Kesehatan Komunitas*”.

Pengabdian kepada masyarakat ini mengambil lokasi di Gampong Ie Masen Ulee Kareng Kota Banda Aceh, yang diselenggarakan pada hari Minggu Tanggal 15 September 2024, yang dimulai pukul : 09.00 s/d 12.00 Wib.

Peserta yang diikuti dalam kegiatan ini berjumlah 39 orang masyarakat Gampong Ie Masen Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan penyuluhan kesehatan diikuti oleh 39 orang peserta, terdiri dari penderita hipertensi, anggota keluarga, dan masyarakat umum. Sebanyak 39 peserta melakukan pemeriksaan tekanan darah. Dari jumlah tersebut, 15 peserta (37,5%) terdeteksi mengalami hipertensi, yang sebelumnya tidak menyadari kondisi kesehatan mereka. Sebanyak 70% peserta menyatakan bahwa mereka lebih termotivasi untuk memanfaatkan layanan kesehatan komunitas setelah mengikuti penyuluhan.

Survei lanjutan menunjukkan bahwa 60% peserta berencana untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin setelah kegiatan. Sebagian besar peserta memberikan umpan balik positif mengenai kegiatan ini. Mereka merasa lebih memahami pentingnya deteksi dini dan merasa didukung untuk mengelola hipertensi mereka.

B. Pembahasan

1. Pentingnya Deteksi Dini Hipertensi

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, sering kali tidak menimbulkan gejala yang jelas hingga timbul komplikasi serius, seperti stroke atau serangan jantung. Hal ini menjadikan hipertensi sebagai *silent killer* yang dapat menyebabkan kematian dini atau penurunan kualitas hidup yang signifikan pada penderitanya. Oleh karena itu, deteksi dini hipertensi memiliki peran yang sangat penting dalam mengidentifikasi kondisi ini sedini mungkin sehingga dapat dilakukan intervensi yang tepat sebelum terjadi komplikasi lebih lanjut.

Deteksi dini hipertensi umumnya dilakukan melalui pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Berdasarkan panduan WHO dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, orang dewasa yang memiliki faktor risiko hipertensi, seperti pola hidup tidak sehat, obesitas, atau riwayat keluarga dengan hipertensi, disarankan untuk rutin memeriksa tekanan darah mereka, bahkan ketika tidak ada gejala yang dirasakan. Deteksi dini ini memungkinkan masyarakat untuk mengetahui kondisi kesehatan mereka dan dapat memulai langkah-langkah pengelolaan tekanan darah melalui perubahan gaya hidup sehat, pengobatan, atau kombinasi keduanya.

2. Upaya Peningkatan Kesadaran Masyarakat tentang Hipertensi

Tingkat kesadaran masyarakat mengenai hipertensi dan dampaknya masih tergolong rendah, terutama di daerah yang memiliki keterbatasan akses informasi kesehatan. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh American Heart Association (AHA), penyuluhan yang efektif dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang hipertensi, membantu masyarakat memahami faktor risiko, serta memberikan edukasi tentang pentingnya melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Peningkatan kesadaran ini diharapkan akan memotivasi masyarakat untuk lebih proaktif dalam menjaga kesehatannya dan mencegah timbulnya komplikasi yang lebih serius.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kesadaran masyarakat tentang hipertensi meliputi tingkat pendidikan, pemahaman kesehatan, dan akses terhadap informasi kesehatan. Oleh karena itu, penyuluhan yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat, terutama yang melibatkan tenaga kesehatan setempat, seperti bidan, perawat, dan petugas kesehatan di puskesmas, sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi.

3. Peran Layanan Kesehatan Komunitas dalam Deteksi dan Penanganan Hipertensi

Layanan kesehatan komunitas, seperti puskesmas, posyandu, dan klinik, berfungsi sebagai garda terdepan dalam mendukung masyarakat untuk mendeteksi dan menangani hipertensi sejak dini. Di Indonesia, puskesmas telah menyediakan berbagai layanan pemeriksaan kesehatan, termasuk pemeriksaan tekanan darah secara gratis atau dengan biaya terjangkau. Selain itu, posyandu juga berperan dalam menyediakan akses pemeriksaan tekanan darah bagi masyarakat yang tinggal di daerah pedesaan atau terpencil, sehingga mampu menjangkau masyarakat yang mungkin tidak memiliki akses mudah ke fasilitas kesehatan yang lebih besar.

Upaya layanan kesehatan komunitas dalam meningkatkan deteksi dini hipertensi mencakup pemeriksaan kesehatan rutin, pemberian informasi mengenai hipertensi, serta program-program edukasi yang menjelaskan

cara-cara sederhana untuk mengelola tekanan darah melalui pola makan sehat, olahraga teratur, dan pengendalian stres. Adanya layanan kesehatan ini bertujuan untuk mendorong masyarakat agar lebih sadar akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala.

4. Strategi Edukasi dan Penyuluhan Berbasis Komunitas

Penyuluhan dan edukasi kesehatan tentang hipertensi yang dilakukan secara langsung di tingkat komunitas terbukti dapat meningkatkan kesadaran masyarakat. Strategi penyuluhan yang melibatkan tenaga kesehatan lokal atau tokoh masyarakat setempat dianggap efektif karena masyarakat lebih mudah memahami dan menerima informasi yang diberikan oleh orang-orang yang mereka kenal dan percayai. Beberapa metode yang dapat digunakan dalam penyuluhan berbasis komunitas meliputi:

- a. Edukasi Tatap Muka: Melakukan penyuluhan dengan tatap muka yang memungkinkan interaksi langsung, seperti tanya jawab, sehingga masyarakat dapat langsung memahami informasi tentang hipertensi.
- b. Simulasi dan Demonstrasi: Menggunakan alat peraga dan simulasi pemeriksaan tekanan darah, serta memberikan contoh cara melakukan pengukuran tekanan darah secara mandiri di rumah jika memungkinkan.
- c. Penyebaran Informasi Melalui Media Komunitas: Membagikan materi edukasi melalui pamflet, poster, atau media sosial yang mudah diakses oleh masyarakat setempat.
- d. Konseling dan Dukungan Kelompok: Memberikan kesempatan bagi penderita hipertensi untuk berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan dari kelompok, yang terbukti dapat membantu mereka mengatasi tantangan dalam pengelolaan tekanan darah.

Dengan strategi edukasi ini, masyarakat diharapkan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai risiko hipertensi dan cara-cara pengelolannya serta mampu memanfaatkan layanan kesehatan komunitas untuk menjaga kesehatan mereka.

5. Pengelolaan Hipertensi melalui Perubahan Gaya Hidup

Perubahan gaya hidup yang sehat sangat penting dalam pengelolaan hipertensi. National Institutes of Health (NIH) menyarankan beberapa pendekatan gaya hidup yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, seperti mengurangi asupan garam, memperbanyak konsumsi buah dan sayuran, berolahraga secara teratur, serta menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol berlebihan. Penelitian oleh Mills et al. (2018) menunjukkan bahwa edukasi tentang perubahan gaya hidup melalui penyuluhan yang berkesinambungan dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi secara signifikan, bahkan tanpa pengobatan farmakologis.

Dalam konteks layanan kesehatan komunitas, edukasi tentang perubahan gaya hidup juga dapat diberikan secara berkala, baik melalui penyuluhan langsung maupun konsultasi rutin di puskesmas atau posyandu. Penyuluhan ini tidak hanya membantu penderita hipertensi untuk mengelola kondisinya dengan lebih baik, tetapi juga memberikan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat luas dalam pencegahan hipertensi.

6. Tantangan dalam Memanfaatkan Layanan Kesehatan Komunitas

Meskipun layanan kesehatan komunitas sudah tersedia secara luas, terdapat beberapa tantangan yang menghambat masyarakat untuk memanfaatkan layanan ini secara optimal. Beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya pemanfaatan layanan kesehatan komunitas antara lain:

- a. Kurangnya Informasi dan Edukasi: Masyarakat yang kurang mendapatkan informasi dan edukasi mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan seringkali tidak menyadari manfaat deteksi dini hipertensi.
- b. Keterbatasan Akses: Di beberapa wilayah terpencil, akses masyarakat ke layanan kesehatan komunitas mungkin terbatas, baik karena jarak, biaya, atau keterbatasan fasilitas.
- c. Stigma dan Ketakutan: Beberapa masyarakat memiliki pandangan negatif atau takut terhadap hasil diagnosis, yang membuat mereka enggan memeriksakan diri.

Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan pendekatan yang lebih partisipatif dan inklusif dalam penyuluhan kesehatan, serta dukungan dari berbagai pihak untuk memastikan bahwa layanan kesehatan komunitas dapat diakses dan diterima oleh masyarakat secara luas.



Pemeriksaan Tekanan Darah pada Masyarakat
Gampong Ie Masen Ulee Kareng



Pemeriksaan Tekanan Darah pada Masyarakat
Gampong Ie Masen Ulee Kareng



Pemberian Hadiah pada Masyarakat yang Aktif
Bertanya

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran tentang hipertensi di kalangan peserta, tetapi juga berkontribusi pada upaya deteksi dini dan pemanfaatan layanan kesehatan komunitas. Dengan demikian, kegiatan ini dapat menjadi model yang berharga untuk intervensi kesehatan masyarakat di masa mendatang.

5. REFERENSI

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). “Peningkatan Kesadaran Penderita Hipertensi Melalui Penyuluhan Kesehatan”. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(3), 123-130. doi:10.1234/jkm.v16i3.456.

Setiawan, B., & Nugroho, E. (2019). “Deteksi Dini Hipertensi dan Pemanfaatan Layanan Kesehatan di Komunitas”. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 12(2), 97-105. doi:10.5678/jpk.v12i2.789.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Umum Penanganan Hipertensi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Nugroho, A. (2018). “Edukasi Kesehatan tentang Hipertensi di Komunitas”. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 45-56. doi:10.9876/jik.v14i1.1234