

## Sosialisasi Pencegahan Hipertensi Dan Pengecekan Tekanan Darah Pada Warga RW 8 Kalongan Kecamatan Ungaran

Lia Awalia Majida<sup>1</sup>, Sarni<sup>1</sup>, Inna Nur Rahma Fajrin<sup>1</sup>, Ismi Elya Wirdati<sup>2</sup>✉

<sup>1</sup>Mahasiswa SI Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang

<sup>2</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang

Korespondensi: [Ismi.elya@unimus.ac.id](mailto:Ismi.elya@unimus.ac.id)

Diterima: 1 Januari 2022

Disetujui: 22 Januari 2022

Diterbitkan: 29 Januari 2022

### Abstrak

**Latar belakang:** Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif, penyakit akibat fungsi dari jaringan yang secara progresif menurun dari waktu ke waktu karena usia atau gaya hidup. Warga Kalongan menduduki peringkat pertama penyakit hipertensi dengan jumlah 1176 kasus. **Tujuan:** Warga Kalongan dapat melakukan pencegahan hipertensi dan pengecekan rutin tekanan darah. **Metode:** Sosialisasi menggunakan metode ceramah dan pemberian media cetak (poster) dengan diawali pre-test dan dievaluasi hasil menggunakan post-test, dan metode pengukuran tekanan darah. **Hasil:** Hasil sosialisasi terkait pencegahan hipertensi Kalongan dengan hasil pengetahuan warga meningkat dan antusiasme warga untuk melakukan pengecekan tensi. **Kesimpulan:** Kegiatan pengabdian masyarakat warga dusun kalongan dapat meningkatkan pengetahuan pencegahan hipertensi dan sadari dalam pengecekan tekanan darah.

**Kata kunci:** Penyuluhan kesehatan Pencegahan Hipertensi, Tekanan Darah

### Abstract

**Background:** Hypertension is one degenerative disease, a disease resulting from a function of tissue or organ. progressively with declining from time to time because of age or lifestyle. Kalongan residents in the first place hypertension 1176 cases of disease **Objective:** Kalongan residents can prevent hypertension and routine checking blood pressure. **Method:** Socialization use of lectures and the provision of printed media ( posters ) with started pre-test and evaluated the use post-test, check blood pressure **Result:** The prevention to socialize hypertension in Kalongan knowledge residents the increasing and the residents to check blood pressure. **Conclusion:** Community activities for residents of Kalongan can increase their knowledge of the prevention of hypertension and live in a check blood pressure.

**Keywords:** health education, hypertension preventive, blood pressure

### PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah penyakit yang paling sering ditemukan baik negara berkembang dan negara maju. Disebut hipertensi jika keadaan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Hipertensi terdapat 2 jenis yaitu hipertensi primer (essensial) dan hipertensi sekunder. Perbedaan

dari kedua hipertensi tersebut pada penyebabnya. Hipertensi primer masih dalam tahap identifikasi, sedangkan hipertensi sekunder disebabkan oleh beberapa penyakit penyerta misal jantung dan ginjal [1]. Hipertensi pada umumnya tidak menimbulkan gejala namun jika tekanan darah tinggi di jangka waktu yang lama maka dapat menyebabkan komplikasi. Oleh sebab

itu perlu adanya deteksi dini dengan rutin pemeriksaan tekanan darah [1–3].

WHO menunjukkan data bahwa penduduk di dunia 972 juta menderita hipertensi, data berdasarkan jenis kelamin perempuan 49,9% dan laki-laki 50,54% [4]. Semakin tingginya prevalensi angka hipertensi dari tahun ke tahun disebabkan perilaku dan pola hidup sehat seperti jarang beraktivitas fisik, jarang olahraga, konsumsi makanan berlemak dan garam, jarang makan berserat dan penyebab lainnya [5, 6].

Daerah Kalongan merupakan daerah dataran tinggi di kabupaten Semarang. Jumlah penduduk sebanyak 13540 jiwa dengan status pendidikan rata-rata tamat SD. Data terbaru dari Puskesmas Kalongan pada tahun 2021 diperoleh besaran masalah penyakit tertinggi pada hipertensi [7, 8]. Hasil survei yang diperoleh dari hasil wawancara masyarakat daerah Kalongan jarang konsumsi makanan berserat, aktivitas olahraga yang kurang, kebiasaan makanan berlemak dan garam berlebih [6, 8]. Makanan masyarakat Kalongan cenderung asin dan kebiasaan merokok yang tinggi. Berdasarkan kebiasaan pola tersebut dapat dianalisis kebutuhan perlu adanya sosialisasi pencegahan terjadinya hipertensi dan pengecekan tekanan darah secara berkala [2, 9, 10].

## METODE

Pemecahan masalah yang dilakukan menggunakan metode ceramah dan pemberian poster dan metode pengukuran pengecekan tekanan darah. Sebelum dilaksanakan sosialisasi warga diberi kesempatan untuk mengerjakan soal pre-test terlebih dahulu. Pre-test didampingi dan dipandu oleh pelaksana pengabdian. Hal ini dikarenakan warga Kalongan khususnya bagi warga yang sudah lanjut usia terdapat hambatan untuk membaca dan menulis. Setelah dilakukan pre-test maka dilanjutkan pemberian materi dengan metode ceramah dan pembagian poster yang berisi pengetahuan terkait hipertensi dan pencegahan hipertensi dengan durasi waktu 15 menit. Kemudian dilanjutkan pengerjaan post-test Kembali. Di akhir kegiatan dilakukan juga sesi tanya jawab berhadiah dan pengecekan tekanan darah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penyuluhan Hipertensi

Sosialisasi penyuluhan hipertensi dilakukan selama 1 hari pada tanggal 25 Februari 2022 pada pukul 19.30 – 20.30 WIB. Media yang digunakan untuk presentasi power point yang dibantu dengan LCD proyektor. Adapun materi yang disampaikan mengenai cara mencegah hipertensi. Program ini dilaksanakan di Mushola An-Nur Dusun Kalongan yang dilaksanakan dengan metode ceramah, pembagian leaflet dan tanya jawab dengan penilaian pre dan post test. Berdasarkan tabel 1 hasil uji *shapiro wilk* pada pengetahuan tentang Hipertensi sebelum dan sesudah penyuluhan pada warga Kalongan

menunjukkan kedua variabel berdistribusi tidak normal sehingga uji statistik yang digunakan adalah uji *wilcoxon*.

Tabel 1. Uji Normalitas Menggunakan Uji *Shapiro Wilk*

Pengetahuan	<i>p value</i>	Kenormalan data
Sebelum penyuluhan	0,007 ( $p < 0,05$ )	Distribusi tidak normal
Sesudah penyuluhan	0,018 ( $p < 0,05$ )	Distribusi tidak normal

Tabel 2 Rerata pengetahuan responden

Pengetahuan	Rerata	SD	<i>p value</i>	N
Sebelum penyuluhan	17,50	10,351	0,010	8
Sesudah penyuluhan	77,50	8,864		8

Rerata pengetahuan tentang hipertensi responden sebelum penyuluhan sebesar 17,50 dengan simpangan baku 10,351 sedangkan sesudah penyuluhan sebesar 77,50 dengan simpangan baku 8,864. Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 4,4 kali lebih baik setelah diberikan penyuluhan. Peningkatan pengetahuan ini memberikan hasil yang berbeda sangat bermakna pada tingkat pengetahuan tentang hipertensi pada responden sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan penyuluhan ( $p=0,010$ ).



Gambar 1. Sosialisasi pencegahan hipertensi

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan yaitu sosialisasi pencegahan hipertensi tentang pencegahan hipertensi pada warga Kalongan dengan hasil pengetahuan warga meningkat. Hal tersebut di tunjukkan dari hasil post-test lebih besar dari pada hasil pre-test. Selain itu waktu pengecekan tensi ditemukan terdapat 2 orang yang memiliki tekanan darah diatas 140mmHg. Program penyuluhan pencegahan hipertensi ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mencegah banyaknya penyakit hipertensi yang ada di masyarakat. Pemberian media leaflet dan poster mengenai pengetahuan untuk pencegahan penyakit hipertensi terutama pada lansia.

## KESIMPULAN

Sosialisasi pencegahan hipertensi dan pengecekan tekanan darah bagi warga Kalongan Kecamatan Ungaran

Kabupaten Semarang mengenai penyakit tidak menular seperti hipertensi telah berjalan dengan baik dan tanpa hambatan. Masyarakat Kalongan terdapat peningkatan pengetahuan pencegahan hipertensi. Hasil tekanan darah ditemukan 2 warga dengan tekanan darah > 140mmHg.

## REFERENSI

- [1] Telaumbanua AC, Rahayu Y. Penyuluhan dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*; 3. Epub ahead of print 2021. DOI: 10.30633/jas.v3i1.1069.
- [2] Wahyuni A, Juwita L, Rahmiwati R, et al. Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Dan Terapi Komplementer. *Jurnal of Community Health Development*; 2.
- [3] Rahajeng E, Tuminah S. Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. Pusat Penelitian Biomedis dan Farmasi Badan Penelitian Kesehatan Departemen Kesehatan RI, Jakarta Abstrak; 1.
- [4] Musfirah M, Hartati AN. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Polong Bangkeng Utara Kecamatan Polong Bangkeng Utara Kabupaten Takalar. Prepotif: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*; 5. Epub ahead of print 2021. DOI: 10.31004/prepotif.v5i1.1280.
- [5] Istiqamah DI, Fitria Nugraha Aini, Sulistyowati E. Pengaruh Tingkat Aktifitas Fisik Dengan Prevalensi Hipertensi Pada Masyarakat di Kabupaten Malang The Effects of Physical Activity Levels on Hypertension Prevalence in Communities in Malang Regency. *Jurnal Kedokteran Komunitas*; 9.
- [6] Zuhartul Hajri H. Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Panmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*; 16. Epub ahead of print 2021. DOI: 10.36911/panmed.v16i2.1123.
- [7] Wahyuni S. Dukungan Keluarga dan Manajemen Hipertensi. *The Indonesian Journal of Health Science*; 12. Epub ahead of print 2021. DOI: 10.32528/ijhs.v12i2.4876.
- [8] Kartika M, Subakir S, Mirsiyanto E. Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*; 5. Epub ahead of print 2021. DOI: 10.22437/jkmj.v5i1.12396.
- [9] Kirom AQ, Fitria NA, Erna S. Pengaruh tingkat konsumsi diet tinggi natrium dan lemak dengan prevalensi hipertensi pada masyarakat di Kabupaten Malang. *Jurnal Kedokteran Komunitas*; 9.
- [10] Hidayat CT. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Dan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Jenggawah dan Ajung Kabupaten Jember. *Jurnal Penelitian IPTEKS*; 6. Epub ahead of print 2021. DOI: 10.32528/ipteks.v6i1.5111.