

OPTIMALISASI POSTER SEBAGAI UPAYA PENURUNAN HIPERTENSI DI RT 24 REJOWINANGUNG, KOTAGEDE, YOGYAKARTA

Suci Musvita Ayu¹, Erni Cipta Komala²

¹Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

²Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

Suci.ayu@ikm.uad.ac.id

Abstrak: Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan. Penyakit hipertensi ditandai dengan pembacaan tekanan darah yang melebihi nilai lebih dari 140 mmHg (sistolik) dan 90 mmHg (diastolik). Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang dapat menyebabkan penyakit- penyakit lainnya seperti stroke, diabetes mellitus dan jantung koroner. Tujuan dari kegiatan ini sebagai upaya penurunan tingkat kejadian hipertensi dan menambah wawasan masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan di RT 24, Rejowinangun, Kotagede, Yogyakarta. Kegiatan ini diawali dengan pengambilan data, penentuan prioritas masalah, setelah itu dilanjutkan dengan penyebaran poster kepada masyarakat sekitar. Di kegiatan ini masyarakat sangat antusias dalam melaksanakan kegiatan ini.

Kata Kunci: Hipertensi, Masyarakat

Abstract: *Hypertension is a condition in which a person experiences an abnormal and continuous increase in blood pressure on several examinations. Hypertension is characterized by blood pressure readings that exceed a value of more than 140 mmHg (systolic) and 90 mmHg (diastolic). Hypertension is a cardiovascular disease that can cause other diseases such as stroke, diabetes mellitus and coronary heart disease. The purpose of this activity is to reduce the incidence of hypertension and increase public knowledge. This activity was held in RT 24, Rejowinangun, Kotagede, Yogyakarta. This activity begins with collecting data, determining the priority of the problem, after that it is continued with the distribution of posters to the surrounding community. In this activity, the community was very enthusiastic in carrying out this activity.*

Keywords: *Hypertension, Public*

Pendahuluan

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan. Penyakit hipertensi ditandai dengan pembacaan tekanan darah yang melebihi nilai lebih dari 140 mmHg (sistolik) dan 90 mmHg (diastolik). Hipertensi sering disebut sebagai "*silent killer*" atau biasa disebut juga pembunuh siluman, karena penderita hipertensi biasanya tidak merasakan suatu gangguan atau gejala yang berarti dalam tubuhnya. Hipertensi biasanya disebabkan oleh satu atau beberapa faktor resiko yang tidak berjalan dengan semestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara norma (Oktaviani et al., 2022).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling banyak dialami oleh masyarakat luas. Penyakit kardiovaskular merupakan kondisi dimana terjadi gangguan pada jantung dan pembuluh darah ini merupakan penyebab terjadinya penyakit jantung dan stroke. Sama halnya dengan hipertensi jika tidak segera ditanganin akan menimbulkan

beberapa komplikasi dan menjadi factor resiko penyakit seperti, jantung, stroke, gagal ginjal dan diabetes (Indriani et al., 2021).

Faktor- faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi diantaranya umur, jenis kelamin, genetik atau riwayat keluarga, aktivitas fisik yang tidak teratur, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi minuman yang mengandung kafein seperti kopi, stress dan juga tidak teraturnya dalam pengecekan tekanan darah. Tekanan darah akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Walaupun terkadang hipertensi bias terjadi pada usia remaja. Oleh karena itu, diperlukan pengecekan tekanan darah secara teratur karena penyakit ini biasanya tidak memiliki gejala yang berarti (Kartika et al., 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di sekitar RT 24 Rejowinangun, Kotagede Yogyakarta terdapat 12 masyarakat yang terkena hipertensi dari kurang lebih 30 kepala keluarga yang sudah diwawancarai. Hampir seluruh warga yang terkena hipertensi ini jarang melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Hal ini terjadi karena kurangnya edukasi dari pihak-pihak yang berwenang dan juga masyarakat biasanya tidak merasakan gejala yang berarti pada diri mereka.

Menyadari masih kurangnya kesadaran masyarakat terkait dengan masalah kesehatan terutama hipertensi di daerah sekitar RT 24 Rejowinangun, Kotagede, Yogyakarta. Oleh karena itu, dilakukan pengabdian masyarakat terkait dengan upaya penurunan kejadian hipertensi, penambahan wawasan dan peningkatan kesadaran masyarakat untuk memeriksakan tekanan darah secara berkala. Hal ini diharapkan mampu meningkatkan minat masyarakat dalam memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan yang sudah ada.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa pendidikan kesehatan menggunakan media poster kepada warga sekitar RT 24 Rejowinangun, Kotagede, Yogyakarta. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terkait upaya penurunan kejadian hipertensi dan peningkatan kesadaran masyarakat untuk memeriksakan tekanan darah secara berkala. Kegiatan ini dimulai dari tahap perencanaan yaitu melakukan koordinasi dengan pihak- pihak terkait seperti kepala RT 24 Rejowinangun, Kotagede, Yogyakarta untuk dapat menganalisis permasalahan yang bersangkutan. Setelah itu, dilakukan identifikasi masalah dengan menggunakan kuesioner yang berisi beberapa pertanyaan yang harus dijawab oleh warga sekitar tempat sasaran guna mendapatkan data yang valid. Setelah proses pengolahan data maka akan ditentukan prioritas masalah yang terjadi dari seluruh masyarakat yang ada. Selanjutnya tahap pelaksanaan, pada tahap ini dilakukan pembuatan media pendidikan kesehatan berupa poster. Setelah itu, poster tersebut disebarluaskan kepada

masyarakat sekitar RT 24 Rejowinangun, Kotagede, Yogyakarta. Penyebaran poster menggunakan metode dor to dor atau dari rumah ke rumah sekaligus pemberian edukasi ke masyarakat saat pembagian poster. Selain itu, poster juga ditempel dimading pos ronda dan beberapa tempat lainnya.

Tahap yang terakhir adalah evaluasi, pada tahap ini masyarakat sangat antusias dalam membaca poster dan juga mendengarkan penjelasan yang diberikan kepada mereka. Setelah, membaca dan mendengarkan mereka merasa wawasan mereka bertambah dan mereka sangat senang dengan materi yang disampaikan.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di RT 24, Rejowinangun, Kotagede, Yogyakarta berjudul " Optimalisasi Poster Sebagai Upaya Penurunan Hipertensi di RT 24, Rejowinangun, Kotagede, Yogyakarta". Kegiatan ini diawali dengan melakukan kegiatan perencanaan melakukan koordinasi dengan pihak-pihak terkait untuk mendapatkan izin melakukan analisis masalah di daerah tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 April 2022.



Gambar 1. Penyerahan surat izin kepada kepala RT 24, Rejowinangun, Kotagede, Yogyakarta

Setelah mendapatkan izin dari pihak-pihak yang terkait selanjutnya, dilaksanakan kegiatan pengambilan data dengan kuesioner yang berisi beberapa pertanyaan yang harus dijawab oleh warga guna mendapatkan data kesehatan yang valid langsung dari masyarakat.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 13 April 2022 hingga 20 April 2022.



Gambar 2. Proses pengambilan data di masyarakat



Gambar 3. Proses pengambilan data di masyarakat

Setelah dilakukan pengambilan data, data tersebut diolah sedemiakan rupa menggunakan metode USG. Sehingga menghasilkan lima prioritas masalah yang ada masalah masalah tersebut berupa penyakit tekanan darah tinggi atau Hipertensi, ketersediaan penampungan sampah basah (organic) yang tertutup di dalam rumah, penyakit jantung, penggunaan 1 stop kontak di tambah beberapa T Stop Kontak dan penyakit diabetes mellitus/ kencing manis. Setelah itu dilaksakan musyawarah masyarakat desa dengan pihka-pihak terkait. Setelah dilakukan musyawarah masyarakat desa didapatkan hasil penyakit tekanan darah tinggi atau Hipertensi sebagai prioritas masalah yang harus diselesaikan.



Gambar 4. Proses pelaksanaan musyawarah masyarakat desa (mmd)

Hasil dari musyawarah masyarakat desa disepakati intervensi yang akan dilakukan adalah penggunaan media poster mengenai hipertensi. Poster ini akan disebarakan kepada masyarakat secara langsung dari rumah ke rumah dan juga ditempel dibeberapa tempat seperti pos rionda dan madding.



Gambar 5. Penempelan poster di madding pos rionda



Gambar 6. Penyerahan poster kepada warga sekitar



Gambar 7. Penyerahan poster kepada warga sekitar

Setelah dilakukan intervensi dengan pembagian poster, masyarakat sangat antusias dalam pelaksanaan kegiatan ini. Mereka merasa senang karena wawasan mereka bertambah dan mereka berharap hal-hal yang telah dibagikan bisa diterapkan dalam aktivitas mereka setiap harinya sehingga membuat mereka tetap sehat.

Kesimpulan

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan pengetahuan masyarakat semakin meningkat terkait dengan Hipertensi. Hal-hal yang mereka pahami seperti gejala hipertensi, cara pencegahan, dan juga pengobatan apa yang bias dilakukan oleh masyarakat terkait dengan kasus kesehatan ini.

Masyarakat juga sangat antusias dengan kegiatan ini, mereka berharap kegiatan ini bias dilakukan secara berkala agar mereka mendapatkan wawasan yang semakin luas terkait masalah kesehatan yang ada disekitar mereka.

Ucapan Terima Kasih

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Kepala RT 24, Rejowinangun, Kotagede Yogyakarta yang telah memberikan izin dan memfasilitasi kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik.
2. Kepada seluruh masyarakat RT 24, Rejowinangun, Kotagede, Yogyakarta yang telah menerima dan antusias dalam pelaksanaan kegiatan ini hingga sekesai.

Referensi

- Indriani, S., Fitri, A. D., Septiani, D., Mardiana, D., Didan, R., & Amalia, R. (2021). Pengetahuan , Sikap , dan Perilaku Lansia dengan Riwayat Hipertensi Mengenai Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pengmaskesmas*, 1(2), 39–50. <https://journal.fkm.ui.ac.id/pengmas/article/view/5754/1324>
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Oktaviani, G. A., Purwono, J., Keperawatan, A., Wacana, D., Kunci, K., & Darah, T. (2022). PENERAPAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH IMPLEMENTATION OF HYPERTENSION EXERCISE ON BLOOD PRESSURE Oktaviani , Penerapan senam hipertensi PENDAHULUAN Penyakit jantung dan pembuluh darah , termasuk hipertensi telah menjadi penyakit yang mematikan. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 186–194.