

PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT TENTANG HIPERTENSI MELALUI
EDUKASI INTERAKTIF DI KELURAHAN PONDOK SAYUR, PEMATANGSIANTARRosnancy Renolita Sinaga^{1*}, Donald Loffie Muntu²¹Akademi Keperawatan Surya Nusantara²Sekolah Tinggi Filsafat Teologia Surya Nusantara

Email Korespondensi: rosnancy.sinaga@suryanusantara.ac.id

Disubmit: 26 Agustus 2021

Diterima: 25 April 2022

Diterbitkan: 03 Mei 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i5.4910>**ABSTRAK**

Hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia dan merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer kesehatan. Hipertensi merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi dan pengontrolan hipertensi belum adekuat meskipun obat-obatan yang efektif banyak tersedia. World Hypertension Day (WHD) atau Hari Hipertensi Dunia diperingati setiap tahun setiap tanggal 17 Mei sejak 2005. Kegiatan ini dimaksudkan untuk menyebarkan informasi kepada seluruh masyarakat di dunia agar memberikan perhatian, peran serta dan mendukung upaya pencegahan dan penanggulangan masalah hipertensi sebagai silent killer, yang berpotensi menyebabkan epidemi di dunia. Tujuan pemberian edukasi dalam kegiatan penyuluhan ini maka masyarakat di Kelurahan Pondok Sayur melalui ibu-ibu PKK dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat sebagai dasar utama untuk melakukan tindakan pengendalian dan pencegahan terjadinya penyakit hipertensi. Diharapkan setelah mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan ini maka masyarakat akan meningkat kesehatannya, melalui tindakan pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Edukasi Interaktif, Peningkatan Kesehatan**ABSTRACT**

Hypertension is still a major challenge in Indonesia and is a condition often found in primary health services. Hypertension is a health problem with a high prevalence and control of hypertension has not been adequate even though effective drugs are widely available. World Hypertension Day (WHD) has been celebrated every year on May 17 since 2005. This activity is intended to disseminate information to all people in the world to pay attention, participate and support efforts to prevent and overcome the problem of hypertension as a silent killer, which has the potential to cause epidemics in the world. The goal to provide education in this counseling activity, that the community in Pondok Sayur Village through mothers involved in PKK program can increase public knowledge as the main basis for controlling and preventing the occurrence of hypertension. It is expected that after participating in this health counseling activity, the community will improve their health, through preventive measures and control of hypertension.

Keywords: Hypertension, Interactive Education, Improved Health

1. PENDAHULUAN

Hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia sampai saat ini dan merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer. Hal itu merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8%, sesuai dengan data Riskesdas 2013. Di samping itu, pengontrolan hipertensi belum adekuat meskipun obat-obatan yang efektif banyak tersedia (Riskesdas, 2013).

World Hypertension Day (WHD) atau Hari Hipertensi Dunia diperingati setiap tahun setiap tanggal 17 Mei sejak 2005. Kegiatan ini dimaksudkan untuk menyebarluaskan informasi kepada seluruh masyarakat di dunia agar memberikan perhatian, peran serta dan mendukung upaya pencegahan dan penanggulangan masalah hipertensi sebagai silent killer, yang berpotensi menyebabkan epidemi di dunia.

Hari Hipertensi Dunia 2019 mengusung tema Nasional “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.” Tema ini dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat bahwa hipertensi dapat dicegah dan diobati. Tema tersebut juga menegaskan agar setiap orang melakukan pengukuran tekanan darah secara berkala dan mencegah serta mengendalikan hipertensi. Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang dan menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat (<http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/subdit-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/hari-hipertensi-sedunia>).

Data World Health Organization (WHO, 2015) menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Masyarakat perlu menumbuhkan kesadaran untuk cek kesehatan, melakukan pengukuran tekanan darah secara berkala, dan mencegah serta mengendalikan hipertensi.

Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME, 2017), menyatakan bahwa dari 53,3 juta kematian di dunia didapatkan penyebab kematian akibat penyakit kardiovaskuler sebesar 33,1%, kanker sebesar 16,7%, Diabetes Mellitus (DM) dan gangguan endokrin 6% dan infeksi saluran napas bawah sebesar 4,8%. Data penyebab kematian di Indonesia pada tahun 2016 didapatkan total kematian sebesar 1,5 juta dengan penyebab kematian terbanyak adalah penyakit kardiovaskuler 36,9%, kanker 9,7%, penyakit DM dan endokrin 9,3% dan Tuberkulosa 5,9%. IHME juga menyebutkan bahwa dari total 1,7 juta kematian di Indonesia didapatkan faktor risiko yang menyebabkan kematian adalah tekanan darah (hipertensi) sebesar 23,7%, Hiperglikemia sebesar 18,4%, merokok sebesar 12,7% dan obesitas sebesar 7,7%.

Hipertensi sekarang ini masalah utama semua negara, tidak hanya di Indonesia tetapi di dunia, karena hipertensi ini merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke. Data Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS, 2018) kesehatan menyebutkan bahwa biaya pelayanan hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya yaitu pada tahun 2016 sebesar 2,8 triliun rupiah, tahun 2017

dan tahun 2018 sebesar 3 triliun rupiah.

Riskesdas (2018) menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Selanjutnya Riskesdas (2018) menyatakan bahwa hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan.

Selanjutnya Riskesdas (2018) menyatakan alasan-alasan penderita hipertensi tidak minum obat antara lain karena penderita hipertensi merasa sehat sebanyak 59,8%, kunjungan tidak teratur ke fasyankes sebanyak 31,3%, minum obat tradisional sebanyak 14,5%, menggunakan terapi lain ada 12,5%, lupa minum obat sebanyak 11,5%, tidak mampu beli obat ada 8,1%, terdapat efek samping obat sebanyak 4,5% dan obat hipertensi tidak tersedia di Fasyankes sebanyak 2%.

Hipertensi disebut sebagai the silent killer karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Kerusakan organ target akibat komplikasi Hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati. Organ-organ tubuh yang menjadi target antara lain otak, mata, jantung, ginjal, dan dapat juga berakibat kepada pembuluh darah arteri perifer.

Peningkatan tekanan darah merupakan penyebab utama kematian di dunia tapi juga menjadi beban utama sehingga penyakit ini menjadi masalah global. Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stres. Data Riskesdas (2018) pada penduduk usia 15 tahun ke atas didapatkan data faktor risiko seperti proporsi masyarakat yang kurang makan sayur dan buah sebesar 95,5%, proporsi kurang aktifitas fisik 35,5%, proporsi merokok 29,3%, proporsi obesitas sentral 31% dan proporsi obesitas umum 21,8%. Data tersebut di atas menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan data RISKESDAS tahun 2013.

Memperhatikan fenomena penyakit hipertensi yang terjadi secara global, nasional, bahkan lokal, sekaligus dalam momen memperingati setiap tanggal 17 Mei sejak 2005, dan untuk memenuhi tri dharma perguruan tinggi, maka kami staf pengajar di Akademi Keperawatan Surya Nusantara dan Sekolah Tinggi Filsafat Theologia Surya Nusantara melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan Peningkatan Kesehatan Masyarakat tentang Hipertensi melalui Edukasi Interaktif di Kelurahan Pondok Sayur, Pematangsiantar.

2. MASALAH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Pondok Sayur, Kecamatan Martoba, Pematangsiantar dengan alasan setelah adanya pertemuan dan diskusi dengan para ibu PKK di wilayah Pondok Sayur, bahwa banyak warga di Pondok Sayur mengalami hipertensi dan belum pernah ada kegiatan diberikan untuk meningkatkan pengetahuan dan tindakan pencegahan penyakit Hipertensi. Ketika berdiskusi dengan para ibu PKK didapati bahwa pengetahuan dan informasi tentang Hipertensi masih minim. Itu sebabnya tempat ini dapat menjadi tempat kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 1 Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

3. METODE

Kegiatan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan metode memberikan edukasi (penyuluhan) kesehatan, sebagai upaya untuk melakukan promosi kesehatan tentang pencegahan hipertensi. Setelah pemberian penyuluhan kesehatan, dilakukan tanya jawab dengan peserta tentang hipertensi dan diakhir kegiatan dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Di pertemuan selanjutnya diberikan penyuluhan tentang pencegahan hipertensi melalui gaya hidup sehat dan diadakan diskusi interaktif dan kemudian di akhir kegiatan, kembali peserta diukur tekanan darahnya untuk mengetahui jika ada variasi.

Kegiatan PKM ini dilakukan di wilayah Kecamatan Siantar Martoba, khususnya di kelurahan Pondok Sayur. Kegiatan ditujukan terutama kepada para ibu PKK di kelurahan Pondok Sayur. Kegiatan ini dilakukan pada jam 3 -5 di sore hari. Kegiatan ini akan direncanakan tiap bulan selama 3 bulan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan bulan Maret sampai Mei 2021.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penderita hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol terus meningkat tiap tahun. Kondisi ini menjadi beban masyarakat sendiri dan pemerintah. Untuk mengatasi hal ini maka partisipasi semua pihak, tenaga medis, pemerintah, swasta maupun masyarakat diperlukan agar penyakit hipertensi dapat dikendalikan.

Tujuan dan target pencapaian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat sebagai dasar utama untuk melakukan tindakan pengendalian dan pencegahan terjadinya penyakit hipertensi. Kegiatan ini mengharapkan bahwa setelah diberikannya penyuluhan kesehatan maka tingkat kesehatan masyarakat akan meningkat melalui pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di dusun Kelurahan Pondok Sayur, Pematangsiantar pada tanggal 16 Maret 2021 dan direncanakan akan bertemu di bulan berikutnya di tempat yang sama. Peserta kegiatan adalah ibu-ibu rumah tangga di Kel. Pondok Sayur dan pertemuan diadakan di balai Kelurahan setempat.

Pelaksanaan kegiatan berupa pemberian materi mengenai hipertensi melalui media promosi kesehatan yaitu penyuluhan atau edukasi dalam bentuk ceramah dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi serta dilakukan pemeriksaan kesehatan yaitu tekanan darah. Selama ceramah dan diskusi, para ibu tampak antusias dan memberikan beberapa pertanyaan terkait materi. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat sangat memerlukan informasi dan pengetahuan terkait Hipertensi. Peningkatan pengetahuan akan memperbaiki gaya hidup sehat masyarakat dan akan meningkatkan tindakan pencegahan penyakit Hipertensi dan hal ini akan meningkatkan taraf kesehatan masyarakat. Gambar-gambar di bawah ini adalah foto-foto kegiatan selama pelaksanaan program pengabdian masyarakat.



Gambar 2. Pelaksanaan edukasi mengenai hipertensi pada ibu-ibu

Program peningkatan kesehatan masyarakat dilakukan dengan pemberian edukasi atau penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan beberapa hal terkait hipertensi (penyebab, perjalanan penyakit, tanda dan gejala, faktor risiko, pencegahan, pengobatan). Edukasi ini bertujuan memberikan pengetahuan mengenai hipertensi kepada masyarakat supaya masyarakat dapat melakukan upaya pencegahan penyakit hipertensi. Pengetahuan atau informasi yang didapatkan dari penyuluhan dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga dapat menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan (Widianingrum and Dewi, 2013). Jika seseorang mengalami peningkatan pengetahuan tentang hipertensi maka akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi sehingga tekanan darahnya tetap terkendali, pengetahuan pasien mengenai hipertensi juga berpengaruh pada kepatuhan

pasien dalam melakukan pengobatan.

Seiring dengan meningkatnya pengetahuan tentang hipertensi maka dapat melakukan penatalaksanaan penyakitnya sehingga pasien menjadi lebih baik tingkat kesehatannya (Wulansari, Ichsan dan Usdiana, 2013). Pengetahuan yang lebih baik tentang hipertensi dapat mempengaruhi perilaku masyarakat dalam mencegah hipertensi (Limbong, Rumayar and Kandou, 2016). Penelitian yang dilakukan Muthia dkk., menyatakan bahwa dengan diberikannya penyuluhan maka responden mendapat pembelajaran yang menghasilkan suatu perubahan dari yang semula belum mengetahui menjadi mengetahui dan yang dahulu belum memahami menjadi memahami (Muthia, Fitriangga dan R.S.A, 2016). Edukasi dengan metode ceramah lebih efektif dibandingkan dengan demonstrasi terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan. Hal tersebut dikarenakan metode ceramah dinilai lebih efektif digunakan pada pendengar yang lebih dari sepuluh orang namun sering menimbulkan kebosanan jika materi yang disampaikan kurang menarik dan terlalu panjang (Bany, Sunnati and Darman, 2014).



Gambar 3. Pemeriksaan tekanan darah dalam pendeteksian hipertensi pada ibu-ibu di Kel. Pondok Sayur



Gambar 4. Peserta edukasi interaktif di Kel. Pondok Sayur

5. KESIMPULAN

Banyaknya pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol dan jumlahnya terus meningkat tiap tahun adalah menjadi beban masyarakat dan pemerintah. Oleh karena itu, partisipasi semua pihak, baik dokter dari berbagai bidang peminatan hipertensi, pemerintah, swasta maupun masyarakat diperlukan agar hipertensi dapat dikendalikan.

Diharapkan dari kegiatan penyuluhan ini maka masyarakat di Kelurahan Pondok Sayur melalui ibu-ibu PKK dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat sebagai dasar utama untuk melakukan tindakan pengendalian dan pencegahan terjadinya penyakit hipertensi. Diharapkan setelah mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan ini maka masyarakat akan meningkat kesehatannya, melalui tindakan pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Bany, Z. U., Sunnati and Darman, W. (2014). 'Perbandingan Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah dan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut Siswa SD', *Cakradonya Dent J*, 6(1), pp. 619-677.
- Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (2018) available at <https://www.bpjs-kesehatan.go.id>
- Data Riskesdas, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>, dapat diakses 19 Februari 2020.
- Institute for Health Metrics and Evaluation (2017) Findings from the Global Burden of Disease Study 2017. Seattle, WA. https://www.healthdata.org/sites/default/files/files/policy_report/2019/GBD_2017_Booklet.pdf
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Hipertensi*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. doi: 10.1177/109019817400200403.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia and Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Sebagian Besar Penderita Hipertensi Tidak Menyadarinya*. Available at: <http://www.depkes.go.id/pdf.php?id=17051800002>
- Limbong, V., Rumayar, A. and Kandou, G. (2016). 'Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kabupaten Minahasa', *Jurnal KESMAS*, 7(4).
- Muthia, F., Fitriangga, A. and R.S.A, S. N. Y. (2016). 'Perbedaan Efektifitas Penyuluhan Kesehatan menggunakan Metode Ceramah dan Media Audiovisual (Film) terhadap Pengetahuan Santri Madrasah Aliyah Pesantren Khulafaur Rasyidin tentang TB Paru Tahun 2015', *Jurnal Cerebellum*, 2(4), pp. 646-656. Available at: <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/viewFile/23546/18499>.
- Sofiana, L., Puratmadja, Y., Kartika, B., Pangulu, A., Putri, H., (2018). Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Hipertensi melalui Metode Penyuluhan, *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat*, Vol. 2, No. 1, April 2018, Hal. 171-176, ISSN: 2088 4559; e-ISSN: XXXX-XXXX
- Widianingrum, R. and Dewi, H. (2013). 'Efektifitas Penyuluhan tentang Hipertensi pada Masyarakat Rentang Usia 45-60 Tahun Dibandingkan dengan Masyarakat

Rentang Usia 61-75 Tahun', *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(2), pp. 86-92.

Wikipedia. (2014).

[https://id.wikipedia.org/wiki/Berkas:\(Peta_Lokasi\)_Kelurahan_Pondok_Sayur,_Siantar_Martoba,_Pematangsiantar.svg](https://id.wikipedia.org/wiki/Berkas:(Peta_Lokasi)_Kelurahan_Pondok_Sayur,_Siantar_Martoba,_Pematangsiantar.svg)

Wulansari, J., Ichsan, B. and Usdiana, D. (2013). 'Hubungan Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD DR. MOEWARDI SURAKARTA', *Biomedika*, 5(1), pp. 17-22.