

UPAYA PENGENDALIAN FAKTOR RISIKO PENYAKIT HIPERTENSI
DI RW 11 DAN 13 KELURAHAN KOTAWETAN
KABUPATEN GARUT

Udin Rosidin^{1*}, Umar Sumarna², Nina Sumarni³, Iwan Shalahuddin⁴,
Rohmahalia M Noor⁵, Anggi Putri Ariyani⁶, Nida Luthfiyani⁷

¹⁻⁴Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran
⁵⁻⁷Puskesmas Guntur Garut, Jawa Barat

Email Korespondensi: udin.rosidin@unpad.ac.id

Disubmit: 06 April 2023

Diterima: 20 April 2023

Diterbitkan: 01 Juni 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i6.9810>

ABSTRAK

Pada saat ini penyakit hipertensi telah menyebabkan meningkatnya angka kesakitan dan kematian. Seringkali gejala penyakit hipertensi tidak tampak sehingga lolos dari deteksi melalui anamnesa tenaga medis. Hal ini menyebabkan hipertensi dijumpai pada tingkat yang lebih parah sehingga susah untuk dipulihkan. Untuk mengatasi permasalahan itu sangat diperlukan adanya kemampuan masyarakat untuk mengendalikan faktor risikonya. Maka kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara mengendalikan faktor risiko hipertensi. Dengan kegiatan ini diharapkan masyarakat memiliki kemampuan yang baik tentang deteksi dini penyakit hipertensi. Metode pada kegiatan ini adalah pendidikan kesehatan pada masyarakat RW 11 dan RW 13 tentang pengendalian faktor risiko penyakit hipertensi. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 45 orang. Hasil kegiatan menunjukkan rata-rata nilai hasil pretest sebesar 55 point dan rata-rata nilai posttest sebesar 87 point. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah bertambahnya tingkat pengetahuan masyarakat RW 11 dan RW 13 tentang pengendalian faktor risiko hipertensi sebesar 32 point. Kegiatan yang sudah dilaksanakan diharapkan dapat berkelanjutan secara mandiri pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Guntur.

Kata Kunci: Faktor Risiko, Hipertensi, Pengendalian

ABSTRACT

At this time hypertension has caused increased morbidity and mortality. Often the symptoms of hypertension are not visible so that they escape detection through anamnesis of medical personnel. This causes hypertension to be found at a more severe level so that it is difficult to recover. To overcome this problem, it is very necessary to have the ability of the community to rely on risk factors. So this activity aims to increase public knowledge about how to control hypertension risk factors. With this activity it is hoped that the community will have good skills regarding early detection of hypertension. The method for this activity is health education in the RW 11 and RW 13 communities regarding controlling the risk factors for hypertension. The number of participants who attended were 45 people. The results of the

activity showed an average pretest result of 55 points and an average posttest score of 87 points. The conclusion from this community service activity is that the level of knowledge of the RW 11 and RW 13 community about hypertension risk factor control is increased by 32 points. The activities that have been carried out are expected to be sustainable independently in the community in the working area of the Guntur Health Center.

Keywords: Risk factors, Hypertension, Control

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit yang secara global merupakan masalah dengan prevalensi tinggi dengan kasus meningkat setiap tahunnya. *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 menerangkan sebanyak 1,13 miliar populasi dunia memiliki hipertensi. Diperhitungkan pada tahun 2025 kasus penyakit hipertensi akan meningkat sebanyak 80 persen utamanya terjadi pada negara berkembang. Selain kejadian penyakit hipertensi sangat tinggi, hipertensi juga merupakan penyakit penyebab kematian. Menurut Kemenkes faktor penyebab kematian ketiga terbesar yaitu hipertensi (Kemenkes, 2018). Prevalensi hipertensi paling tinggi nomor dua di Indonesia terjadi di wilayah Jawa Barat sekitar 42% di mana angka ini meningkat 7,6% dibandingkan RISKESDAS (Hasil Riset Kesehatan Dasar) sebanyak 26,3% di tahun 2018 (Kemenkes, 2018). Saat ini penyakit hipertensi merupakan *the silent killer*, yaitu penyakit yang tidak menunjukkan ciri dan indikasi yang dapat dilihat dari luar yang mampu menjadikan komplikasi bagi organ (Susanti et al, 2021). Oleh karena itu hipertensi harus menjadi pusat perhatian semua kelompok usia, sebab hipertensi selain sering terjadi pada populasi usia dewasa dan lansia, namun tanpa disadari hipertensi juga bisa dialami usia remaja atau dewasa muda. Usia dewasa, lansia dan remaja yang memiliki perilaku hidup tidak sehat dimungkinkan mengalami hipertensi.

Perilaku masyarakat tidak sehat yang menjadi faktor terjadinya penyakit hipertensi seperti kebiasaan merokok, kurang aktifitas fisik, indeks masa tubuh dan obesitas, minum alkohol, serta diet yang kurang sehat (Pradono, 2018). Data tahun 2018 menyebutkan bahwa : Perilaku merokok untuk usia ≤ 18 tahun dari 7,2% meningkat menjadi 9,1%; Kurang aktivitas fisik penduduk untuk umur ≥ 10 tahun dari 26,1% meningkat menjadi 33,5%; obesitas usia > 18 tahun dari 14,8 % meningkat menjadi 21,8%; dan Perilaku mengkonsumsi buah/sayur kurang untuk umur ≥ 5 tahun dari 93,5% meningkat menjadi 95,5% (Eriyani et al., 2020). Untuk mengatasi kondisi tersebut perlu dilakukan sebuah terobosan pengendalian agar penyakit hipertensi tidak meningkat terus menerus.

Salah satu strategi pengendalian yang efektif pada kasus hipertensi adalah dengan cara melakukan gerakan-gerakan berupa upaya masyarakat untuk mencegah faktor risikonya. Upaya tersebut harus dilakukan oleh setiap warga masyarakat dengan bimbingan dari petugas kesehatan. Masyarakat yang selalu mendapat bimbingan serta fasilitas, diharapkan dapat mengendalikan faktor risiko penyakit hipertensi. Dalam meningkatkan partisipasi masyarakat untuk mencegah faktor risiko tersebut, Kementerian Kesehatan berupaya meningkatkan partisipasi dan upaya pemberdayaan masyarakat melalui pembentukan Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) PTM. Pemerintah Indonesia telah mengumumkan program Posbindu PTM sebagai program yang dibentuk untuk mengendalikan kasus penyakit tidak menular

seperti hipertensi melalui kegiatan dengan memberdayakan masyarakat (Sumarni et al., 2022). Dalam Posbindu PTM partisipasi warga pada kegiatan deteksi dini dan pemantauan faktor risiko hipertensi dilakukan secara terpadu, rutin, dan periodic (Sicilia et al., 2018). Puskesmas mengawasi seluruh kegiatan posbindu dan berfokus pada pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi. Kegiatan pencegahan meliputi promosi kesehatan, skrining, serta pemantauan terhadap faktor risiko. Sedangkan pengendaliannya adalah dengan menemukan kasus PTM khususnya hipertensi sedini mungkin dan memberikan pengobatan segera (Alfiyah & Pujiyanto, 2019).

Upaya pengendalian faktor risiko hipertensi dapat dilakukan oleh semua pihak termasuk posbindu dan masyarakat itu sendiri. Posbindu yang berfungsi secara maksimal tentu akan mampu mengendalikan prevalensi risiko hipertensi yang terjadi di masyarakat. Demikian juga dengan partisipasi masyarakat dalam mengendalikan faktor risiko merupakan bagian yang sangat penting. Meningkatnya partisipasi masyarakat dalam mengendalikan faktor risiko hipertensi seperti melakukan PHBS merupakan strategi yang sangat tepat. Upaya untuk meningkatkan peran serta masyarakat dalam posbindu PTM dilakukan dengan cara pendidikan kesehatan agar masyarakat senantiasa melaksanakan hidup sehat.

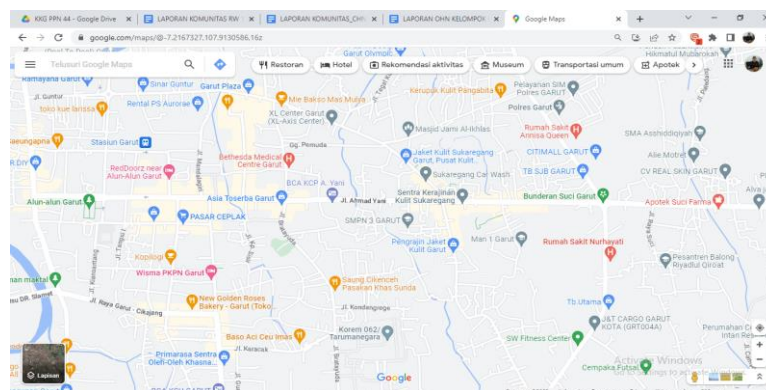
Berdasarkan survey yang dilakukan oleh mahasiswa PPN 44 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran di RW 11 dan 13 Kelurahan Kotawetan menunjukkan masih tingginya angka kejadian penyakit hipertensi. Hasil survey tersebut menunjukkan bahwa akan kejadian hipertensi di RW 13 sebanyak 35,78 %. Data lain menunjukkan bahwa frekuensi kebiasaan merokok warga di RW 13 sebanyak 66,8%. Masyarakat yang rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah diposbindu dengan hasil pemeriksaan yang masuk kategori prehipertensi sebanyak 5,03 %. Data lain yaitu frekuensi kebiasaan melakukan aktifitas fisik warga yang kurang di RW 13 sebanyak 62,9 %. Sedangkan di RW 11 kejadian hipertensi sebanyak 33 %. Data lain menunjukkan bahwa frekuensi kebiasaan merokok warga di RW 11 sebanyak 76,2 %. Masyarakat yang rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah dengan hasil pemeriksaan yang masuk kategori prehipertensi sebanyak 8,2 %. Data lain yaitu frekuensi kebiasaan melakukan aktifitas fisik warga yang kurang di RW 11 sebanyak 52,3 %. Hasil wawancara dengan Kepala Puskesmas Guntur, menyebutkan bahwa penderita hipertensi merupakan penyakit yang sering terjadi di wilayah kerjanya. Masih banyak masyarakat yang belum menyadari pentingnya hidup sehat, perlunya menjaga kesehatan sehingga terhindar dari berbagai penyakit. Berdasarkan permasalahan yang terjadi, maka perlu diadakan kegiatan untuk peningkatan upaya masyarakat dalam mengendalikan faktor risiko penyakit hipertensi.

Melihat fenomena tersebut sesuai komitmen dalam musyawarah masyarakat RW 11 dan RW 13 kelurahan Kotawetan wilayah kerja Puskesmas Guntur perlu dilakukan upaya untuk memperkecil jumlah kesakitan dan kematian akibat penyakit hipertensi. Salah satu komitmen yang penting adalah melakukan kegiatan bersama untuk mencegah dan mengendalikan faktor risiko penyakit hipertensi. Berdasarkan komitmen tersebut maka tim pengabdian dari Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran dan tim dari Puskesmas Guntur melakukan kegiatan bersama sebagai upaya mengendalikan faktor risiko penyakit hipertensi. Tujuan kegiatan ini adalah

untuk peningkatan pengetahuan masyarakat dalam mengendalikan faktor risiko penyakit hipertensi.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Hasil survey mahasiswa PPN 44 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran di RW 11 dan 13 Kelurahan Kotawetan menunjukkan angka kejadian penyakit hipertensi di RW 13 sebanyak 35,78 % dan RW 11 sebanyak 33 %. Kebiasaan merokok warga di RW 13 sebanyak 66,8% dan di RW 11 sebanyak 76,2 %. Data lain yaitu frekuensi kebiasaan melakukan aktifitas fisik warga yang kurang di RW 13 sebanyak 62,9 % dan di RW 11 sebanyak 52,3 %. Kepala Puskesmas Guntur menyebutkan bahwa penderita hipertensi merupakan penyakit yang sering terjadi di wilayah kerjanya. Apabila kondisi tersebut dibiarkan maka akan berdampak negatif pada status kesehatan masyarakat seperti akan meningkatnya angka kesakitan atau angka kematian, terutama pada penyakit hipertensi. Upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan kegiatan bersama masyarakat untuk mengendalikan faktor risiko hipertensi. Kegiatan bersama tersebut adalah melakukan jalan sehat, pemeriksaan tekanan darah dan pendidikan kesehatan. Melalui kegiatan bersama itu diharapkan seluruh masyarakat melakukan hidup sehat untuk mencegah hipertensi. Melihat permasalahan tersebut diatas maka rumusan pertanyaannya adalah berapa besar peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pengendalian faktor risiko penyakit hipertensi setelah dilakukan kegiatan bersama.



Gambar 1. Lokasi Penelitian

3. KAJIAN PUSTAKA

Definisi hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah mengalami peningkatan yaitu sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolic ≥ 90 mmHg pada dua kali atau lebih pengukuran tekanan darah dalam pengukuran yang berbeda dimana pasien diukur dalam keadaan duduk (Tirtasari & Kodim, 2019). Sedangkan menurut (MUFIDAH, 2020) hipertensi merupakan kondisi di mana individu terkena peningkatan darah sistolik 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg saat dua kali pengukuran dengan jeda waktu 5 menit dalam keadaan istirahat yang cukup atau tenang.

Risiko terjadinya hipertensi biasanya bergantung jumlah dan tingkat keparahan dari faktor yang berisiko (Mujito & Sepdianto, 2021). Hipertensi

berkembang dalam kurun waktu lama, serta terjadi karena pilihan pola kebiasaan hidup yang tidak sehat (Kurniawan & Sulaiman, 2019). Menurut (Solfadilla, 2021) faktor risiko penyebab hipertensi terdiri dari faktor risiko yang tidak dapat dirubah diantaranya umur, jenis kelamin dan riwayat keluarga dan faktor risiko yang dapat dirubah seperti obesitas, merokok, konsumsi natrium, konsumsi alkohol, aktifitas fisik dan stres.

PHBS adalah setiap perilaku yang terjadi karena kesadaran sendiri sehingga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan. Selain itu PHBS merupakan wujud keberadaan masyarakat yang sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat (Rosidin & Suhendar, 2018). Perilaku sehat adalah pengetahuan, sikap dan tindakan proaktif untuk memelihara dan mencegah risiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat. Mengingat dampak dari perilaku terhadap derajat kesehatan cukup besar, maka diperlukan berbagai upaya untuk mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat. Salah satunya melalui program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Tujuan dari pelaksanaan program PHBS adalah untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku hidup bersih dan sehat baik tatanan rumah tangga, institusi pendidikan dan tempat ibadah (Aminah et al, 2021). Sedangkan manfaat dari pelaksanaan program PHBS adalah 1). Anggota keluarga meningkat kesehatannya dan tidak mudah sakit, 2) Anak tumbuh sehat dan cerdas, 3) Produktivitas anggota keluarga meningkat, 4) Pengeluaran biaya dapat di alokasikan untuk pemenuhan gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk peningkatan pendapatan (Nurhajati, 2015).

PHBS memiliki 10 indikator, menurut Kemenkes dalam (Natsir, 2019) indikator tersebut adalah 1) Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, 2) Memberi bayi ASI eksklusif, 3) Menimbang balita setiap bulan, 4) Menggunakan air bersih, 5) Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, 6) Menggunakan jamban sehat, 7) Memberantas jentik nyamuk di rumah sekali seminggu, 8) Makan buah dan sayur setiap hari, 9) Melakukan aktifitas fisik setiap hari dan 10) Tidak merokok di dalam rumah.

Upaya peningkatan pengendalian faktor resiko penyakit hipertensi adalah rangkaian kegiatan bersama untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat dalam mengenal faktor resiko penyakit hipertensi. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kemampuan masyarakat diharapkan dapat melakukan perilaku hidup sehat sebagai deteksi dini terhadap penyakit hipertensi. Dari tujuan tersebut akan dievaluasi seberapa besar peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pengendalian faktor risiko penyakit hipertensi setelah dilakukan kegiatan bersama.

4. METODE

Capaian kegiatan PPM saat ini adalah meningkatnya pengetahuan masyarakat dalam melakukan pengendalian faktor risiko pada penyakit hipertensi. Dengan kegiatan ini diharapkan masyarakat RW 11 dan 13 Kelurahan Kotawetan memiliki pengetahuan dan kemampuan yang baik dalam pemantauan faktor risiko terhadap penyakit hipertensi. Untuk mencapai target tersebut maka metode yang digunakan adalah kegiatan

bersama masyarakat melaksanakan jalan sehat, pemeriksaan tekanan darah dan pendidikan kesehatan. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 45 orang. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut dilakukan langkah-langkah sebagai berikut;

- 1) Pendekatan Sosial.
Sebagai langkah awal Tim PPM mengadakan pertemuan dengan Kepala Puskesmas Guntur, ketua RW 11 dan RW 13 dengan tujuan membangun komitmen tentang pelaksanaan kegiatan bersama. Kemudian mahasiswa melakukan persiapan kegiatan berupa sosialisasi kegiatan pada masyarakat RW 11 dan RW 13.
- 2) Persiapan Administrasi.
Persiapan administrasi dimulai dengan menyusun dan mengajukan surat kegiatan pengabdian pada masyarakat. Surat perijinan terintegrasi dengan kegiatan mahasiswa praktik.
- 3) Pelaksanaan Kegiatan.
Kegiatan yang dilaksanakan adalah : Melaksanakan jalan sehat, pemeriksaan tekanan darah dan memberikan penyuluhan pada masyarakat tentang faktor risiko dan pencegahan hipertensi melalui program CERDIK.
- 4) Evaluasi Kegiatan.
Kegiatan pengabdian dievaluasi dengan cara membandingkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilaksanakan kegiatan bersama tersebut.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan bersama sebagai upaya pengendalian faktor risiko terhadap penyakit hipertensi di RW 11 dan 13 Keurahan Kotawetan yang berlokasi di wilayah kerja Puskesmas Guntur Kabupaten Garut diikuti oleh 45 orang warga. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama dua hari yaitu pada tanggal 4 dan 5 Februari 2023. Kegiatan pengabdian ini adalah melakukan olah raga bersama yaitu berupa jalan sehat yang dipimpin langsung oleh ketua RW 11. Setelah jalan sehat selesai kemudian dilakukan pendidikan kesehatan dengan materi cara mengendalikan faktor risiko dan pencegahan penyakit hipertensi melalui program CERDIK. Sebelum materi pendidikan kesehatan disampaikan terlebih dahulu dilakukan pretest untuk mengukur sejauh mana pengetahuan masyarakat tentang pengendalian faktor risiko penyakit hipertensi dan setelah pendidikan kesehatan kemudian dilakukan posttest. Rerata nilai pretest sebesar 55 point dan rerata nilai posttest sebesar 87 point. Berarti setelah dilakukan pendidikan kesehatan terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 32 point. Kegiatan lainnya adalah melakukan pemeriksaan tekanan darah bagi masyarakat yang datang ke tempat kegiatan dan beberapa orang warga yang dikunjungi ke rumahnya untuk dilakukan pemeriksaan tekanan darah.

Kegiatan pengabdian ini berjalan lancar sesuai waktu yang telah direncanakan. Kegiatan yang dilaksanakan berdampak pada meningkatnya pengetahuan dan kemampuan masyarakat dalam mengendalikan faktor risiko penyakit hipertensi dan pada akhirnya nanti masyarakat akan berkunjung secara rutin ke posbindu PTM di RW nya masing-masing. Dampak meningkatnya pengetahuan dan kunjungan tersebut merupakan

potensi yang baik untuk masyarakat dalam melakukan deteksi dini terhadap penyakit hipertensi. Dari kegiatan tersebut masyarakat akan selalu mendapatkan informasi tentang pencegahan dan deteksi dini penyakit hipertensi, rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah serta selalu melakukan aktifitas fisik secara rutin dan teratur.

Strategi yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dalam melaksanakan kegiatan bersama tersebut yaitu bekerjasama dengan para ketua RW, para ketua RT, para kader kesehatan, para tokoh masyarakat di RW 11 dan RW 13 dan petugas kesehatan dari Puskesmas Guntur serta mahasiswa sebagai fasilitator. Koordinasi kegiatan diawali dengan rapat persiapan tim pengabdian dan para tokoh di tingkat RW untuk membangun komitmen para pemegang kebijakan.



Gambar 2 Rapat Persiapan Kegiatan

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil survey mahasiswa PPN 44 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran di RW 11 dan RW 13 Kelurahan Kotawetan menunjukkan angka kejadian penyakit hipertensi di RW 13 sebanyak 35,78 % dan RW 11 sebanyak 33 %. Kebiasaan merokok warga di RW 13 sebanyak 66,8 % dan di RW 11 sebanyak 76,2 %. Data lain yaitu frekuensi kebiasaan melakukan aktifitas fisik warga yang kurang di RW 13 sebanyak 62,9 % dan di RW 11 sebanyak 52,3 %. Selain data tersebut, Kepala Puskesmas Guntur menyebutkan bahwa penderita hipertensi merupakan penyakit yang sering terjadi di wilayah kerjanya. Apabila kondisi tersebut dibiarkan maka akan berdampak negatif pada status kesehatan masyarakat seperti akan meningkatnya angka kesakitan atau angka kematian, terutama pada penyakit hipertensi. Upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang cara mengendalikan faktor risiko terjadinya penyakit hipertensi. Menurut penelitian yang dilakukan (Suprpto & Arda, 2021) dari kegiatan bersama, masyarakat akan mendapatkan informasi tentang hidup sehat dan perilaku pencegahan penyakit hipertensi.

Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat maka hal tersebut akan meningkatkan pula kemampuannya dalam melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai deteksi dini penyakit hipertensi. Pengetahuan masyarakat merupakan potensi yang baik untuk membangun perilaku hidup bersih dan sehat (Purbowati et al., 2022). Kegiatan bersama yang digagas oleh para tokoh masyarakat untuk meningkatkan kemampuan masyarakat tentang cara mengendalikan faktor risiko tersebut adalah jalan sehat, pendidikan kesehatan dan pemeriksaan

tekanan darah. Kegiatan bersama tersebut disepakati oleh tim pengabdian dan kepala Puskesmas Guntur. Kegiatan tersebut merupakan upaya yang sangat tepat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mencegah penyakit hipertensi. Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat maka akan meningkatkan pemahaman dan kemampuan masyarakat dalam mengelola dirinya sendirinya agar tidak terserang penyakit hipertensi.

Faktor risiko terjadinya penyakit hipertensi ada dua, yaitu faktor yang tidak bisa dimodifikasi dan faktor yang bisa dimodifikasi. Perilaku masyarakat yang bisa dimodifikasi agar tidak menjadi hipertensi diantaranya adalah melakukan aktifitas fisik. Jalan sehat adalah salah satu aktifitas fisik yang murah dan mudah dilaksanakan. Dengan melakukan aktifitas fisik yang baik, rutin dan teratur akan mengurangi risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit hipertensi. Melakukan aktifitas fisik secara teratur dan benar dapat melatih otot jantung dan peredaran darah sehingga dapat meningkatkan efisiensi kerja jantung secara keseluruhan (Hasanudin et al, 2018). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa aktifitas fisik yang benar dapat menjaga kesehatan terutama mengurangi risiko penyakit-penyakit kronis seperti penyakit jantung, stroke, diabetes mellitus, obesitas, penyakit kanker payudara, kanker kolon serta depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktifitas fisik memberikan keuntungan yang besar untuk menurunkan risiko penyakit jantung (Rosidin et al, 2019).



Gambar 3 Kegiatan Jalan Sehat

Orang yang kurang melakukan aktifitas fisik berisiko dua kali lebih besar terkena penyakit jantung bila dibandingkan orang yang aktif melakukan aktifitas fisik. Menurut Lestari (2010) dalam (Rosidin et al., 2019) menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi ($p=0,042$). Penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan aktifitas fisik dapat mengurangi terjadinya hipertensi. Aktifitas fisik yang dilakukan secara rutin juga memperbaiki psikologis seseorang melalui penurunan stress, kecemasan dan depresi. Kurangnya aktifitas fisik dapat meningkatkan risiko menderita hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Orang yang tidak aktif juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri (Anggara & Prayitno, 2013). Faktor psikologis penting dipertimbangkan untuk pencegahan dan manajemen penyakit jantung serta berimplikasi juga terhadap penyakit kronis lainnya

seperti diabetes, osteoporosis, hipertensi dan depresi (Welis & Sazeli, 2013).

Upaya untuk membangun perilaku masyarakat dalam melaksanakan aktifitas fisik tersebut sangat diperlukan adanya pengetahuan yang cukup memadai. Oleh sebab itu maka kegiatan berikutnya adalah melaksanakan pendidikan kesehatan. Kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan secara santai dan serius dengan materi Program CERDIK. Dalam pendidikan kesehatan tersebut dijelaskan perilaku cerdik seperti perilaku untuk cek kesehatan secara rutin, bebas dari asap rokok, rajin beraktifitas fisik, diet makanan yang seimbang, istirahat yang cukup dan bisa mengendalikan stress.



Gambar 4 Kegiatan Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk peningkatan pengetahuan kesehatan berupa pemberian penyuluhan dengan tujuan agar peserta memiliki pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan, perilaku hidup yang sehat dan bersih dan dapat menerapkan pencegahan suatu penyakit. Kegiatan pendidikan kesehatan tentang program CERDIK yang sudah dilaksanakan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan penyakit hipertensi. Dalam evaluasi kegiatan didapatkan rerata nilai sebelum pendidikan sebesar 55 dan 87 setelah pendidikan kesehatan dilaksanakan. Jadi ada peningkatan pengetahuan sebesar 32 point. Peningkatan pengetahuan tersebut merupakan potensi yang baik agar masyarakat dalam melaksanakan pencegahan penyakit hipertensi melalui pendekatan CERDIK. Kegiatan ini sesuai dengan kegiatan pengabdian sebelumnya yang menunjukkan bahwa ada peningkatan rerata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan (Rosidin et al., 2021). Menurut Green yang diambil dari (Notoatmodjo, 2014) menegaskan bahwa perilaku kesehatan dapat dilaksanakan dengan baik apabila didukung oleh tiga faktor, yaitu 1). *Predisposing factors* seperti pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan dan nilai nilai, 2), *Enabling factors* yang terwujud dalam lingkungan fisik dan sarana (fasilitas) kesehatan dan 3). *Reinforcing factors* yang terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan.

Kegiatan lain yang dilaksanakan dalam pengabdian ini adalah pemeriksaan tekanan darah. Pemeriksaan tekanan darah secara teratur adalah indikator yang tepat sebagai deteksi dini dalam pencegahan penyakit hipertensi. Pemeriksaan tekanan darah dapat dilaksanakan oleh seluruh masyarakat di Posbindu PTM masing-masing RW. Menurut (Jayusman & Widiyarta, 2017) Delapan pemeriksaan kesehatan di

posbindu PTM antara lain wawancara terarah, pengukuran berat badan, pengukuran tinggi badan, pengukuran lingkaran perut, pengukuran Indeks Massa Tubuh, pemeriksaan tekanan darah serta konseling, pemeriksaan gula darah serta pemeriksaan kolesterol total. Dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur adalah perilaku sehat dalam mencegah penyakit hipertensi (Zaenurrohmah & Rachmayanti, 2017).



Gambar 5 Kegiatan Pemeriksaan Tekanan Darah

Setelah pengetahuan masyarakat tentang pengendalian faktor risiko penyakit hipertensi meningkat maka dampaknya adalah meningkatnya motivasi dan perilaku masyarakat untuk hidup sehat. Masyarakat akan melaksanakan perilaku sehat sebagai upaya pencegahan penyakit hipertensi. Masing-masing warga akan mengatur waktunya untuk melaksanakan aktifitas fisik secara rutin dan teratur. Untuk pemeriksaan tekanan darah masyarakat akan datang ke posbindu PTM setiap bulannya. Peningkatan partisipasi masyarakat untuk berkunjung ke posbindu PTM merupakan potensi yang baik dalam mobilisasi masyarakat untuk hidup sehat. Dengan meningkatnya partisipasi masyarakat dalam kunjungan posbindu PTM akan memudahkan kader kesehatan atau petugas kesehatan untuk melakukan deteksi dini terhadap kasus hipertensi. Sesuai dengan kesepakatan musyawarah masyarakat Kelurahan Kotawetan di wilayah kerja Puskesmas Guntur disepakati bahwa deteksi dini terhadap faktor risiko penyakit hipertensi akan dilakukan oleh kader kesehatan yang sudah dilatih. Hasil penelitian (Carolia et al., 2022) membuktikan bahwa kader kesehatan yang terlatih dapat diberdayakan dalam deteksi dini dan mengelola posbindu PTM.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian adalah: Ada peningkatan pengetahuan tentang pengendalian faktor risiko penyakit hipertensi pada masyarakat RW 11 dan RW 13 Kelurahan Kotawetan wilayah kerja Puskesmas Guntur sebesar 32 point. Kegiatan yang sudah dilaksanakan diharapkan dapat berkelanjutan secara mandiri pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Guntur. Masyarakat dapat meningkatkan perilaku hidup sehatnya seperti melakukan aktifitas fisik secara rutin dan teratur dan melakukan kunjungan ke posbindu PTM secara rutin tiap bulan sebagai upaya deteksi dini penyakit tidak menular. Puskesmas Guntur melakukan follow up agar secara kontinyu selalu menggalakkan pendidikan kesehatan dan pembinaan kepada seluruh masyarakat yang ada di wilayah kerjanya.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Alfiyah, A., & Pujiyanto, P. (2019). An Analysis On The Implementation Of The Integrated Guidance Post (Posbindu) Activities For Non-Communicable Diseases At Bogor City In 2018. *Journal Of Indonesian Health Policy And Administration*, 4(1).
- Aminah, S., Huliatusunisa, Y., & Magdalena, I. (2021). Usaha Kesehatan Sekolah (Uks) Untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Jkft*, 6(1), 18-28.
- Anggara, F. H. D., & Prayitno, N. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 20-25.
- Carolia, N., Angraini, D. I., Sari, M. I., & Saftarina, F. (2022). Pelatihan Kader Kesehatan Dalam Mewujudkan Keluarga Cukup Gizi Di Desa Karang Anyar Kabupaten Lampung Selatan, Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(9), 3229-3241.
- Eriyani, T., Witdiawati, W., & Rosidin, U. (2020). Deteksi Dini Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular Di Rw 12 Desa Jayaraga Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 3(1), 135-141.
- Hasanudin, H., Ardiyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- Jayusman, T. A. I., & Widiyarta, A. (2017). Efektivitas Program Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) Penyakit Tidak Menular (Ptm) Di Desa Anggaswangi Kecamatan Sukodono Sidoarjo. *Dinamika Governance: Jurnal Ilmu Administrasi Negara*, 7(2).
- Kemenkes, R. I. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. *Jakarta: Kemenkes Ri*, 154-166.
- Kurniawan, I., & Sulaiman, S. (2019). Hubungan Olahraga, Stress Dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Di Posyandu Lansia Di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota. *Journal Of Health Science And Physiotherapy*, 1(1), 10-17.
- Mufidah, N. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Dewasa Di Poli Penyakit Dalam Rs Dkt Sidoarjo. *Stikes Bina Sehat Ppni*.
- Mujito, M., & Sepdianto, T. C. (2021). Cekal Hipertensi Pada Keluarga Dengan Terapi Non Farmakologis Dan Perilaku Cerdik (Panduan Kader Kelompok Keluarga Peduli Hipertensi).
- Natsir, M. F. (2019). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 54-59.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan* Penerbit Pt Rineka Cipta. Jakarta.
- Nurhajati, N. (2015). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. *Publiciana*, 8(1), 107-126.
- Pradono, J. (2018). Prevalensi Penyakit Tidak Menular Di Indonesia Menurut Pendekatan Steps Faktor Risiko (Data Study Morbiditas).

- Purbowati, R., Soekanto, A., Rahmawati, F., Tjandra, L., Rianti, E. D. D., & Indahsari, N. K. (2022). Peningkatan Pengetahuan “Pentingnya Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat” Pada Posyandu Remaja Mojo Gubeng Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity And Medicine*, 3(1), 47-57.
- Rosidin, U., & Suhendar, I. (2018). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Tatanan Rumah Tangga Di Rw 14 Desa Jayaraga Tarogong Kidul Kabupaten Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 1(2).
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan Tentang Aktifitas Fisik Dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2).
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Pada Siswa Smk Al Halim Garut. *Jurnal Abdimas Bsi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 181-190.
- Sicilia, G., Dewi, F. S. T., & Padmawati, R. S. (2018). Evaluasi Kualitatif Program Pengendalian Penyakit Tidak Menular Berbasis Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Bungo I. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia: Jkki*, 7(2), 88-92.
- Solfadilla, U. (2021). Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskemas Arosbaya Kabupaten Bangkalan. Poltekkes Kemenkes Surabaya.
- Sumarni, T., Herawati, N., Deharnita, D., Afconneri, Y., & Mirawati, A. (2022). Peningkatkan Motivasi Kader Dalam Pelaksanaan Posbindu Ptm Masa Pandemi Covid-19 Melalui Penyegaran Kader Di Kota Solok. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(3), 451-462.
- Suprpto, S., & Arda, D. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(2), 77-87.
- Susanti, Y., Anita, A., & Santoso, D. Y. A. (2021). Perilaku Cerdik Penderita Hipertensi Dimasa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 61-76.
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi Dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395-402.
- Welis, W., & Sazeli, R. M. (2013). Gizi Untuk Aktifitas Fisik Dan Kebugaran. Sukabina Press.
- Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Hubungan Pengetahuan Dan Riwayat Hipertensi Dengan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia. *Stroke*, 33(46.1), 67.