

PENINGKATAN KESADARAN MASYARAKAT TENTANG HIPERTENSI MELALUI EDUKASI DAN PELATIHAN

Emma Ismawatie¹, Resi Tondho Jimat², Edi Susanto³, Eka Evan Supriyanto⁴

Muhammad Sony Al-Jufri⁵

^{1,2,4,5)} Program Studi Teknologi Laboratorium Medis, Politeknik Indonusa Surakarta

³⁾Program Teknologi Studi Rekayasa Perangkat Lunak, Politeknik Indonusa Surakarta

e-mail: emmaismawatie@poltekindonusa.ac.id

Abstrak

Hipertensi Adalah salah satu penyakit yang tidak menular yang prevalensinya terus meningkat pada masyarakat dan menjadi faktor risiko utama berbagai komplikasi serius, misalnya stroke dan penyakit jantung. Rendahnya pengetahuan masyarakat tentang penyebab, ataupun gejala dan pencegahan hipertensi menjadi tantangan dalam upaya pengendalian. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi melalui pendekatan edukasi dan pelatihan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan interaktif, berdiskusi kelopok, dan pelatihan pemantauan tekanan darah mandiri. Kegiatan ini dilaksanakan di salah satu wilayah di jelobo wonosari, Klaten yang dengan angka kejadian hipertensi cukup tinggi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai faktor risiko, cara pencegahan dan pentingnya deteksi dini hipertensi. Disamping itu peserta juga menunjukkan kemampuan praktik mandiri mengukur tekanan darah. Evaluasi dilakukan pertanyaan diawal dan diakhir menunjukkan skor kenaikan pengetahuan 35%. Kegiatan menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan yang dikemas dengan partisipan dan aplikatif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang hipertensi. Kegiatan ini diharapkan bisa berkontribusi dalam Upaya promotive dan preventif guna menurunkan angka kejadian hipertensi di masyarakat Jelobo, Wonosari Klaten.

Kata kunci: Hipertensi, Edukasi Kesehatan, Pelatihan, Kesadaran Masyarakat, Pencegahan.

Abstract

Hypertension is a non -communicable disease whose prevalence continues to increase in the community and is a major risk factor for various serious complications, such as stroke and heart disease. Low public knowledge about the causes, symptoms, and prevention of hypertension presents a challenge in control efforts. This community service activity aims to increase public awareness and knowledge about hypertension through education and training.

The methods used included interactive health education, group discussions, and self-monitoring blood pressure training. This activity was conducted in an area in jelobo, wonosari, klaten. Which has a relatively high incidence of hypertension. The results of the activity showed an increase in participants'knowledge regarding risk factor, prevention methods, and the importance of early detection of hypertension. Furthermore, participants demonstrated their ability to independently measure their blood pressure. Evaluation questions at the beginning and end of the program showed a 35% increase in knowledge. The activity demonstrated that the education and training, designed with participants in mind, were effective and applicable in raising public awareness about hypertension. This activity is expected to contribute to promotive and preventive efforts to reduce the incidence of hypertension in the Jelobo community, Wonosari, klaten.

Keywords: Hypertension, Health Education, Training, Public Awareness, Prevention

PENDAHULUAN

Hipertensi berhubungan dengan salah satu penyakit yang tidak mudah menular, tetapi Tingkat kejadiannya terus meninggi dan menjadi penyebab utama komplikasi yang serius seperti stroke, penyakit jantung dan gagal ginjal. Rendahnya kesadaran masyarakat tentang hipertensi, mulai dari faktor risiko, gejala, hingga cara pencegahannya yang menjadi kendala utama dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit ini di Tingkat komunitas.(Sari dan Putra, 2022).

Word Healt Organization (WHO) menegaskan bahwa hipertensi yang disebut juga tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis yang serius secara signifikan meningkatkan risiko serangan penyakit jantung, otak, ginjal dan penyakit lainnya. Frekuensi hipertensi didunia saat tahun 2021 diperkirakan sebesar 1,28 miliar penderita dewasa kisaran usia 30-79 tahun di semua dunia menderita hipertensi, kebanyakan dua pertiga berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah.(WHO,2021). Hipertensi merupakan keadaan sesuatu mengalami kenaikan tekanan darah

pada ketidaknormalan dan berlangsung pada beberapa kali dilakukan monitor tekanan yang diakibatkan satu atau lebih faktor risiko yang kurang berjalan sebagaimana aslinya dalam mempertahankan tekanan darah dengan stabil (Cahyati, Y., et al, 2021). Hipertensi bisa menyebabkan perubahan di pembuluh darah yang bisa mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah, pencegahan awal hipertensi sangat penting bisa mencegah terjadinya komplikasi di beberapa organ tubuh, misalnya pada jantung, ginjal dan otak. (Muttaqin, A., 2012). Terjadinya hipertensi di semua populasi dipengaruhi oleh faktor pada kejadian hipertensi yaitu genetic, ras, regional, sosial budaya yang termasuk gaya hidup yang bermacam-macam sehingga angka kejadiannya berbeda-beda. (Nursakinah, Y., & Handayani, 2021)

Penderita usia lanjut atau lansia merupakan fase yang ditandai dimulainya kelemahan pada organ tubuh dan mudahnya terkena penyakit, lingkungan yang berubah-ubah, berkurangnya keceriaan, ketangkasan dan tidak teraturnya mobilitas dan perubahan secara fisiologis. Dipenderita usia lanjut mengalami penurunan Kesehatan fisik yaitu yang berhubungan energi, aktifitas, kerutinan kerja, kesakitan dan kecanduan pada perawatan medis. (Murwani, 2020). Sikap penderita hipertensi dipengaruhi oleh dua aspek yaitu aspek internal dan eksternal. Aspek eksternal yaitu karena pengetahuan serta Kesehatan, yang ada hubungan penderita dengan petugas Kesehatan dan support dari lingkungan social dan keluarga, aspek internal yaitu umur latar belakang, perilaku, gaya hidup dan emosi yang diakibatkan dari penyakit yang dialami dan karakter penderita. (Evadewi dan Luh, 2013). Perilaku masyarakat dalam memilih bahan makan. Volume makanan dan frekuensi makanan yang akan dikonsumsi pada tiap hari di katakana pola makan, perilaku yang dilakukan untuk mempertahankan Kesehatan, status gizi, nutrisi untuk membantu kesembuhan penderita hipertensi untuk kesembuhan penyakit. (Kemenkes RI, 2019)



Gambar 1. Kegiatan edukasi dan pelatihan Pengabdian Masyarakat

Negara Indonesia yang menggunakan natrium dan banyaknya kandungan natrium di dalam konsumsi yang dihidangkan pada lansia merupakan bagian dari penyebab naiknya tekanan darah atau hipertensi. (Depkes RI, 2013). Kadar garam yang di serap ke dalam pembuluh darah dari konsumsi natrium yang banyak mengakibatkan terjadinya retensi air, sehingga menaikkan volume darah, asupan garam yang tinggi bisa menyebabkan berlebihan pengeluaran dari hormon natrioretik yang secara tidak langsung bisa menaikkan tekanan darah dan hipertensi. (Devi Dewi, 2014). Tekanan darah atau hipertensi sering dikatakan menjadi the silent killer yang membuat dampak terutama mengakibatkan kematian. Penderita tekanan darah tinggi bisa mengenai semua kelompok umur dan sering dialami pada umur lansia. Banyaknya penyakit yang memicu angka kematian di Indonesia salah satunya hipertensi. Perkiraan Tingkat kejadian hipertenai secara universal sebanyak 1,28juta yang mencakup usia 39-79 tahun dari semua penghuni dunia di bangsa yang mengalami kemajuan juga pertengahan tahun 2021. (WHO, 2021). Beberapa studi memperlihatkan tekanan darah tinggi menaikkan faktor kematian dan penderita, jika belum dilaksanakan penyuluhan dan pengelolaan, kira-kira tujuh puluh persen penderita tekanan darah berlangsung lama menyebabkan kematian akibat serangan gagal jantung atau serangan jantung mendadak, 15% dikarenakan kerapuhan padajaringan otak, dan 10%

meninggal dikarenakan menderita kelainan ginjal.(Maulana, 2022)

Pengabdian masyarakat yang dilakukan ini bertujuan untuk meningkatkan pengelolaan tekanan darah melalui edukasi kesehatan kepada masyarakat, serta memperkuat peran kader posyandu di jelobo, wonosari, Klaten. Dengan kegiatan ini masyarakat diharapkan lebih memahami pencegahan dan pengendalian hipertensi, dan kader posyandu dibekali pengetahuan dan ketrampilan supaya bisa mendampingi Kesehatan aktif di lingkungannya. Program ini didanai melalui Skema Pemberdayaan Berbasis Masyarakat dalam ruang lingkup Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat, sebagai bagian dari Hibah Program Pengabdian kepada Masyarakat dari Direktorat dan Pengabdian kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan, Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi (Tahun pendanaan 2025).

METODE

Hipertensi masih diakui sebagai masalah Kesehatan penting di masyarakat yang membutuhkan perhatian khusus. Edukasi Kesehatan dan pendukung peran kader posyandu sangat penting supaya pengelolaan hipertensi bisa dilakukan sangat efektif di tingkat komunitas. Metode pengabdian masyarakat :

1. Persiapan, komunikasi dengan puskesmas, perangkat desa dan kader posyandu, menyusun materi edukasi dan pelatihan kader.
2. Pelaksanaan, dilakukan edukasi Kesehatan ke masyarakat lansia, pelatihan kader posyandu untuk peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader dalam mengukur tekanan darah dan simulasi kader tentang pengukuran tekanan darah.
3. Pendampingan kader di kegiatan posyandu rutin dan monitor aplikasi pengetahuan yang didapat, misalnya konsistensi pengukuran tekanan darah dan edukasi ke masyarakat dan lansia
4. Evaluasi dan penilaian peningkatan pengetahuan masyarakat melalui pertanyaan diawal dan akhir edukasi, monitor kemampuan kader posyandu melalui observasi praktik, serta refleksi Bersama untuk menentukan apa Langkah selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi Kesehatan yang dilakukan kepada masyarakat menghasilkan progress peningkatan pemahaman terkait hipertensi. Pertanyaan awal menghasilkan 45% masyarakat lansia yang faham faktor risiko dan bagaimana cara pencegahannya, sedang pada pertanyaan diakhir meningkat menjadi 85%, dan Sebagian besar masyarakat lansia mengatakan termotivasi untuk pola hidup sehat dengan mengurangi konsumsi garam, melakukan aktifitas fisik dan rutin melakukan cek tekanan darah.

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi

| waktu pengukuran | Prosentase peserta yang menjawab | Keterangan |
|------------------|----------------------------------|---------------------|
| Pertanyaan awal | 45% | Pengetahuan diawal |
| Pertanyaan akhir | 85% | Terjadi peningkatan |

Tabel 2. Peningkatan Ketrampilan Pengukuran Tekanan Darah Kader

| Aspek | Pra pelatihan | Pasca Pelatihan | Kenaikan |
|--------------------------------------|---------------|-----------------|----------|
| Ketrampilan pengukuran tekanan darah | 40% | 90% | + 50% |

Pelatihan kader posyandu, dalam pengukuran tekanan darah juga mengalami kenaikan, saat awal sebelum pelatihan 40% kader yang bisa melakukan pengukuran tekanan darah yang tepat, setelah dilakukan pelatihan didapatkan kenaikan menjadi 90% kader. Kader lebih percaya diri memberikan edukasi singkat pada warga masyarakat, dan diharapkan bisa meningkatkan efektivitas kegiatan posyandu dan mendukung pengendalian hipertensi di masyarakat jelobo, wonosari, klaten. Terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil menaikkan wawasan pengetahuan masyarakat dan lansia tentang tekanan darah atau hipertensi dan menguatkan ketrampilan kader posyandu di dalam pengukuran tekanan darah dan edukasi Kesehatan, selain itu peran kader lebih optimal diharapkan bisa membantu pengendalian hipertensi di masyarakat.

SARAN

Perlunya dilakukan pendampingan yang berkelanjutan pada kader posyandu dan kegiatan edukasi lebih rutin untuk masyarakat sebagai upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi dapat berjalan terus secara optimal

UCAPAN TERIMA KASIH

Terlaksananya pengabdian masyarakat ini kami mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak, puskesmas, perangkat desa, kader posyandu dan masyarakat lansia di jelobo wonosari klaten, yang telah membantu dan berpartisipasi aktif untuk mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyati, Y., et al. (2021). Penatalaksanaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Pedoman Bagi Kader dan Masyarakat). Yogyakarta: Deepublish.
- Depkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Menteri Kesehatan RI
- Devi Dewi, S. (2014). Hubungan Tingkat Konsumsi Garam Terhadap Kejadian Hipertensi Di Nagari
- Lunang Barat Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Beringin Kecamatan Lunang Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2014 (Doctoral dissertation,Universitas Andalas).
- Evadewi, P. K. R. L. M. K. S. S. (2013). Kepatuhan Mengonsumsi Obat Pasien Hipertensi Di Denpasar Ditinjau Dari Kepribadian Tipe A Dan Tipe B. [Universtitas Udayana].
- <Http://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Psikologi/Article/Download/8481/6325>
- Kemenkes RI. (2019). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 11 TAHUN 2019 TENTANG PENANGGULANGAN KUSTA.
- Http://Hukor.Kemkes.Go.Id/Uploads/Produk_Hukum/PMK_No_11_Th_2019_Ttg_Penanggulangan_Kusta.Pdf
- MaKejadianNPB(2020).sia Pendeklatan HandDadi Welayaha Puskesmas Kedamaian Siakun Kintal Madiang Masyarakat Dapat Dapat Dapat Kesehatan, 7(2), 164-171.
- MutuAgmaAgl(2019).hal Asuhan Kepurwamanik Dikeperluan Dalam Gangguan Sistem Kardiovaskular.
- MukawaniSalimah,MedikaS. K., & Pradana, P. A. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nursakinah, Y., & Handayani, A. (2021). Faktor- Faktor Risiko Hipertensi Diastolik Pada Usia Dewasa Muda. 2(1), 21–26.
- Sari,D.,&Putra,R. (2022). Edukasi Hipertensi pada Masyarakat Desa Sukoharjo. Jurnal Pengabdian Kesehatan Mayarakat, 5(1), 22-28. <https://doi.org/10.xxxx/xxxx>
- WHO. (2021). Hypertension. diakses pada tanggal 04 Maret 2022 pukul 19.00 WIB dalam website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ hypertension>.