

**PENYULUHAN HIPERTENSI PADA PASIEN PUSKESMAS KEBON JAHE
KOTA BANDAR LAMPUNG****Yesi Nurmalasari^{1*}, Fadhilan Nur Ramadhan², Ade Utia Detty³, Rinto
Hadiarto⁴, Abdurrohman Izzudin⁵, Selvia Anggraeni⁶**

Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung

Email: fadhilan.nr.vader@gmail.com

ABSTRAK

Prevalensi hipertensi yang mencapai 22% di seluruh dunia, hanya 1/5 penderita yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang tinggi. Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2018 yaitu mencapai 34,11% dan Provinsi Lampung menempati urutan ke 16 dengan angka 29,94%. Meningkatnya jumlah penderita hipertensi yang mencapai 33.521 orang pada tahun 2018 di Provinsi Lampung, diperlukan pemahaman lebih lanjut mengenai penyakit hipertensi. Untuk meningkatkan pemahaman mengenai penyakit hipertensi. Dilakukan penyuluhan kepada pasien di Puskesmas Kebon Jahe mengenai penyakit hipertensi. Pelaksanaan kegiatan ini dibantu oleh mahasiswa kelompok 10 Universitas Malahayati Bandar Lampung tahun 2020. Meningkatnya pemahaman pasien dan keluarga tentang penyakit hipertensi. Penyuluhan berjalan sangat efektif dan terjadi peningkatan pemahaman tentang hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Penyuluhan, Pengetahuan**ABSTRACT**

The prevalence of hypertension was 22% worldwide, it merely was 1/5 of patient that making efforts to control high blood pressure. The prevalence of hypertension in Indonesia in 2018 reached 34.11% and Lampung Province ranked 16th with the number of prevalence was 29.94%. The increasing number of hypertension patients, which reached 33,521 in 2018 in Lampung Province, required further of knowing in hypertension. To increase the knowledge of hypertension. It conducted counseling to patients at the Kebon Jahe Community Health Center regarding hypertension. The implementation of this activity was assisted by Group 10 of college students from Malahayati University Bandar Lampung in 2020. There was an increased in knowledge of patients and their families about hypertension. Counseling was very effective and there was an increased in knowledge of hypertension.

Keywords: Hypertension, Counseling, Knowledge

1. PENDAHULUAN

Tekanan darah adalah kekuatan yang diberikan oleh darah yang bersirkulasi ke dinding arteri tubuh, pembuluh darah utama dalam tubuh. Hipertensi terjadi ketika tekanan darah terlalu tinggi. (WHO, 2019). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Yulanda, 2017).

Menurut WHO saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Wilayah Afrika memiliki prevalensi tertinggi sebesar 27%. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. WHO juga memperkirakan 1 di antara 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki hipertensi. Jumlah ini lebih besar diantara kelompok laki-laki, yaitu 1 di antara 4 (kemenkes RI, 2019). Berdasarkan Data Riskesdas pada tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11%. Dari 34 Provinsi di Indonesia, angka tertinggi terdapat di Provinsi Kalimantan selatan dengan angka 44,13% sedangkan angka terendah terdapat di Provinsi Papua dengan angka 22,22%. Sementara itu, Provinsi Lampung menempati posisi 16 dengan angka sebesar 29,94%.

Berdasarkan profil Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung, hipertensi termasuk dalam 5 besar penyakit terbanyak. Pada tahun 2015, penderita hipertensi sebanyak 6.755 orang dan mengalami peningkatan pada tahun 2016 dengan jumlah sebanyak 20.116 orang dan ditahun 2017 meningkat sebanyak 33.521 orang. Berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi Dinas kesehatan Kota Bandar Lampung bahwa Puskesmas sudah melaksanakan pelaporan dan pencatatan PTM khususnya hipertensi sudah mulai baik dari tahun 2016.

Beberapa studi menunjukkan adanya hubungan bermakna antara penyakit tidak menular dengan faktor sosio demografi, perilaku, kondisi fisik, dan riwayat penyakit lainnya. Hal ini sejalan dengan analisis lanjut yang dilakukan terhadap hasil Riskesdas 2007 oleh Ekowati Rahajeng dan Sulisty Tuminah. Studi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi berhubungan dengan faktor-faktor risiko seperti umur, jenis kelamin, tingkat Pendidikan, pekerjaan, tempat tinggal, perilaku merokok, konsumsi alkohol, konsumsi sayur dan buah, konsumsi makanan berkafein, dan aktivitas fisik (kemenkes RI, 2019).

Jika penyakit ini tidak terkontrol maka akan menyerang organ yang dapat menyebabkan suatu serangan jantung, stroke, gangguan ginjal, serta berbagai komplikasi penyakit lainnya. Beberapa penelitian lain melaporkan bahwa hipertensi yang tidak di kontrol dengan baik memberikan peluang tujuh kali lebih besar menyebabkan stroke, enam kali lebih besar congestive heart failure, dan tiga kali lebih besar serangan jantung. Perkembangan penyakit ini dapat ditekan tidak hanya dengan pengobatan/kuratif tetapi juga dengan tindakan preventif. (Muswanti, 2016).

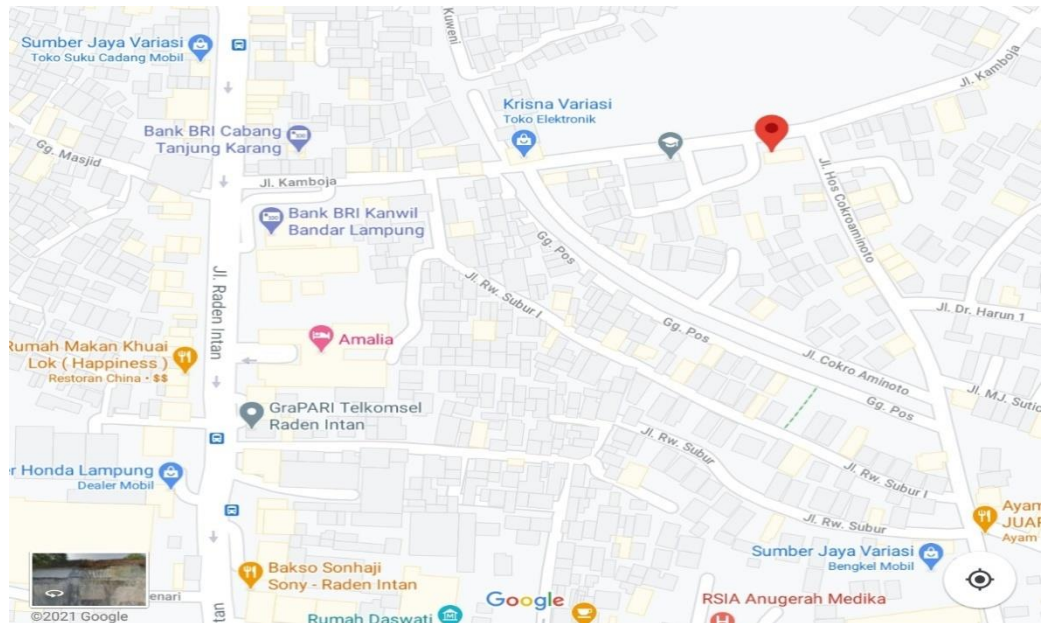
Upaya penanganan penyakit hipertensi dan komplikasi yang mungkin terjadi perlu ditingkatkan untuk menurunkan tingkat morbiditas dan mortalitas, dan oleh karena itu dibutuhkan suatu upaya preventif yang diberikan melalui pemahaman, pengetahuan, dan pengaturan pola hidup pasien hipertensi. Tingkat pengetahuan serta pemahaman pasien hipertensi terkait penyakitnya dapat menunjang keberhasilan terapi sehingga tekanan darah pasien dapat terkontrol dengan baik. Semakin pasien memahami penyakitnya, maka pasien akan semakin aware dalam menjaga pola hidup, teratur minum obat, dan tingkat kepatuhan pasien juga akan semakin meningkat. (Nurhasana, 2020).

Puskesmas Kebon Jahe merupakan salah satu Puskesmas di Kota Bandar

Lampung, di Puskesmas tersebut hipertensi masuk kedalam sepuluh besar penyakit. Berdasarkan permasalahan yang ada pada masyarakat dan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi maka program pengabdian masyarakat ini difokuskan untuk menyelenggarakan penyuluhan hipertensi dengan sasaran kepada pasien puskesmas kebon jahe.

2. MASALAH

Alasan kelompok 10 memilih Puskesmas Kebon Jahe sebagai tempat penyuluhan pada kegiatan ini adalah berdasarkan tempat KKL kelompok 10 pada blok CHOP,



Gambar 2.1 Lokasi Penyuluhan Puskesmas Kebon Jahe

3. METODE

1. Tujuan Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre-planing bersama kelompok, mengajukan ijin dan persiapan tempat dan alat - alat lainnya disiapkan oleh pihak puskesmas kebon jahe bandar lampung. Pembuatan power point dan leaflet, leaflet dimulai 2 hari sebelum kegiatan penyuluhan dimulai.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap Pelaksanaan Acara ini dimulai dengan kordinasi dengan pihak puskesmas kebon jahe dan kita dibantu oleh dokter pembimbing di puskesmas untuk penyuluhan langsung kepada masyarakat yang sedang berobat ke puskesmas kebon jahe. Kegiatan pelaksanaan dimulai pada pukul 08.00 pada tanggal 18 Desember 2020. Penyuluhan yang diberikan yaitu tentang hipertensi atau tekanan darah tinggi dengan menjelaskan definisi, faktor resiko, komplikasi, edukasi dan pencegahan pada darah tinggi. Kegiatan dapat dilaksanakan dengan lancar dan media yang

digunakan adalah pembagian leaflet dan presentasi. Hasil akhir dari pengabdian ini dapat dilihat dari beberapa masyarakat yang datang untuk berobat ke puskesmas kebon jahe, mampu menjawab pertanyaan yang telah di buat oleh kelompok kami setelah itu kita berikan reward terhadap pasien yang mampu menjawab pertanyaan dari kelompok kami dengan benar.

3. Evaluasi

a. Struktur

Peserta hadir sebanyak 12 peserta berobat jalan di puskesmas kebon jahe. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penyampaian materi menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh para peserta. Dalam penyampaian, para peserta dapat memahami materi yang sudah disampaikan dan selama berjalannya penyuluhan dilakukan diskusi serta Tanya jawab yang akan di hadiah reward untuk menarik minat dari peserta dan mengingat point point penting yang telah kelompok kami presentasikan.

b. Proses

Pelaksanaan kegiatan pukul 08.00 s/d 10.00 WIB. Pada tanggal 18 Desember 2020. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

c. Hasil

1. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang pengertian dari hipertensi.
2. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang faktor resiko dari hipertensi.
3. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang komplikasi dari hipertensi.
4. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang pencegahan dari hipertensi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian informasi dan edukasi melalui media pembelajaran, salah satunya dengan kegiatan penyuluhan kesehatan. Pada dasarnya penyuluhan kesehatan identik dengan pendidikan kesehatan karena keduanya berorientasi terhadap perubahan perilaku yang diharapkan yaitu perilaku sehat. Sehingga mempunyai kemampuan mengenali masalah kesehatan dirinya, keluarga, dan kelompok dalam meningkatkan kesehatannya. Metode yang dapat digunakan dalam memberikan penyuluhan kesehatan yaitu dengan metode ceramah. Metode ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi mengenai kesehatan (Notoatmodjo, 2010).



Gambar 4.1. Kegiatan Penyuluhan

Masalah umum yang terdapat di Puskesmas Kebon Jahe yaitu hipertensi, maka dilakukan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi dengan cara melakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah. Gambaran kegiatan terlihat di Gambar 4.1.



Gambar 4.2. Media Leaflet tentang Hipertensi

Materi penyuluhan yang disampaikan pada saat intervensi yaitu materi terkait hipertensi diantaranya definisi hipertensi, kasus hipertensi, klasifikasi hipertensi, komplikasi akibat hipertensi, penatalaksanaan dan pencegahan hipertensi. Media yang digunakan pada saat intervensi berlangsung yaitu leaflet. Leaflet yang digunakan tersaji pada Gambar 2. Hal ini dikarenakan leaflet cukup mudah dibuat dan tidak membutuhkan biaya yang besar.

Dalam penyuluhan tersebut disampaikan bahwa hipertensi dapat disebabkan karena berbagai macam faktor, diantaranya umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, stres, penggunaan estrogen (Kemenkes, 2014).

Nuraeni dkk (2017) dalam penelitiannya mengatakan bahwa sebagai salah satu solusi untuk menekan kejadian hipertensi ini dapat dilakukan dengan pendidikan kesehatan kepada masyarakat. Hipertensi dapat dikontrol dengan berbagai upaya menjaga gaya hidup. Hal ini dapat tercapai jika pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan perawatan hipertensi baik. Saat ini kementerian kesehatan berupaya meningkatkan promosi kesehatan melalui komunikasi, informasi dan edukasi. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan keinginan masyarakat dalam mencegah dan melakukan perawatan di rumah, sehingga angka hipertensi dapat terkontrol ataupun dicegah pada masyarakat yang berisiko.

Ada beberapa modifikasi gaya hidup yang dapat dilakukan dengan cara membatasi asupan garam tidak lebih dari 6 gram/hari, menurunkan berat badan, menghindari minuman berkafein, rokok, dan minuman beralkohol. Olah raga juga dianjurkan bagi penderita hipertensi dapat berupa jalan, lari, jogging, bersepeda selama 20-25 menit dengan frekuensi 3-5x per minggu. Penting juga untuk cukup istirahat (6-8 jam) dan mengendalikan stress.

Upaya-upaya pencegahan dan pengendalian masih perlu dilakukan. Kegiatan penyuluhan kesehatan sebagai salah satu media pembelajaran seperti ini perlu dilakukan secara rutin agar literasi kesehatan masyarakat dapat meningkat. Dengan adanya penyuluhan kesehatan ini diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam melakukan pencegahan dan penanggulangan hipertensi di rumah.

Pelaksana dalam kegiatan penyuluhan ini adalah sebagai berikut : dr. Yesi Nurmalasari, Elsa Rizki Lilian Nofita Sari NPM. 17310087, Enggari Setia Putri NPM. 17310088, Enzen Arif Februse NPM. 17310089, Eriska Amalia Rohman NPM. 17310090, Essy Nadya Putri NPM. 17310091, Fadhilan Nur Ramadhan NPM. 17310092, Fadila Dwindia Fitriyani NPM. 17310093, Fajar Nur Cahya NPM. 17310094, Farach Nuraulia Anshoryn NPM. 17310095, Farah Ulya Suryadana NPM. 17310096, Farhan Fajrurrohman NPM. 17310097. Nama-nama ini tergabung dalam kelompok 10 blok Community Health Oriented Program Program Studi Kedokteran Umum Universitas Malahayati tahun 2020.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat khususnya di Puskesmas Kebon Jahe Kota Bandar Lampung dapat berjalan dengan baik dan benar. Peserta sangat aktif, antusias dan dapat bekerjasama dengan baik. Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan mengenai hipertensi pada pasien yang berobat di Puskesmas Kebon Jahe.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Dinas kesehatan Kota. (2017). Profil Dinas kesehatan Kota Bandar Lampung. Lampung: Dinas kesehatan Kota Bandar Lampung.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Infodatin hipertensi. Jakarta Selatan.: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2019). Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kementerian Kesehatan RI : Jakarta
- Muswanti, Ida Julina, Et Al. (2016). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Pencegahan Komplikasi Stroke Pada Penderita Hipertensi Usia \leq 45 Tahun Di Puskesmas Ngemplak Simongan Kota Semarang. PhD Thesis. Universitas Negeri Semarang.
- Notoatmodjo S. (2010). Ilmu perilaku kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nuraeni, A., Mirwanti, R., Anastasia, A. (2017). Upaya pecegahan dan perawatan hipertensi di rumah melalui media pembelajaran bagi masyarakat di kabupaten pagandaran. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat., 1(3), 174-178
- Nurhasana, Hidayati; Mahmud, Nur Ulmy; Sididi, Mansur. (2020). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Kekambuhan Hipertensi pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Kota Makassar Tahun 2020. Window of Public Health Journal, 157-165.
- P2PTM Kemenkes RI. (2020). Hipertensi. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- WHO. (2019). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer. Jurnal Majority, 6(1), 28-33.