

BERSAMA MELAWAN HIPERTENSI: PENGABDIAN MASYARAKAT DALAM PENINGKATAN KESADARAN KESEHATAN DI KELURAHAN SEI MATI

Yosy Cinthya Eriwaty Silalahi¹

¹Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia

Corresponding Author: yosy_silalahi@yahoo.com

Abstrak

Kelurahan Sei Mati memiliki wilayah yang terluas di Kecamatan Medan Labuhan yaitu 12,87 km². Dengan daerah yang seluas itu, kecamatan Medan Labuhan hanya memiliki 3 unit puskesmas. Yaitu puskesmas Pekan Labuhan, Medan Labuhan dan puskesmas Martubung. Maka diperlukan edukasi kesehatan yang lebih menyeluruh terhadap kondisi kesehatan pada Masyarakat di daerah tersebut untuk membangun sumber daya manusia yang lebih berkualitas. Salah satunya terhadap penyakit degeneratif yaitu penyakit hipertensi. Kelurahan Sei Mati merupakan salah satu wilayah yang masyarakatnya menghadapi berbagai tantangan kesehatan, termasuk hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang berdampak pada kualitas hidup masyarakat. Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini berfokus pada edukasi kesehatan dan pengecekan kesehatan untuk mendukung peningkatan kualitas hidup pasien hipertensi secara holistik terutama terhadap pasien lansia. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan pasien hipertensi.

Kata kunci: Medan Labuhan, Hipertensi, Lansia, Brosur, Penyuluhan

Abstrac

Sei Mati urban village has the largest area in the Medan Labuhan sub-district, covering 12.87 km². Despite this large area, Sei Mati has only three puskesmas (community health centers): Pekan Labuhan, Medan Labuhan, and Martubung. This situation highlights the need for more comprehensive health education to improve the health conditions of the community and enhance the quality of human resources. One of the significant health challenges faced by residents of Sei Mati is hypertension. Hypertension not only affects individual health but also impacts the overall quality of life in the community. To address this issue, the community service program will focus on providing health education and health checks to support the holistic improvement of the quality of life of hypertensive patients, especially elderly patients. This program offers significant benefits, actively supporting and improving the well-being of individuals living with hypertension.

Keywords: Medan Labuhan, Hypertension, Elderly, Brochure, Counseling

PENDAHULUAN

Kelurahan Sei Mati memiliki wilayah yang terluas di Kecamatan Medan Labuhan yaitu 12,87 km². Kecamatan Medan Labuhan berbatasan dengan Kecamatan Medan Belawan di sebelah utara. Di sebelah timur, Kecamatan Medan Labuhan berbatasan dengan Kabupaten Deli Serdang. Kecamatan Medan Labuhan berbatasan dengan Kecamatan Medan Deli. Sedangkan di sebelah barat, Kecamatan Medan Labuhan berbatasan dengan Kecamatan Medan Marelan. Pada tahun 2020, kecamatan Medan Labuhan mempunyai penduduk sebesar 133.765 jiwa. Luasnya adalah 36,67 km² dan kepadatan penduduknya adalah 3.648 jiwa/km². Keluarga yang memiliki lansia adalah sebanyak 906 keluarga. Kecamatan Medan Labuhan hanya memiliki 3 unit puskesmas, yaitu puskesmas Pekan Labuhan, Medan Labuhan dan puskesmas Martubung. Kelurahan Sei Mati, yang merupakan wilayah urban dengan berbagai tantangan kesehatan Masyarakat, memerlukan evaluasi Kesehatan yang menyeluruh mengenai dampak Kesehatan terutama penyakit hipertensi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit kronis dengan prevalensi yang terus meningkat secara global. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia mengalami hipertensi, dengan proporsi kasus yang signifikan berasal dari negara berkembang (WHO, 2021). Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018

mencatat prevalensi hipertensi pada penduduk usia di atas 18 tahun mencapai 34,1%, menjadikannya salah satu masalah kesehatan utama (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi tidak hanya meningkatkan risiko penyakit jantung koroner dan stroke, tetapi juga berdampak negatif terhadap kualitas hidup pasien. Keterbatasan fisik, rasa nyeri, serta gangguan emosional sering kali menyertai penderita hipertensi (Kearney et al., 2005). Oleh karena itu, penilaian kualitas hidup menjadi aspek penting dalam pengelolaan hipertensi, yang tidak hanya berfokus pada pengendalian tekanan darah tetapi juga pada kesejahteraan fisik dan mental pasien.

Salah satu alat ukur yang digunakan untuk menilai kualitas hidup adalah kuesioner SF-36 (Short Form Health Survey-36). Instrumen ini mengukur delapan dimensi kesehatan, yaitu fungsi fisik, keterbatasan fisik, nyeri tubuh, kesehatan secara umum, vitalitas, fungsi sosial, keterbatasan emosional, dan kesehatan mental (Ware & Sherbourne, 1992). Evaluasi ini memberikan gambaran menyeluruh mengenai dampak hipertensi terhadap kehidupan pasien, yang dilakukan oleh Wahyuni, dkk (2018) di Kecamatan Medan Labuhan (Wahyuni dkk, 2018). Berdasarkan temuan awal, banyak pasien hipertensi di wilayah ini mengalami keterbatasan fisik serta gangguan kesejahteraan mental yang dapat menurunkan kualitas hidup mereka.

Penelitian Wahyuni, dkk (2018) bertujuan untuk mengevaluasi kualitas hidup pasien hipertensi dengan menggunakan kuesioner SF-36, yang mencakup delapan dimensi: fungsi fisik, keterbatasan fisik, nyeri tubuh, kesehatan umum, vitalitas, fungsi sosial, keterbatasan emosional, dan kesehatan mental. Hasil menunjukkan bahwa dimensi dengan skor tertinggi adalah nyeri tubuh (58,17) dan keterbatasan fisik (56,54), sedangkan dimensi dengan skor terendah adalah fungsi fisik (38,16). Rendahnya skor pada dimensi fungsi fisik, vitalitas (48,05), dan kesehatan mental (49,67) menunjukkan perlunya intervensi untuk meningkatkan aktivitas fisik, pengelolaan stres, serta promosi kebiasaan hidup sehat.

Tujuan pengabdian masyarakat ini berfokus pada edukasi kesehatan, serta pengecekan Kesehatan untuk mendukung peningkatan kualitas hidup pasien hipertensi secara holistic, khususnya pasien lansia. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan pasien hipertensi di Kelurahan Sei Mati.

METODE

Waktu dan Lokasi

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di kantor Kelurahan Sei Mati dan di Puskesmas Medan Labuhan, pada hari Senin dan Selasa, 11 dan 12 November 2024. Peserta yang hadir adalah sebagian besar merupakan pasien lansia penderita hipertensi dengan dan tanpa penyakit penyerta.

Teknik Penyuluhan

Penyuluhan dimulai dengan memberikan edukasi tentang informasi dasar penyakit hipertensi. Setiap peserta diberikan penjelasan dan dibagikan brosur tentang hipertensi. Contoh brosur yang diberikan pada pasien hipertensi dapat dilihat pada Gambar 1. Brosur ini berisi informasi edukatif tentang hipertensi yang mencakup beberapa aspek penting, yaitu:

- Pengertian Hipertensi: Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi tekanan darah tinggi dengan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg.
- Klasifikasi Tekanan Darah: Tabel klasifikasi pada brosur menunjukkan beberapa kategori tekanan darah, mulai dari tekanan darah normal, pre-hipertensi, hingga berbagai tingkat hipertensi.
- Penyebab Hipertensi: Beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi, antara lain konsumsi tinggi garam, asupan lemak berlebih, kurangnya aktivitas fisik, dan stres.
- Tanda dan Gejala Hipertensi: Peningkatan tekanan darah dan Sakit kepala, terutama di area tengkuk
- Penatalaksanaan dan Pencegahan secara :
Non-Farmakologi yaitu Menurunkan berat badan, melakukan olahraga teratur, mengurangi konsumsi garam, menghindari rokok dan stress.

Secara farmakologis adalah dengan Penggunaan Obat Hipertensi, Contoh obat yang disebutkan dalam brosur meliputi amlodipine, valsartan, dan candesartan. Ditekankan bahwa

pengidap hipertensi wajib minum obat meskipun merasa sehat untuk mencegah komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung.

- Pesan Edukasi adalah Imbauan untuk rutin memeriksa tekanan darah dan berobat secara teratur ke puskesmas atau dokter.

Brosur ini memberikan informasi yang komprehensif dan mudah dipahami untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang hipertensi, cara pencegahannya, serta pentingnya pengelolaan kualitas hidup yang baik.



Gambar 1. Brosur tentang Edukasi Hipertensi

Evaluasi Kesehatan

Untuk lebih meningkatkan kualitas hidup peserta penyuluhan, maka dilakukan kembali pengecekan kesehatan di kantor Kelurahan Sei Mati. Parameter yang dievaluasi adalah tekanan darah, pengukuran lingkaran perut dan tinggi badan, berat badan, pengukuran IMT, pengukuran KGD, kolesterol dan asam urat, serta cara penggunaan obat hipertensi yang baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan

Penyuluhan kepada pasien hipertensi lansia yang dilakukan di Puskesmas Medan Labuhan pada hari Senin, 11 November 2024 yang dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Penyuluhan tentang penyakit hipertensi terhadap pasien lansia di Puskesmas Medan Labuhan

Dari Gambar 2, dapat dilihat bahwa brosur sebagai panduan utama diberikan kepada pasien di Puskesmas lalu dilakukan penyuluhan tentang penyakit hipertensi. Pada saat melakukan penyuluhan partisipasi dari mahasiswa apoteker dikerahkan untuk memberikan penjelasan tentang.

- Apa Itu Hipertensi: definisi hipertensi, klasifikasi tekanan darah, serta risiko yang ditimbulkan jika tidak dikelola.
- Penyebab Hipertensi: memberikan contoh nyata, seperti pola makan tinggi garam dan kurang olahraga.
- Gejala Hipertensi: diberikan penekanan bahwa hipertensi sering terjadi tanpa gejala sehingga pemeriksaan rutin sangat penting.
- Pencegahan dan Penatalaksanaan: penjelasan tentang perbedaan penanganan non-farmakologi (seperti olahraga dan diet) dengan farmakologi (konsumsi obat).
- Pesan Edukasi: diberikan penekanan tentang pentingnya kontrol rutin ke puskesmas/dokter meski merasa sehat.

Setelah dilakukan penyuluhan, para peserta diberikan waktu untuk bertanya terkait hipertensi dan pengelolanya. Lalu peserta diajak untuk berbagi pengalaman penerapan gaya hidup sehat. Dengan pendekatan interaktif dan jelas seperti ini, penyuluhan menggunakan brosur dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran serta perubahan perilaku masyarakat terkait hipertensi.

Evaluasi Kesehatan

Evaluasi Kesehatan dilakukan pada hari Selasa 12 November 2024. Dari parameter yang telah diukur saat evaluasi kesehatan diharapkan peserta dapat lebih meningkatkan pola hidup sehat pada pasien hipertensi terutama pada lansia. Kegiatan evaluasi kesehatan dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Kegiatan evaluasi kesehatan di kantor Kelurahan Sei Mati.

Pada Gambar 3, partisipasi dari mahasiswa apoteker juga dilibatkan dalam pengukuran parameter kesehatan. Dari parameter uji yang dilakukan mahasiswa apoteker juga harus memberikan penjelasan tentang penyakit hipertensi apabila terdapat hasil yang mendekati resiko hipertensi.

Berdasarkan parameter yang dievaluasi dalam program tersebut keterkaitannya dengan resiko hipertensi adalah sebagai berikut.

- Tekanan Darah (TD): Evaluasi tekanan darah memberikan informasi langsung mengenai efektivitas pengelolaan hipertensi. Jika tekanan darah peserta dalam kisaran normal ($\leq 120/80$ mmHg), hal ini menunjukkan kontrol yang baik. Sebaliknya, tekanan darah tinggi ($>140/90$ mmHg) mengindikasikan perlunya perbaikan gaya hidup atau penyesuaian terapi obat.
- Lingkar Perut (LP): Lingkar perut yang tinggi (≥ 90 cm untuk pria dan ≥ 80 cm untuk wanita) menunjukkan adanya obesitas sentral yang menjadi faktor risiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular lainnya. Evaluasi ini membantu menilai risiko metabolik yang terkait dengan hipertensi.
- Tinggi Badan, Berat Badan, dan Indeks Massa Tubuh (IMT): Evaluasi IMT memberikan gambaran tentang status gizi peserta sebagai berikut: IMT normal: $18,5-24,9$ kg/m²; Kelebihan berat badan: $25-29,9$ kg/m²; Obesitas: ≥ 30 kg/m². IMT tinggi menunjukkan perlunya upaya menurunkan berat badan melalui diet dan aktivitas fisik, yang dapat membantu menurunkan tekanan darah.
- Kadar Gula Darah (KGD): Peningkatan KGD (>126 mg/dL puasa) dapat menjadi indikasi diabetes mellitus yang sering berhubungan dengan hipertensi. Evaluasi ini penting untuk memastikan bahwa kondisi metabolik peserta terkendali.

- Kolesterol Total: Kolesterol total yang tinggi (>200 mg/dL) meningkatkan risiko aterosklerosis dan penyakit kardiovaskular. Evaluasi ini membantu mengidentifikasi perlunya perbaikan diet dan kemungkinan terapi lipid-lowering.
- Asam Urat: Kadar asam urat tinggi (>7 mg/dL untuk pria, >6 mg/dL untuk wanita) dapat memperburuk kondisi hipertensi dan menambah risiko penyakit ginjal. Evaluasi ini bermanfaat dalam mengedukasi peserta terkait pola makan rendah purin.
- Cara Penggunaan Obat Hipertensi: Evaluasi kepatuhan dalam penggunaan obat membantu memastikan efektivitas terapi hipertensi. Penyuluhan terkait waktu minum obat yang konsisten dan pemahaman efek samping meningkatkan kepatuhan pasien dalam terapi jangka panjang.

Program evaluasi ini memberikan gambaran komprehensif terkait kesehatan peserta hipertensi, meliputi status metabolik, risiko kardiovaskular, dan kepatuhan terapi. Temuan yang menunjukkan tekanan darah terkontrol, berat badan ideal, kolesterol, serta kadar gula dan asam urat normal mencerminkan manajemen hipertensi yang baik. Sebaliknya, jika ada ketidakteraturan pada parameter tersebut, diperlukan edukasi lanjutan dan penyesuaian program gaya hidup sehat untuk mengurangi resiko komplikasi.

Dari program penyuluhan yang dilengkapi dengan evaluasi kesehatan sangat berpotensi mendapatkan hasil untuk menyadari pentingnya kualitas hidup dari masyarakat. Karena pendekatan berbasis bukti dan dilakukan evaluasi langsung. Masyarakat tidak hanya menerima informasi teoretis tetapi juga langsung mengetahui kondisi kesehatan mereka secara objektif melalui pemeriksaan tekanan darah, berat badan, kolesterol, gula darah, dan asam urat. Evaluasi ini memberikan nilai tambah karena hasil pemeriksaan membantu mereka memahami risiko kesehatan yang sebelumnya mungkin tidak disadari.

Dari program pengabdian Masyarakat yang dilakukan didapatkan edukasi praktis yang relevan dengan kondisi nyata pasien. Penyuluhan tentang gaya hidup sehat, penggunaan obat yang benar, serta manajemen hipertensi dapat langsung diaplikasikan oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari. Penekanan pada tindakan pencegahan, seperti diet sehat dan olahraga, memberi mereka solusi konkret. Maka dengan mengetahui hasil kesehatan mereka, masyarakat didorong untuk mengambil peran aktif dalam menjaga kesehatan diri. Imbauan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin serta kepatuhan obat meningkatkan rasa percaya diri masyarakat terhadap pengelolaan kesehatannya. Sehingga masyarakat cenderung lebih terbuka dan bersemangat mengikuti program kesehatan serupa di masa depan.

SIMPULAN

Kegiatan ini mendapatkan sambutan baik bagi para peserta pengabdian Masyarakat. Dengan pendekatan yang interaktif dan berbasis evaluasi, masyarakat cenderung lebih menghargai dan berterima kasih atas upaya yang telah dilakukan. Jika penyuluhan dilakukan secara konsisten, dapat terjadi perubahan positif dalam pola hidup masyarakat, termasuk penurunan prevalensi hipertensi serta komplikasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemendes RI. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kearney, P. M., Whelton, M., Reynolds, K., Muntner, P., Whelton, P. K., & He, J. (2005). Global burden of hypertension: analysis of worldwide data. *The Lancet*, 365(9455), 217-223.
- Wahyuni, A.S., Lubis, I.R., Hutagalung, D.N., dkk (2018). Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Tanpa Komplikasi di Daerah Puskesmas Medan Labuhan. *Talenta Conference Series*. 02(2018), 374-380
- Ware, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36): Conceptual framework and item selection. *Medical Care*, 473-483.
- World Health Organization (WHO). (2021). Hypertension fact sheet. Retrieved from <https://www.who.int>.