

Penyuluhan Hipertensi Pada Masyarakat di Dusun Dawe Desa Watuagung, Kecamatan Baturetno, Kabupaten Wonogiri

Julian Dwi Saptadi¹, Machfudz Eko Arianto¹, Muhammad Fakhruddin Dhaifullah¹, Muhammad Fadillah Zulhayudin^{1✉}

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan

Korespondensi: muhhammad.zulhayudin@ikm.uad.ac.id, +62 812-2935-334

Diterima: 20 Februari 2023

Disetujui: 10 Agustus 2023

Diterbitkan: 31 Oktober 2023

Abstrak

Latar belakang: Kasus kesehatan pada masyarakat atau suatu kelompok di daerah pedesaan maupun kota tidak luput dari yang namanya penyakit, kasus kesehatan pada masyarakat memiliki berbagai macam permasalahan kesehatan yang tentunya tidak sama, maka hal tersebut tentunya harus segera diatasi dan menentukan prioritas permasalahan kesehatan yang tertinggi di daerah tersebut. Hipertensi merupakan masalah kesehatan prioritas yang ditemukan di lokasi pengabdian. **Tujuan:** Mengetahui suatu masalah kesehatan tertinggi di suatu daerah dan memberikan solusi terbaik guna untuk perbaikan yang bermanfaat dan juga penyuluhan dan sosialisasi kepada masyarakat agar lebih paham dalam pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi. **Metode:** metode yang digunakan dalam pengabdian adalah kuantitatif dengan desain studi yang digunakan adalah studi deskriptif, yang dilakukan dengan hasil wawancara dan observasi. **Hasil:** dari hasil pengabdian ditemukan bahwasannya kasus tertinggi di dawe RT 004 RW 004 yaitu Hipertensi maka dengan ditemukan hal tersebut dilakukan intervensi dengan cara penyuluhan mengenai hipertensi. **Kesimpulan:** memberikan solusi terbaik untuk pencegahan kenaikan dan terkena hipertensi dengan adanya penyuluhan dan juga untuk masyarakat di dusun dawe RT 004 agar senantiasa melakukan check tekanan darah seminggu sekali di pelayanan kesehatan.

Kata kunci: hipertensi, penyakit tidak menular, penyuluhan

Abstract

Background: Health cases in the community or a group in rural or urban areas do not escape the name of disease, health cases in the community have various kinds of health problems which are certainly not the same, then this must be addressed immediately and find the highest priority health problems in the area. Hypertension is a priority health problem found in community service locations. **Objective:** To find out the highest health problem in an area and to provide the best solution for useful improvements as well as counseling and outreach to the public so that they have a better understanding of the prevention and control of hypertension. used in the research is quantitative with the study design used as a descriptive study, which was conducted with the results of interviews and observations. **Method:** The method used in this research is quantitative with the study design used as a descriptive study, which was conducted with the results of interviews and observations. **Result:** From the results of the study, it was found that the highest case was in Dawe RT 004 RW 004, namely Hypertension. **Conclusion:** provide the best solution for preventing the increase and getting hypertension by providing counseling and also for the community in Dawe hamlet RT 004 to always check blood pressure once a week in health services.

Keywords: hypertension, non-communicable disease, counseling

PENDAHULUAN

Desa Watuagung merupakan salah satu desa yang berada di kecamatan Baturetno kabupaten Wonogiri, koordinat

110.94305 LS/LU -8.001157 BT/BB dan mempunyai luas 462,40 Ha. Letak wilayah berada 4 km dari pusat pemerintahan kecamatan, 50 km dari pusat pemerintahan

kota/kabupaten dan 90 km dari ibukota provinsi. Secara geografis desa Watuagung terletak dan berbatasan dengan: Desa Baturetno di sebelah Utara, Desa Selomarto di sebelah Selatan, Desa Belikurip di sebelah Timur, dan Desa Balepanjang di sebelah Barat. Desa Watuagung meliputi 9 Dusun yaitu Dusun Klampeyan, Pakem, Watuagung, Sambeng, Ngambartawang, Suruhan, Dawe, Sendang, Balerejo, Lokasi Desa berada di kecamatan Baturetno Kabupaten Wonogiri, dengan koordinat 110.94305 LS/LU -8.001157 BT/BB dan mempunyai luas 462,40 Ha.

Desa Watuagung bukan sebuah desa yang bebas dari semua penyakit dan masalah kesehatan. Penyakit tidak menular menjadi salah satu masalah yang dihadapi dalam perkembangan status kesehatan saat ini, adanya pola penyakit dari penyakit menular ke penyakit tidak menular membuat tingginya prevalensi penyakit tidak menular membawa dampak terhadap menurunnya produktivitas dan gangguan pada pemenuhan aktivitas sehari-hari contohnya adalah penyakit hipertensi. Penyakit tidak menular tidak dapat menularkan atau ditularkan kepada orang lain namun penyakit tidak menular dapat disebabkan oleh pola hidup, pola hidup modern saat ini yang merokok, minum alkohol, makan makanan yang tidak higienis, kurangnya aktivitas fisik dapat membuat seseorang yang tidak memperhatikan akan kesehatan diri sendiri dapat membuat penyakit didalam tubuh dan merugikan diri sendiri [1].

Meninjau dari faktor risiko terjadinya PTM, oleh karena itu diperlukan langkah pencegahan sedini mungkin. Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan diantaranya dengan edukasi dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Edukasi pencegahan hipertensi sangat dibutuhkan terutama pada kondisi orang tua dan lansia [2]. Kejadian penyakit darah tinggi atau hipertensi di negara Indonesia masih tergolong tinggi sehingga menjadi masalah kesehatan di masyarakat. Faktor risiko yang menyebabkan penyakit hipertensi adalah Penyakit jantung dan penyakit pembuluh darah. Hipertensi jarang menunjukkan gejala, namun baru disadari ketika organ jantung sudah mulai terganggu. Perlu dilakukan pemeriksaan rutin agar dapat mengetahui apakah masyarakat mengalami hipertensi atau tidak, karena dari pengecekan rutin tersebut baru dapat diketahui tanda-tanda atau gejala terkenanya penyakit hipertensi [3].

Hipertensi dalam jangka waktu panjang dapat merusak pembuluh darah kecil arteri dan mengganggu kinerja organ penting seperti jantung, otak, ginjal, dan mata. Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskuler. Sekitar 30%-50% kejadian penyakit kardiovaskuler berkaitan dengan hipertensi. Hipertensi yang tidak terkontrol juga memicu dan memperparah komplikasi penyakit pada penderita diabetes. Di Indonesia, hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama kematian dan kesakitan sehingga menyebabkan

hilangnya tahun produktif atau Disability Adjusted Life Years (DALY) [4].

Hipertensi dapat mengakibatkan berbagai komplikasi yang mungkin timbul merupakan penyakit yang sangat serius dan berdampak terhadap psikologis penderita karena kualitas hidupnya rendah terutama pada kasus stroke, gagal ginjal, dan gagal jantung. Tekanan darah yang tinggi umumnya meningkatkan risiko terjadinya komplikasi tersebut. Hipertensi yang tidak diobati akan mempengaruhi semua sistem organ dan akhirnya memperpendek harapan hidup sebesar 10-20 tahun [5].

Konsumsi garam atau banyaknya kandungan natrium dalam makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat merupakan salah satu penyebab hipertensi di Indonesia. Natrium yang diserap ke dalam pembuluh darah yang berasal dari konsumsi garam yang tinggi mengakibatkan adanya retensi air, sehingga volume darah meningkat. Asupan natrium yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natriuretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah [6].

METODE

Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini yaitu pemberian edukasi dalam bentuk penyuluhan tentang penyakit hipertensi, yang meliputi pengetahuan tentang bahaya, sebab dan akibat, dan faktor yang mempengaruhi hipertensi. Metode yang diterapkan dalam program kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan metode ceramah yakni dengan kegiatan penyuluhan, diskusi dan tanya jawab. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 18 Mei 2022 pada pukul 08.00-11.00 WIB bersamaan dengan kegiatan posyandu. Sasaran kegiatan penyuluhan ini adalah Ibu-ibu masyarakat di Dusun Dawe.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dusun Dawe berada di wilayah RT 004 dengan jumlah penduduk sebanyak 42 Kepala Keluarga (KK). Responden terkumpul sebanyak 38 KK. *Community diagnosis* berupa wawancara dilakukan pada bulan April 2022.



Gambar 1. Wawancara responden

Respon masyarakat kepada pengabdian dan ketika sedang melakukan wawancara masyarakat sangat baik dan terbuka namun ada beberapa yang takut ketika didatangi dikarenakan berpikiran yang tidak-tidak, namun setelah dijelaskan oleh pengabdian maksud dan tujuan dari kegiatan ini warga tersebut setuju untuk di wawancara dan juga baik dan terbuka bagi pengabdian (Gambar 1).

Dari hasil pengabdian dengan wawancara *community diagnosis* tersebut diperoleh data bahwasannya di daerah tersebut ditemukan permasalahan mengenai penyakit hipertensi, namun ada beberapa yang mempunyai penyakit diabetes melitus dan juga riwayat stroke namun tidak sebesar dan sebanyak penyakit hipertensi. Hipertensi yaitu tekanan darah sistolik lebih setidaknya 140 mmHg dan tekanan darah diastolik minimal 90 mmHg. Hipertensi mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat untuk sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan, sehingga dampak tersebut memberi gejala berlanjut pada suatu target organ tubuh yang menimbulkan kerusakan lebih berat pada target organ bahkan kematian. Beberapa faktor yang mempengaruhi hipertensi, yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah, faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, usia, genetik dan faktor risiko yang dapat diubah seperti kegemukan, psikososial dan stress, merokok, olahraga, konsumsi alkohol berlebih, konsumsi garam berlebih, dan hiperlipidemia [7].

Hipertensi bisa disebabkan oleh obesitas, merokok, makanan, keturunan, stress, dan alkohol. Pencegahan dan pengelolaan hipertensi, merupakan masalah dan ancaman kesehatan bagi masyarakat di dunia dan khususnya di Indonesia. Tindakan untuk mencegah atau memperlambat timbulnya hipertensi tidak boleh diabaikan, karena prevalensi hipertensi terus meningkat secara stabil di seluruh dunia. Proporsi prevalensi hipertensi pada lansia berada pada angka tertinggi berdasarkan kelompok umur dimana faktor usia sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi karena dengan bertambahnya usia maka risiko hipertensi menjadi lebih tinggi [8]. Bertambahnya usia, sangat potensial meningkatkan tekanan darah seseorang yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti perubahan alami pada jantung serta pembuluh darah seseorang, perubahan ini terjadi secara alami sebagai proses penuaan. Tingginya hipertensi sejalan dengan bertambahnya umur yang disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, yang akan menjadi lebih sempit dengan dinding pembuluh darah lebih kaku. Hal ini berakibat meningkatnya tekanan darah sistolik [9].

Hasil *community diagnosis* menunjukkan masyarakat yang mengalami hipertensi pada kelompok usia tua dan juga lansia. Hasil ini sejalan dengan penelitian lain rentan risiko terkena hipertensi adalah wanita dengan usia diatas 65 tahun keatas. Proporsi penderita hipertensi di

Indonesia berdasarkan jenis kelamin yaitu wanita sebanyak 28,8 % dan pria sebanyak 22,8 % dan juga menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada wanita lebih tinggi dibandingkan dengan pria yaitu 61,3 % [10].

Upaya pengendalian hipertensi lebih *cost-effective* melalui pendekatan non farmakologis. Program promosi kesehatan dan pencegahan penyakit berbasis masyarakat merupakan upaya intervensi yang baik dan efektif dilakukan dalam mengelola penyakit kronis termasuk hipertensi dan penyakit kardiovaskuler lainnya. Program berbasis masyarakat juga lebih mampu menjangkau masyarakat yang memiliki keterbatasan sosial ekonomi [4].

Pengetahuan mengenai penyakit hipertensi di daerah tersebut sangat diperlukan bagi masyarakat sebagai pengetahuan tentang penanganan penyakit hipertensi di rumah, karena hal tersebut dapat mempengaruhi status kesehatannya. Pengetahuan tentang hipertensi yang dimiliki oleh masyarakat tersebut sangat diperlukan, terutama pengetahuan tentang cara penanganan penyakitnya agar tercapai status kesehatan yang optimal. Dengan penanganan yang benar, tekanan darah tinggi dapat dikendalikan dan risiko kekambuhan dapat berkurang. Apabila dapat dikombinasikan dengan perubahan pola hidup dan obat anti hipertensi, tekanan darah biasanya akan dapat dipertahankan dalam kisaran yang tidak merusak jantung dan organ lainnya [11].



Gambar 2. Penyuluhan hipertensi

Untuk meningkatkan perilaku pencegahan dan perawatan hipertensi, maka sikap dan faktor lain juga harus ditingkatkan [12]. Bagi para penderita tekanan darah tinggi, penting mengenal hipertensi dengan membuat perubahan gaya hidup positif. Hipertensi dapat dicegah dengan pengaturan pola makan yang baik dan aktivitas yang cukup. Adapun upaya untuk mencegah terjadinya hipertensi yaitu dengan tetap menjaga pola makan, gaya hidup yang sehat, berolahraga, mengurangi konsumsi garam, alkohol dan rokok, dan melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin. Pencegahan tersebut diharapkan dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas penyakit hipertensi [13].

Berbagai riset menunjukkan bahwa edukasi pasien berdampak positif terhadap penurunan tekanan darah, serta peningkatan pengetahuan dan sikap pasien. Edukasi yang diberikan dapat berupa materi teoritis seperti ceramah, diskusi, konseling, *e-learning*, dan juga praktik seperti workshop atau training dengan berbagai topik terkait. Topik atau materi tersebut berupa fakta-fakta seputar hipertensi seperti definisi tanda dan gejala, faktor risiko bagaimana mendiagnosa dan penanganannya, tekanan darah normal, pencegahan hipertensi, komplikasi obat, efek samping obat, pentingnya minum obat secara teratur, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala [14].

Pengobatan hipertensi dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup, mencegah komplikasi, menurunkan kejadian kardiovaskular, serebrovaskular, dan renovaskular. Sayangnya masih banyak penderita yang berhenti berobat ketika merasa membaik. Dalam pengobatan hipertensi diperlukan kepatuhan penderita agar didapatkan kualitas hidup pasien yang lebih baik. Kepatuhan pengobatan pasien hipertensi merupakan hal penting karena hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan tetapi harus selalu dikontrol atau dikendalikan agar tidak terjadi komplikasi yang dapat berujung pada kematian [15].

Dampak adanya intervensi melalui edukasi yang telah disampaikan dapat dilihat dari para Ibu menjadi mengetahui tentang penyakit hipertensi. Beberapa hal yang dipahami diantaranya adalah definisi itu sendiri, penyebab hipertensi, cara-cara melakukan pencegahan dan penanggulangannya, dan tentunya bisa menerapkan perilaku yang sehat agar tekanan darah tetap stabil dan mencegah komplikasi hipertensi.

KESIMPULAN

Penyuluhan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat terhadap penyakit tidak menular hipertensi. Responden menjadi lebih memaham cara melakukan pencegahan seperti mengurangi asupan garam, mengkonsumsi sayur, berolahraga atau melakukan aktivitas fisik, dapat mengelola stress kemudian juga dapat rutin melakukan pengecekan kesehatan khususnya tekanan darah.

REKOMENDASI

Puskesmas hendaknya melaksanakan pemeriksaan kesehatan dan skrining hipertensi secara rutin di setiap Desa dan tertib terhadap pencatatan perbulan, mengaktifkan posbindu lansia di Dusun Dawe, Desa Watuagung dan memberikan pelatihan terhadap kader untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang kesehatan khususnya hipertensi serta menyediakan media tentang promosi kesehatan khususnya penyakit hipertensi yang mudah diakses oleh

masyarakat. Bagi kader diharapkan selalu rutin dalam pendataan kesehatan secara lengkap, meningkatkan penyuluhan tentang hipertensi yang bekerja sama puskesmas, selalu mengajak masyarakat untuk cek kesehatan secara rutin khususnya pemeriksaan tekanan darah dan juga mengaktifkan kembali Posbindu. Untuk masyarakat diharapkan selalu memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan yang ada untuk memeriksa keadaan kesehatannya dan tetap melakukan aktivitas fisik seperti olahraga secara teratur dan menjaga pola makan yang baik seperti mengurangi konsumsi garam berlebih.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan para tokoh masyarakat di lokasi kegiatan.

REFERENSI

- [1] Sudayasa IP, Rahman MF, Eso A, Jamaluddin J, Parawansah P, Alifariki LO, et al. Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *J Community Engagem Heal*. 2020;3(1):60-6.
- [2] Inovasi J. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*. 2022;1(2):24-7.
- [3] Suprayitno E. Gambaran Status Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Karanganyar Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. *J Heal Sci (Jurnal Ilmu Kesehatan)*. 2019;4(2):20-4.
- [4] Fauzi R, Efendi R, Mustakim M. Program Pengelolaan Penyakit Hipertensi Berbasis Masyarakat dengan Pendekatan Keluarga di Kelurahan Pondok Jaya, Tangerang Selatan. *Wikrama Parahita J Pengabd Masy*. 2020;4(2):69-74.
- [5] Siswanto Y, Widyawati SA, Wijaya AA, Salfana BD, Karlina K. Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *J Penelit dan Pengemb Kesehat Masy Indones*. 2020;1(1):11-7.
- [6] Gadingrejo P, Gadingrejo P, Gadingrejo WP, Gadingrejo P. *Jurnal Wacana Kesehatan SALT CONSUMPTION PATTERN WITH HYPERTENSION IN ELDERLY* Akademi Keperawatan Dharma wacana Metro Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung Janu Purwono, Pola Konsumsi Hipertensi adalah isu kesehatan provinsi dengan penderita Hiperten. *J Wacana Kesehat*. 2020;5(1):531-3.
- [7] Lisiswanti R, Nur D, Dananda A. Upaya Pencegahan Hipertensi. *J Major [Internet]*. 2016;5(3):50-4. Available from: <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1036>
- [8] Lalu Muhammad Sadam Husen O, Hardiansah Y, Yulandasari V, Kamariyah Sani S, Febrian R, Qamarul Huda Badaruddin Bagu U. Pendampingan Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Program Tonasi (Tanaman Obat Tradisional Hipertensi) Di Dusun Pidada Sintung. *J Pengabd Kpd Masy [Internet]*. 2022;02(01):1017-22. Available from: www.p2ptm.kemkes.go.id.
- [9] Purqoti DNS, Ningsih MU. Identifikasi Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kota Mataram. *J*

Keperawatan Terpadu (Integrated Nurs Journal). 2019;1(2):31.

- [10] Pratama IBA, Fathnin FH, Budiono I. Analisis Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu. Pros Semin Nas Pascasarj UNNES. 2020;3(1):408-13.
- [11] Herawati ade tika, Manaf H, Kusumawati EP. Pengetahuan Tentang Penanganan Penyakit Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. JIKP J Ilm Kesehat PENCERAH [Internet]. 2021;10(2):159-65. Available from: <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/265>
- [12] Nuraeni A, Mirwanti R, Anna A. Upaya Pencegahan dan Perawatan Hipertensi di Rumah Melalui Media Pembelajaran Bagi Masyarakat di Kabupaten Pangandaran. J Bagimu Negeri. 2018;2(1):174-8.
- [13] Saraswati, Dian., dan Siti Novianti. Bina Masyarakat Dalam Pengendalian Hipertensi. J Pengabd Siliwangi. 2019;5(1):16-8.
- [14] Adiatman AYN. DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf11302> Efektifitas Edukasi dalam Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Adiatman. 2020;11(1):228-32.
- [15] Palandeng HMF. Pengelolaan hipertensi dengan pendekatan pelayanan dokter keluarga. J Kedokt Komunitas Dan Trop. 2018;6(1):265-9.