

PROGRAM EDUKASI KONTROL TEKANAN DARAH, CARA PENGGUNAAN OBAT ANTI
HIPERTENSI YANG BENAR DAN SELF MANAGEMENT UNTUK PESERTA PROLANIS
DENGAN CERAMAH INTERAKTIF DI PUSKESMAS KAMPUNG DALAM

Syarifah Nurul Yanti Rizki Syahab Asseggaf^{1*}, Mistika Zakiah², Ridha Ulfah³,
Triyana Harlia Putri⁴

¹⁻⁴Universitas Tanjungpura, Pontianak

Email Korespondensi: nurulyanti@medical.untan.ac.id

Disubmit: 24 Juni 2024

Diterima: 29 Juli 2024

Diterbitkan: 01 Agustus 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i8.15694>

ABSTRAK

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi gagal jantung, sindrom metabolik yang memicu diabetes, penyakit jantung, stroke, demensia, dan sebagainya. Penelitian sebelumnya di wilayah kerja Puskesmas Kampung Dalam mayoritas pasien hipertensi dan mayoritas pasien tidak patuh terhadap terapi antihipertensi. Terdapat hubungan antara tingkat hipertensi dengan kepatuhan pasien. Kepatuhan Pasien berhubungan juga dengan tingkat pengetahuan pasien. Edukasi mengenai kontrol tekanan darah, cara penggunaan obat antihipertensi yang benar dan *self-management* pada peserta prolanis di wilayah kerja Puskesmas Kampung dalam dalam upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Ceramah interaktif yang diawali dengan pretest dan diakhiri posttest untuk mengukur pengetahuan responden. 41 orang pasien peserta prolanis mengikuti edukasi, terdapat peningkatan pengetahuan yang diukur dari peningkatan nilai *posttest* (70,73%) peserta yang mengikuti kegiatan edukasi. Kegiatan edukasi mengenai kontrol tekanan darah, cara penggunaan obat antihipertensi yang benar dan *self-management* dengan metode ceramah interaktif meningkatkan pengetahuan peserta prolanis di wilayah kerja Puskesmas Kampung Dalam. Edukasi dalam upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi perlu dilakukan secara rutin agar derajat kesehatan masyarakat dapat meningkat seiring waktu.

Kata Kunci: Edukasi Komprehensif, *Self-management*, Hipertensi, Prolanis

ABSTRACT

Uncontrolled hypertension can lead to complications of heart failure, metabolic syndrome that triggers diabetes, heart disease, stroke, dementia, and so on. Previous research in the work area of Puskesmas Kampung, the majority of patients with hypertension and the majority of patients were not compliant with antihypertensive therapy. There is a relationship between the level of hypertension and patient compliance. Patient compliance is also related to the level of patient knowledge. To educate participants of the Prolanis program in the Kampung Dalam Public Health Center's service area on blood pressure control, proper use of antihypertensive medication, and self-management, in an effort to increase public knowledge about hypertension. Interactive lecture that begins with a pretest and ends with a posttest to measure respondents'

knowledge. 41 patients participating in prolanis participated in education, there was an increase in knowledge as measured by an increase in posttest scores (70.73%) of participants who participated in educational activities. Educational activities regarding blood pressure control, correct use of antihypertensive drugs and self-management with Interactive lecture method increase the knowledge of prolanis participants in the Puskesmas Kampung Dalam area. Education efforts to increase public knowledge about hypertension need to be carried out regularly so that the overall health status of the community can improve over time.

Keywords: *Comprehensive Education, Self-Management, Hypertension, Prolanis*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi gagal jantung, sindrom metabolik yang memicu diabetes, penyakit jantung, stroke, demensia, dan sebagainya. Penelitian sebelumnya di wilayah kerja Puskesmas Kampung Dalam mayoritas pasien adalah pasien dengan hipertensi tingkat 2 (60,41%) dan mayoritas pasien tidak patuh terhadap terapi antihipertensi yakni sebanyak 30 orang (62,5%). Ketidakpatuhan ini berdampak pada sebagian besar pasien hipertensi yang telah mendapat obat antihipertensi gagal mencapai target tingkat tekanan darah. Oleh karena itu, kepatuhan terhadap terapi obat antihipertensi adalah prediktor utama keberhasilan pengobatan dan langkah efektif dalam mengendalikan tekanan darah dan mencegah komplikasi. Terdapat hubungan antara tingkat hipertensi dengan kepatuhan pasien. Kepatuhan Pasien berhubungan juga dengan tingkat pengetahuan (Assegaf & Ulfah, 2022).

Kepatuhan dan pemahaman yang baik tentang pengobatan dapat mempengaruhi tekanan darah dan mencegah komplikasi. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018 terdapat 32,3% pasien hipertensi yang tidak patuh dalam minum obat (Tim Riskesdas 2018., 2019). Kepatuhan minum obat secara umum didefinisikan sebagai perilaku pasien dalam mengkonsumsi obat, mengikuti semua aturan dan nasihat. Ada dua jenis ketidakpatuhan pasien, ketidakpatuhan yang tidak disengaja dan ketidakpatuhan yang disengaja. Ketidakpatuhan yang disengaja termasuk biaya pengobatan yang terbatas, sikap tak acuh pasien, dan ketidakpercayaan pasien terhadap efektivitas obat. Ketidakpatuhan yang tidak disengaja, antara lain pasien lupa mengkonsumsi obat, tidak memahami instruksi pengobatan, dan kesalahan dalam membaca etiket. Alasan pasien tidak patuh minum obat adalah pasien sering lupa mengkonsumsi obat dan sengaja tidak mengkonsumsi obat karena kesalahpahaman tentang penyakit yang dideritanya (Burnier & Egan, 2019). Pasien yang patuh dan tingkat pengetahuan yang baik tentang pengobatan dapat mempengaruhi tekanan darah dan mencegah komplikasi. Kepatuhan minum obat secara umum didefinisikan sebagai perilaku pasien dalam mengkonsumsi obat, mengikuti semua aturan dan nasihat (Asgedom et al., 2018).

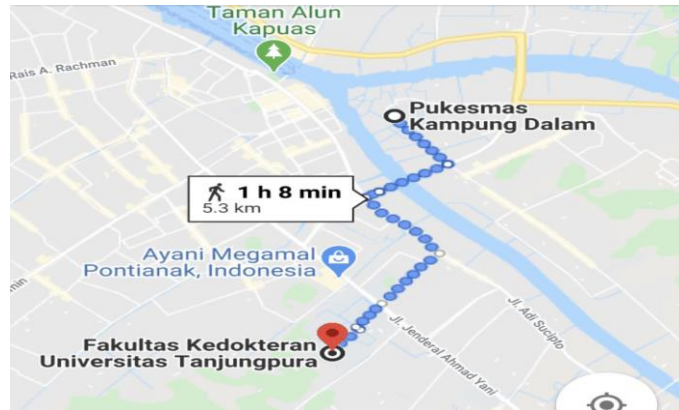
Penting untuk terus melakukan edukasi pada pasien hipertensi, karena terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dan kepatuhan mengkonsumsi obat antihipertensi pada pasien hipertensi (Burnier & Egan, 2019; Assegaf & Ulfah, 2022). Pengetahuan pasien yang baik mempengaruhi kepatuhan pasien terhadap pengobatan, sehingga

meningkatkan kualitas hidup pasien (Green & Allegrante, 2020). Kepatuhan minum obat merupakan faktor kunci untuk menstabilkan tekanan darah penderita hipertensi. Faktor lain yang dapat mempengaruhi kepatuhan minum obat adalah kesadaran diri akan pentingnya mengontrol tekanan darah dengan terapi obat antihipertensi secara teratur untuk mencegah munculnya berbagai komplikasi yang tidak diinginkan (Green & Allegrante, 2020; Haldi et al., 2020).

UPT Puskesmas Kampung Dalam merupakan puskesmas rawat jalan yang ada di Wilayah Kerja Kelurahan Dalam Bugis, Kecamatan Pontianak Timur, dengan luas bangunan puskesmas 958,84 m². Luas wilayah kerja Puskesmas Kampung Dalam adalah 283,50 km² meliputi 2 kelurahan yaitu Kelurahan Dalam Bugis dan Kelurahan Tanjung Hilir. Kelurahan Dalam Bugis memiliki 16 RW dan 80 RT dengan luas wilayah 198 km², sedangkan Kelurahan Tanjung Hilir memiliki 10 RW dan 41 RT dengan luas wilayah 85,50 km². Jumlah penduduk di wilayah kerja UPT Puskesmas Kampung Dalam pada tahun 2022 adalah sebanyak 33.482 jiwa, yang terdiri dari penduduk laki-laki sebanyak 16.977 jiwa (50,7%) dan penduduk perempuan sebanyak 16.505 jiwa (49,3%). Luas wilayah kerja UPT Puskesmas Kampung Dalam yaitu 283,50 km² yang meliputi 2 kelurahan yaitu Kelurahan Dalam Bugis dan Kelurahan Tanjung Hilir. UPT Puskesmas Kampung Dalam adalah puskesmas rawat jalan dan memiliki beberapa sarana dan prasarana kesehatan. Sarana yang dimiliki adalah Ruang IGD, ruang tunggu, ruang pendaftaran dan rekam medik, ruang pemeriksaan umum, ruang KIA, ruang kepala puskesmas, dll. Selain itu sarana dan prasarana yang dimiliki adalah Posyandu-Posyandu yang ada di wilayah kerja Puskesmas Kampung Dalam yang berjumlah 17 Posyandu. Salah satu program yang masih kecil capaian nilai cakupannya adalah cakupan Persentase Orang Usia 15-59 tahun mendapatkan skrining kesehatan sesuai standar. Salah satu program yang dijalankan oleh Puskesmas Kampung Dalam adalah Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang mana berdasarkan penelitian sebelumnya angka masyarakat yang menderita hipertensi dan ketidakpatuhan mengkonsumsi antihipertensi cukup tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kontrol tekanan darah, cara penggunaan obat antihipertensi yang benar, dan *self-management* pada peserta prolanis di wilayah kerja Puskesmas Kampung.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Rendahnya tingkat kepatuhan konsumsi obat pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas kampung dalam berkaitan dengan tingkat pengetahuan masyarakat yang masih kurang sehingga perlu dilakukan edukasi. Apakah terdapat pengaruh edukasi kontrol tekanan darah, cara penggunaan obat antihipertensi yang benar dan *self-management* dengan metode ceramah interaktif terhadap pengetahuan peserta Prolanis mengenai hipertensi? Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Kampung Dalam yang berjarak 5,3 KM dari Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Peta lokasi kegiatan dapat terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit kronis dengan angka mortalitas dan morbiditas yang tinggi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Saat ini hipertensi telah menjadi masalah besar bagi kesehatan masyarakat di Indonesia (Sinuraya et al., 2018). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 tercatat angka kejadian hipertensi di Indonesia meningkat sebesar 34,1% dibandingkan tahun 2013 sebesar 25,8%. Data ini didapat dari 1/3 pasien yang telah terdiagnosis hipertensi sedangkan sisanya belum terdiagnosis (Tim Riskesdas 2018., 2019). Prevalensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat setiap tahunnya (Sinuraya et al., 2018).

Hipertensi sering disebut sebagai "*silent killer*" karena seringkali tidak menunjukkan gejala namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal (Sinuraya et al., 2018). Penyakit ini pada tahap awal tidak bergejala. Tanda-tanda kelainan fisik bergantung pada penyebab, lamanya, dan derajat hipertensi. Gejala hipertensi secara umum adalah sakit kepala/rasa berat di leher, vertigo, jantung berdebar, mudah lelah, pandangan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan (Pristianty, L., Hingis, E. S., Priyandani, Y., & Rahem, A., 2023).

Hipertensi yang tidak terkontrol atau tidak mencapai target terapi dapat menyebabkan kerusakan terutama pada arteri perifer, organ ginjal, organ mata, organ otak, dan organ jantung. Risiko kerusakan ini dapat dicegah dengan penurunan tekanan darah. Manajemen hipertensi yang efektif sangat penting untuk mencegah komplikasi tersebut. Pencapaian target penurunan tekanan darah sangat berpengaruh pada penurunan jumlah kematian akibat komplikasi penyakit kardiovaskular pada pasien yang menderita hipertensi (Muhadi, 2016). Tekanan darah pasien yang menderita hipertensi harus selalu dikontrol, salah satunya dengan mematuhi anjuran pengobatan yang benar untuk mengurangi risiko komplikasi yang dapat menyebabkan kematian. Dalam pengobatan penyakit kronis seperti hipertensi, ketidakpatuhan sering merupakan masalah. Pengendalian tekanan darah jangka panjang tidak akan tercapai tanpa kepatuhan dalam penggunaan obat antihipertensi (Wahyuni et al., 2019).

Kepatuhan pasien terhadap pengobatan berhubungan dengan pengetahuan pasien tentang hipertensi (Haldi et al., 2020). Pengetahuan adalah hasil dari penginderaan manusia atau pemahaman mereka tentang sesuatu melalui pancaindra. Panca indra yang digunakan untuk mengindera

ojek adalah penciuman, rasa, pendengaran, penglihatan, dan perabaan. Intensitas perhatian dan persepsi objek mempengaruhi waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan. Indera penglihatan dan indera pendengaran adalah sumber utama pengetahuan seseorang (Nurhasanah & Nurdahlia, 2020). Pengetahuan yang baik akan mendorong seseorang untuk patuh pada suatu anjuran, misalnya kepatuhan pengobatan yang dijalankan. Secara teoritis yang dikemukakan oleh Lawrence Green, merumuskan bahwa untuk meningkatkan perilaku kepatuhan pengobatan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang salah satunya adalah pengetahuan (Green & Allegrante, 2020).

Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang diluncurkan oleh Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan di Indonesia bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup penderita penyakit kronis, termasuk hipertensi. Salah satu aspek penting dari Prolanis adalah edukasi dan peningkatan pengetahuan peserta mengenai kontrol tekanan darah, penggunaan obat anti hipertensi, dan *self-management*. Peraturan BPJS Kesehatan Nomor 7 Tahun 2019 menetapkan bahwa PROLANIS adalah sistem pelayanan kesehatan yang dilaksanakan secara terintegrasi dengan pendekatan proaktif yang melibatkan Peserta, Fasilitas Kesehatan, dan BPJS Kesehatan untuk memberikan pemeliharaan kesehatan bagi peserta yang menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien (Handoyo, 2023; BPJS Kesehatan, 2019).

Tindakan yang dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku individu, kelompok, dan masyarakat adalah intervensi edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan adalah kumpulan pengalaman yang mendukung sikap, kebiasaan, dan pengetahuan yang berkaitan dengan kesehatan individu, masyarakat, dan ras. Edukasi Kesehatan merupakan upaya untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, serta pendidik atau pelaku pendidikan. Edukasi kesehatan dapat mengubah pengetahuan dan perilaku masyarakat tentang kesehatan (Luthfi et al., 2021). Manfaat dari Edukasi Kesehatan adalah bertambahnya pengetahuan masyarakat sehingga derajat kesehatan dapat meningkat pula. (Andriani, C. M., Anggreini, S. N., Ovari, I., & Lestari, 2023). Ketika pengetahuan masyarakat mengenai suatu penyakit meningkat maka kepatuhan konsumsi obat juga akan mengalami peningkatan yang mempengaruhi derajat kesehatan ke arah positif. Kepatuhan terhadap pengobatan hipertensi yang tinggi akan menurunkan komplikasi dan kematian akibat penyakit hipertensi (Asseggaf & Ulfah, 2022; Haldi et al., 2020).

4. METODE

- a. Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah ceramah interaktif, yang dilaksanakan pada hari Kamis, 16 Mei 2024 pada pukul 08.00 hingga 11.00.
- b. Peserta yang hadir pada kegiatan adalah 41 orang peserta yang termasuk dalam kelompok Prolanis.
- c. Pengabdian Masyarakat diawali dengan penyusunan *slide* materi edukasi dan kuesioner *pretest* dan *posttest*. Setelah topik materi edukasi dirumuskan, dilakukan pembuatan *slide* dengan aplikasi agar menarik saat ditampilkan. Sebelum dimulai kegiatan edukasi peserta melakukan registrasi, pengecekan tekanan darah, senam, dan *pretest*. Setelah itu

dilanjutkan dengan paparan edukasi kontrol tekanan darah, cara penggunaan obat antihipertensi yang benar dan *self-management*. Selama melakukan presentasi materi edukasi, peserta diperbolehkan bertanya ketika ada yang tidak dimengerti atau yang ingin ditanyakan. Setelah pemberian materi dilanjutkan dengan pengisian *posttest*. Peserta diminta untuk memberikan kritik dan saran dari kegiatan yang dilaksanakan. Selanjutnya dilakukan Analisa nilai *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan excel.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan edukasi diawali dengan senam bersama yang merupakan program rutin Prolanis di Puskesmas Kampung Dalam. Setelah kegiatan senam dilakukan, dilanjutkan dengan registrasi untuk peserta yang akan mengikuti edukasi. Pada saat registrasi, peserta juga dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan pembagian *pretest* yang berisi pertanyaan materi edukasi kontrol tekanan darah, cara penggunaan obat antihipertensi yang benar, dan *self-management*.

Kegiatan dengan materi Edukasi Kontrol Tekanan Darah, Cara Penggunaan Obat Antihipertensi yang Benar, dan *Self-Management* pada Peserta Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Dalam ini dilatarbelakangi oleh suatu penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat hipertensi pasien berhubungan dengan kepatuhan minum obat yang dipengaruhi oleh tingkat pemahaman pasien mengenai hipertensi. Untuk meningkatkan pemahaman pasien mengenai hipertensi, peserta diberikan edukasi secara komprehensif mengenai pengenalan hipertensi, target terapi hipertensi, pengobatan hipertensi, dan komplikasi yang mungkin terjadi jika tekanan darah tidak terkontrol seperti kerusakan mata, penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, penyakit pembuluh darah, demensia, dan sebagainya (Asseggaf & Ulfah, 2022).



Gambar 2. Peserta melakukan registrasi kegiatan dan tim Pengabdian Masyarakat melakukan pencatatan registrasi dan pengukuran tekanan darah sebelum kegiatan edukasi dimulai

Kegiatan edukasi diikuti oleh 41 orang peserta. Peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan semangat. Peserta terdiri dari 2 orang laki-laki dan 39 orang perempuan. Peserta yang mengikuti kegiatan berumur 32 hingga 74 tahun. Terdapat 5 orang yang bertanya kepada narasumber yang memberikan materi. Pertanyaan yang diutarakan oleh peserta antara lain mengenai penggunaan vitamin bersamaan dengan

obat hipertensi, apa yang dapat dilakukan jika lupa minum obat hipertensi, pembatasan konsumsi garam perhari pada penderita hipertensi, olahraga yang direkomendasikan untuk penderita hipertensi, dan waktu yang paling baik untuk mengkonsumsi obat hipertensi, juga ada peserta yang berbagi pengalaman menggunakan obat hipertensi di malam hari sehingga merasa terganggu karena membuatnya menjadi sering buang air kecil, ada juga peserta yang berbagi merasa khawatir mengkonsumsi obat hipertensi karena khawatir ginjalnya akan sakit. Pertanyaan-pertanyaan ini dijawab oleh narasumber dan kekhawatiran yang di khawatirkan oleh peserta juga dijelaskan oleh narasumber.



Gambar 3. Peserta mendengarkan materi edukasi melalui *slide power point*. Edukasi diberikan secara ceramah interaktif sehingga peserta tidak hanya mendengarkan tetapi juga dapat langsung bertanya dan berbagi pengalaman sesama peserta prolanis

Peserta Prolanis yang mengikuti kegiatan edukasi diberikan *pretest* sebelum dimulai kegiatan edukasi dan *posttest* setelah dimulainya edukasi. *pretest* dan *posttest* terdiri dari soal-soal yang sama. Soal *pretest* dan *posttest* disusun dalam bentuk 10 pertanyaan dengan pilihan benar salah. Pertanyaan *pretest* dan *posttest* terdiri dari pertanyaan waktu minum obat hipertensi, definisi hipertensi, makanan dan minuman yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi untuk pasien hipertensi, frekuensi dan cara minum obat hipertensi, komplikasi hipertensi, obat-obat hipertensi dan kepatuhan minum obat.



Gambar 4. Peserta mengisi *pretest* sebelum dimulai kegiatan edukasi dan *posttest* setelah kegiatan edukasi

Hasil nilai *posttest* didapatkan peningkatan pengetahuan dibandingkan dengan nilai *pretest* yang diisi oleh peserta setelah dan sebelum edukasi dilakukan. Terdapat peningkatan nilai *posttest* sebesar 70,73% yaitu 29 orang dari 41 orang peserta yang mengikuti edukasi. Peningkatan pengetahuan peserta juga terlihat pada nilai rata-rata yang meningkat, nilai rata-rata *pretest* sebesar 61,46 dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 74,39. Kegiatan ini diikuti oleh peserta prolans dengan antusias dan peserta mengharapkan dapat terus dilanjutkan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan di masyarakat khususnya mengenai hipertensi.

b. Pembahasan

Peningkatan pengetahuan setelah edukasi kesehatan adalah salah satu aspek kemampuan yang dicapai oleh peserta edukasi sebagai hasil dari proses belajar. Dengan penggunaan media pembelajaran yang tepat, mencapai tujuan pendidikan kesehatan akan lebih mudah dan penerimaan informasi akan lebih mudah. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan dan keyakinan sehingga orang tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti tentang masalah kesehatan mereka, tetapi juga ingin dan mampu melakukan tindakan yang berkaitan dengan kesehatan mereka (Luthfi et al., 2021).

Pada kegiatan edukasi mengenai kontrol tekanan darah, cara penggunaan obat antihipertensi yang benar dan *self-management* ini didapatkan peningkatan pengetahuan peserta yang diukur dengan nilai *pretest* dan *posttest*. Hasil dari kegiatan ini sejalan oleh penelitian yang dilakukan oleh Nurhasanah dan Nurdahlia yang mendapatkan bahwa peningkatan pengetahuan peserta serta diberikan edukasi berupa penyuluhan Kesehatan (Nurhasanah & Nurdahlia, 2020). Perbedaan kegiatan yang dilakukan terletak pada responden atau peserta yang diteliti. Pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yang diberi edukasi adalah peserta Prolans yang mencakup penderita hipertensi dan yang tidak hipertensi, diharapkan bagi peserta yang tidak hipertensi dapat mengatur diri untuk mencegah terjadinya hipertensi baik pada diri sendiri maupun pada keluarga pasien.

Pengetahuan edukasi yang diberikan mencakup pentingnya kontrol tekanan darah. Kontrol tekanan darah yang baik sangat penting untuk mencegah komplikasi yang dapat mengancam jiwa. Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah dan organ-organ penting seperti jantung, otak, dan ginjal. Oleh karena itu, peserta edukasi perlu memahami target tekanan darah yang ideal dan pentingnya memantau tekanan darah secara rutin. Target terapi tekanan darah ideal berbeda-beda untuk setiap pasien, pedoman umum harus diberikan. Target tekanan darah yang diharapkan dari terapi hipertensi adalah kurang dari 140 mmHg untuk tekanan sistolik dan kurang dari 90 mmHg untuk tekanan diastolik untuk hipertensi tanpa komplikasi. Target tekanan darah untuk pasien hipertensi dengan komplikasi seperti diabetes melitus, penyakit kardiovaskular dan serebrovaskular adalah tekanan darah sistolik kurang dari 130 mmHg dan tekanan darah diastolik kurang dari 80 mmHg. Menurut pedoman *Joint National Committee* (JNC) VIII, target kendali TD untuk orang di bawah usia 60 tahun adalah <140/90 mmHg, dan untuk orang di atas usia 60 tahun adalah <150/90 mmHg (Yenny Kandarini, 2013).

Peserta edukasi juga diberi pengetahuan tentang berbagai faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi, seperti gaya hidup yang tidak sehat (merokok, konsumsi alkohol berlebihan, diet tinggi garam), kurangnya aktivitas fisik, obesitas, dan stres. Selain itu, faktor genetik dan usia juga dapat berperan dalam peningkatan risiko hipertensi. Peserta juga perlu diajarkan cara yang benar untuk mengukur tekanan darah, baik menggunakan alat pengukur tekanan darah manual maupun digital, perlu diperhatikan posisi saat melakukan tekanan darah harus keadaan santai dan tidak boleh berbicara selama pengukuran tekanan darah. Pengetahuan mengenai waktu yang tepat untuk mengukur tekanan darah juga diberikan yaitu di pagi hari sebelum beraktivitas atau setelah beristirahat (Hustrini, 2019).

Ada berbagai jenis obat anti hipertensi yang bekerja dengan mekanisme yang berbeda untuk menurunkan tekanan darah. Beberapa jenis obat yang umum digunakan termasuk diuretik, *beta-blocker*, *ACE inhibitor*, *angiotensin II receptor blockers* (ARB), dan *calcium channel blockers*. Peserta perlu memahami cara kerja masing-masing obat dan mengapa dokter memilih jenis obat tertentu untuk mereka. Penggunaan obat anti hipertensi harus sesuai dengan dosis dan jadwal yang ditentukan oleh dokter. Peserta diberi pengetahuan tentang pentingnya mengikuti resep dokter dengan tepat, tidak mengubah dosis atau menghentikan obat tanpa konsultasi medis, dan apa yang harus dilakukan jika melewatkan dosis (Asseggaf & Ulfah, 2022).

Potensi efek samping dan interaksi obat juga perlu diketahui oleh peserta. Dengan memahami efek samping yang mungkin terjadi, peserta dapat segera melaporkannya kepada dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat. Beberapa efek samping umum dari obat anti hipertensi termasuk pusing, sakit kepala, kelelahan, dan perubahan fungsi ginjal. Obat anti hipertensi dapat berinteraksi dengan obat lain yang mereka konsumsi, termasuk obat resep lain, obat bebas, dan suplemen herbal. Pengetahuan tentang interaksi obat akan membantu mencegah komplikasi yang dapat memperburuk kondisi kesehatan (Effendi & Harimu, 2022). Peserta diajarkan untuk mencatat tekanan darah mereka, obat hipertensi yang diminum dan gejala yang dirasakan, serta melaporkannya kepada dokter pada setiap kunjungan. Evaluasi berkala oleh tenaga medis akan memastikan bahwa terapi obat yang diberikan efektif dan aman. Selain dari sisi terapi farmakologi juga perlu diedukasi mengenai terapi non farmakologi yaitu *self-management*.

Salah satu aspek penting dari *self-management* adalah penerapan gaya hidup sehat yang mencakup diet seimbang, olahraga teratur dan berhenti merokok. Peserta diberi panduan praktis dalam buku saku kontrol hipertensi mengenai jenis makanan yang baik untuk kesehatan jantung, seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan lemak sehat. Pentingnya mengurangi konsumsi garam, gula, dan lemak jenuh (Ferencia et al., 2023). Olahraga teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan jantung. Peserta perlu diberi pengetahuan tentang jenis dan intensitas olahraga yang aman dan efektif untuk mereka. Latihan aerobik seperti berjalan, berlari, berenang, dan bersepeda sangat dianjurkan. Latihan aerobik teratur dengan intensitas sedang yang dilakukan selama minimal setengah jam setiap hari dan minimal tiga kali dalam seminggu efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Latihan ini disarankan sebagai terapi gaya hidup untuk

pengendalian tekanan darah bagi penderita hipertensi (Aziz & Arofiati, 2020).

Peningkatan pengetahuan peserta edukasi tentang kontrol tekanan darah, cara penggunaan obat anti hipertensi, dan *self-management* sangat penting untuk keberhasilan pengelolaan hipertensi pada penderita Prolanis. Berdasarkan hasil pada penelitian ini terdapat peningkatan nilai *posttest* sebesar 70,73%. Hasil yang didapatkan sejalan dengan penelitian Marbun dan Hutapea (2022), yang menunjukkan bahwa materi dan edukasi yang disampaikan berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi (Marbun dan Hutapea, 2020). Edukasi yang efektif akan membantu peserta memahami pentingnya menjaga tekanan darah dalam batas normal, mematuhi pengobatan yang diresepkan, dan mengadopsi gaya hidup sehat yang mendukung kesehatan jangka panjang. Dengan pengetahuan yang memadai dan dukungan yang tepat, peserta Prolanis dapat mencapai kontrol hipertensi yang optimal dan mencegah komplikasi serius yang terkait dengan penyakit ini.

Program edukasi yang komprehensif, menggunakan berbagai metode dan media, serta melibatkan keluarga dan komunitas, akan memberikan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan *self-management* peserta. Selain itu, *monitoring* dan evaluasi berkala sangat penting untuk menilai efektivitas program edukasi dan melakukan perbaikan yang diperlukan. Dengan pendekatan yang holistik dan berkesinambungan, diharapkan penderita hipertensi di bawah program Prolanis dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik, mencapai tekanan darah yang terkontrol dan mengurangi beban penyakit kronis di masyarakat.

6. KESIMPULAN

Edukasi kontrol tekanan darah, cara penggunaan obat antihipertensi yang benar dan *self-management* dengan metode ceramah interaktif meningkatkan pengetahuan peserta Prolanis. Hal ini berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Peningkatan pengetahuan ini dapat berdampak secara tidak langsung terhadap kepatuhan pengobatan dan capaian kontrol hipertensi dalam meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan beban penyakit kronis hipertensi di Masyarakat.

Penelitian ini mendapati terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 70,73% pada 29 orang dari 41 orang setelah mengikuti edukasi. Kedepannya diperlukan edukasi yang dilakukan secara rutin dalam upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi agar derajat kesehatan masyarakat dapat meningkat seiring waktu. Selain itu, diharapkan masyarakat dapat menghindari faktor risiko hipertensi dan patuh dalam pengobatan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, C. M., Anggreini, S. N., Ovari, I., & Lestari, N. W. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Self Care Management Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di. *Repository.Unsri.Ac.Id*, 2, 50-54. https://repository.unsri.ac.id/35343/55/RAMA_14201_04021381621036_0016027404%0A_0027018902_01_front_ref.pdf
- Asgedom, S. W., Atey, T. M., & Desse, T. A. (2018). Antihypertensive medication adherence and associated factors among adult hypertensive patients at Jimma University Specialized Hospital, southwest Ethiopia. *BMC Research Notes*, 11(1), 27. <https://doi.org/10.1186/s13104-018-3139-6>
- Assegaf, S. N. Y. R. S., & Ulfah, R. (2022). Analisa Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi pada Pasien Peserta Posyandu Lansia Kartini Surya Khatulistiwa Pontianak. *Jurnal Pharmascience*, 9(1), 48. <https://doi.org/10.20527/jps.v9i1.11870>
- Aziz, A., & Arofiati, F. (2020). Aktifitas Fisik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Clinica Terapeutica*, 1(1), 1-14. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2012.07.009%0Ahttps://www.rsuharapanibu.co.id/olahraga-pada-penderita-diabetes-mellitus/%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>
- BPJS Kesehatan. (2019). Peraturan BPJS Kesehatan Nomor 7. *BPJS Kesehatan*, 8.
- Burnier, M., & Egan, B. M. (2019). Adherence in Hypertension: A Review of Prevalence, Risk Factors, Impact, and Management. *Circulation Research*, 124(7), 1124-1140. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313220>
- Effendi, F., & Harimu, H. B. (2022). Gambaran Potensi Interaksi Obat Antihipertensi Oral (Golongan Ace Inhibitor Dan Angiotensin Receptor Blocker) Pada Pasien Poli Jantung Rsud Ciawi Bogor. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 8(2), 1-9. <https://doi.org/10.54867/jkm.v8i2.59>
- Ferencia, C., Rahayu, N. S., & Purwaningtyas, D. R. (2023). Hubungan Konsumsi Gula, Garam, Lemak dan Sedentary Lifestyle Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Dewasa. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(2), 117. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.2.117-128>
- Green, L. W., & Allegrante, J. P. (2020). Practice-Based Evidence and the Need for More Diverse Methods and Sources in Epidemiology, Public Health and Health Promotion. *American Journal of Health Promotion*, 34(8), 946-948. <https://doi.org/10.1177/0890117120960580b>
- Haldi, T., Pristianty, L., & Hidayati, I. R. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Pasien Hipertensi Terhadap Kepatuhan Penggunaan Obat Amlodipin Di Puskesmas Arjuno Kota Malang. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 8(1), 27. <https://doi.org/10.20473/jfk.v8i1.22277>
- Handoyo, I. (2023). Gambaran Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah antara Peserta Prolanis yang Memperoleh dengan Tidak Memperoleh Pelayanan Kontak Tidak Lansung. *Jurnal Jaminan Kesehatan Nasional*, 3(1), 15-29. <https://doi.org/10.53756/jjkn.v3i1.76>
- Hustrini, A. A. L. E. H. N. M. (2019). Penatalaksanaan hipertensi 2019. *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*.
- Luthfi, A. H., Khairunnas, Siregar, M. F., & Zakiyuddin. (2021). Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan

- Covid-19 pada Siswa SDN Peunaga Kec. Meureubo Kab. Aceh Barat. *Jurnal Jurmakemas*, 01(02), 97-109.
- Marbun, W.S., & Hutapea, L. M. N. (2022). Penyuluhan Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 89-99. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4170>
- Muhadi. (2016). JNC 8: Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran*, 43(1), 54-59.
- Nurhasanah, A., & Nurdahlia, N. (2020). Edukasi Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Keluarga Dalam Pencegahan Jatuh Pada Lansia. *Jkep*, 5(1), 84-100.
- Pristianty, L., Hingis, E. S., Priyandani, Y., & Rahem, A. (2023). Relationship between knowledge and adherence to hypertension treatment. *Journal of public health in Africa*, 14(1), 2502. <https://doi.org/10.4081/jphia.2023.2502>
- Tim Riskesdas 2018. (2019). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Sinuraya, R. K., Destiani, D. P., Puspitasari, I. M., & Diantini, A. (2018). Medication Adherence among Hypertensive Patients in Primary Healthcare in Bandung City. *Indonesian Journal of Clinical Pharmacy*, 7(2), 124-133. <https://doi.org/10.15416/ijcp.2018.7.2.124>
- Wahyuni, A. S., Mukhtar, Z., Pakpahan, D. J. R., Guhtama, M. A., Diansyah, R., Situmorang, N. Z., & Wahyuniar, L. (2019). Adherence to consuming medication for hypertension patients at primary health care in medan city. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(20), 3483-3487. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.683>
- Yenny Kandarini. (2013). Tatalaksana Farmakologi Terapi Hipertensi. *Divisi Ginjal Dan Hipertensi RSUP Sanglah Denpasar*, 1-12.