

Sosialisasi Pencegahan Hipertensi Di Rt 9 Dan Rt 12 Karangjambe, Banguntapan, Bantul Melalui Media Poster

Suci Musvita Ayu¹, Galang Yaswin Budiartama², Rizky Kemalasari³, Yunika Setiandini⁴,
Khairunnisa Rahmayanti⁵, Nova Citra Sari⁶

¹Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

^{2,3,4,5,6}Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

suci.ayu@ikm.uad.ac.id

Abstrak: Tujuan dari *community diagnosis* ialah bisa mengetahui seberapa banyak masyarakat yang terpapar penyakit dan masalah yang ada di RT 09 & RT 12 agar kedepannya masyarakat tidak terpapar penyakit tersebut dan bisa mengetahui cara pencegahannya dengan baik dan benar. Pemecah masalah menggunakan metode USG kemudian penulis melakukan kegiatan MMD (Musyawarah Masyarakat Desa) sehingga kedepannya masalahnya bisa mendapatkan solusi yang tepat. Berdasarkan hasil analisis prioritas yang telah dilakukan didapatkan 10 prioritas masalah yang terdapat di kedua RT tersebut dan masalah kesehatan yang menduduki peringkat utama di RT 09 dan 12 adalah hipertensi. Lalu dilakukan alternatif pemecahan masalah yaitu dengan melakukan sosialisasi dengan media poster. Sebelum diadakan sosialisasi sebagai alternatif pemecahan masalah dilakukan terlebih dahulu MMD untuk membantu pemecahan masalah yang ada di lingkungan masyarakat. Kemudian dilakukannya intervensi dengan sosialisasi diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat terkait pengendalian hipertensi dengan konsumsi buah-buahan.

Kata Kunci: intervensi, hipertensi, pengendalian, buah- buahan

Abstract: *The purpose of community diagnosis is to be able to find out how many people are exposed to diseases and problems in RT 09 & RT 12 so that in the future people are not exposed to these diseases and can know how to prevent them properly and correctly. The problem solver uses the ultrasound method, then the author conducts MMD (Village Masayarakat Deliberation) activities so that in the future the problem can get the right solution. Based on the results of the priority analysis that has been carried out, 10 priority problems are found in the two RTs and the health problem that is ranked mainly in RT 09 and 12 is hypertension. Then an alternative solution to the problem was carried out, namely by conducting socialization with poster media. Before the socialization was held as an alternative to problem solving, MMD was first carried out to help solve problems in the community. Then the intervention with socialization is expected to increase public knowledge related to hypertension control with fruit consumption.*

Keywords: intervention, hypertension, control, fruits

Pendahuluan

Masalah kesehatan merupakan suatu masalah yang sangat kompleks, yang saling berkaitan dengan masalah-masalah lain di luar kesehatan. Masih terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan, di antaranya adalah pengetahuan dan sikap masyarakat dalam merespon suatu penyakit. Oleh karena itu keadaan kesehatan masyarakat pada saat ini belum bisa dikatakan seimbang dikarenakan ditemukannya permasalahan yang terjadi tanpa dilakukannya tindak lanjut (Andika et al., 2022). Permasalahan tersebut dapat ditindaklanjuti salah satunya dengan *Community Diagnosis*.

Community Diagnosis atau diagnosis komunitas merupakan upaya yang dilakukan secara sistematis yang mencakup pemecahan masalah kesehatan di tingkat keluarga. Keluarga menjadi bagian primer komunitas masyarakat yang menjadi tujuan utama dalam penegakan diagnosis komunitas. Tujuan kegiatan *community diagnosis* dilakukan adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis permasalahan kesehatan yang mendasar, menemukan prioritas masalah dan

menyusun solusi hingga alternatif pemecahan masalah. Dengan menggunakan pendekatan ini, masalah yang ada di masyarakat dapat diidentifikasi secara bertahap. *Community diagnosis* juga dapat digunakan dalam mempelajari karakteristik sebuah komunitas atau masyarakat dengan melihat latar belakang lingkungan, sosial, dan budaya masyarakat tersebut (Lana et al., 2023).

Salah satu permasalahan kesehatan yang banyak terjadi di masyarakat adalah Hipertensi. Tekanan darah tinggi atau biasa disebut dengan hipertensi adalah faktor yang sangat berpengaruh terhadap penyakit neurologis. Kondisi tekanan darah tinggi yang berlangsung dalam jangka panjang merupakan faktor risiko kunci untuk berbagai jenis stroke, termasuk stroke iskemik, perdarahan intraserebral, dan perdarahan subarachnoid (Suprayitno & Huzaimah, 2020). Dalam kehidupan manusia, terdapat berbagai tantangan yang dihadapi. Untuk mengatasi masalah-masalah ini, dibutuhkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah, dan setiap individu berusaha untuk menemukan solusinya. Penyelesaian masalah merupakan usaha untuk mengatasi hambatan atau masalah. Pengembangan alternatif solusi memiliki kegunaan sebagai panduan atau rencana bagi suatu organisasi untuk mencapai tujuannya. Organisasi dengan fokus yang kuat pada masalah-masalah jangka pendek dapat lebih efisien dalam mengelola sumber daya mereka, dan ini juga dapat berfungsi sebagai alat komunikasi internal. Salah satu metode penyelesaian masalah yang dapat digunakan adalah melakukan intervensi dengan sosialisasi melalui media poster (Yelvianti, 2023).

Metode

Metode yang kelompok kami gunakan pada Pengalaman Belajar Lapangan yaitu dengan menggunakan metode edukasi verbal dengan menggunakan media poster. Edukasi verbal adalah bentuk komunikasi atau pembelajaran yang disampaikan oleh komunikator dengan cara tertulis (*written*) atau lisan (Parianto & Marisa, 2022). Tujuan dari edukasi verbal adalah untuk menjelaskan permasalahan dengan lebih mudah dan efektif, serta masyarakat akan lebih mengerti tentang permasalahan yang terjadi dari yang akan dijelaskan terkait dengan Hipertensi.

Metode penyampaian yang dilakukan dalam sosialisasi ini menggunakan metode *Brainstorming*. Menurut Alisyah & Ritonga (2023) Metode *Brainstorming* adalah suatu metode untuk pembelajaran yang dapat diterapkan dalam membantu dapat berpikir, dan mengembangkan ide-ide kreatif. Metode ini tidak berpusat pada satu orang namun melibatkan beberapa orang yang bekerja secara kelompok untuk melakukan pemecahan masalah yang diberikan. Sehingga masyarakat dapat memberikan pendapat dan solusi mereka dari permasalahan yang terjadi di RT 09 dan RT 12.

Proses menuju intervensi menggunakan teknik Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) yang melibatkan ketua RT 09 dan RT 12 serta beberapa masyarakat setempat yang berkenan untuk hadir. Penyampaian materi MMD dilakukan dengan memaparkan hasil prioritas masalah dalam bentuk *power point*. Intervensi pemecahan masalah menggunakan media poster yang berisi tentang pengendalian tekanan darah dengan konsumsi buah-buahan serta klasifikasi tekanan darah berdasarkan usia. Metode tersebut dipilih karena diharapkan agar masyarakat dapat mengetahui dan memahami bagaimana cara mengontrol hipertensi.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan identifikasi lapangan yang telah dilakukan diketahui bahwa terdapat beberapa program kesehatan yang telah berjalan diantaranya terkait senam bersama setiap hari minggu pagi dan pemeriksaan kesehatan di posyandu lansia. Namun terdapat kendala pada masyarakat dalam mengikuti kegiatan tersebut yakni dari sebagian besar warga RT 09 memilih kegiatan keagamaan dibandingkan dengan kegiatan senam. Sedangkan untuk warga RT 12 lebih memilih tidak mengikuti kegiatan senam dikarenakan jarak rumah dengan lokasi senam cukup jauh, serta kurangnya kesadaran masyarakat RT 09 & 12 Karangjambe akan pentingnya aktivitas fisik dalam pencegahan hipertensi. Kemudian pelaksanaan kegiatan posyandu lansia dilakukan setiap sebulan sekali akan tetapi terdapat masyarakat yang merasa tidak perlu untuk memeriksakan kesehatannya dikarenakan sudah merasa sehat sehingga tidak perlu untuk memeriksakan diri.

Permasalahan kesehatan yang berada di RT 09 dan RT 12 Karangjambe ditentukan menggunakan metode USG. Dalam metode USG melibatkan beberapa tokoh masyarakat setempat untuk menentukan permasalahan kesehatan yang sesuai dan cocok bagi masyarakat. Permasalahan yang ada di RT 09 dan RT 12 dilakukan dengan pemecahan alternatif masalah melalui Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) yang dilakukan di kedua RT tersebut dengan brainstorming dan diskusi untuk menetapkan prioritas masalah yang mana akan memperoleh solusi atau intervensi mengenai masalah yang ada.

Tabel 1. 5 Besar Prioritas Masalah di RT 09

No.	Prioritas Masalah	Persentase
1.	Tidak menggunakan bubuk larvasida	94%
2.	Tidak menanam tanaman obat keluarga	58%
3.	Hipertensi	50%
4.	Tidak menggunakan kelambu dan obat anti nyamuk	45%
5.	Tidak mempunyai tempat sampah basah tertutup di dalam rumah	44%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa 5 besar prioritas masalah di RT 9 yaitu tidak menggunakan bubuk larvasida sebesar 94%, tidak menanam tanaman obat keluarga (TOGA) sebesar 58%, hipertensi sebesar 50%, Tidak menggunakan kelambu dan obat anti nyamuk sebesar 45%, dan Tidak mempunyai tempat sampah basah tertutup didalam rumah sebesar 44%.

Tabel 2. 5 Besar Prioritas Masalah di RT 12

No.	Prioritas Masalah	Persentase
1.	Tidak menggunakan sarung tangan saat proses memotong makanan	97%
2.	Tidak menanam tanaman pengusir nyamuk	97%
3.	Tidak menanam tanaman obat keluarga	69%
4.	Tidak melakukan aktivitas fisik setiap hari	55%
5.	Hipertensi	50%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa 5 besar prioritas masalah di RT 12 yaitu tidak menggunakan sarung tangan saat proses memotong makanan sebesar 97%, Tidak menanam tanaman pengusir nyamuk sebesar 97%, Tidak menanam tanaman obat keluarga sebesar 69%, Tidak melakukan aktivitas fisik setiap hari sebesar 55%, dan Hipertensi sebesar 50%.

Pada prioritas masalah yang diambil di kedua RT tersebut adalah hipertensi. Hal ini dikarenakan sesuai dengan keadaan yang banyak dirasakan oleh sebagian masyarakat sekitar dan hasil dari Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) yang menyatakan bahwa penyakit hipertensi lebih diprioritaskan. Kegiatan MMD dilaksanakan dengan dihadiri oleh masyarakat setempat dalam acara perkumpulan rutin bulanan RT setempat dan menggunakan alat bantu berupa *Power point*.



Gambar 1. Pelaksanaan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) RT 09 dan RT 12

Berdasarkan Gambar 1. Hasil MMD didapatkan bahwa masalah terbanyak yaitu mengenai penyakit tidak menular yaitu Hipertensi



Gambar 2. Poster yang digunakan untuk kegiatan Intervensi

Berdasarkan gambar 2. Poster cegah dan kendalikan Hipertensi dengan konsumsi buah sebagai pengingat dan pengendalian hipertensi.

Hipertensi atau yang biasa dikenal dengan darah tinggi sangat perlu mendapatkan perhatian dari setiap individu. Hal ini dikarenakan hipertensi dapat menyerang setiap orang tanpa adanya tanda yang muncul pada tubuh. Secara pengertian, Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik pada tubuh seseorang lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Pada umumnya penderita hipertensi tidak menunjukkan gejala, akan tetapi terdapat keluhan tidak spesifik yang dapat dirasakan oleh penderita diantaranya sakit kepala dan pusing, jantung berdebar-debar, rasa sakit di dada, pengelihan kabur, mudah lelah, dan lainnya (Kemenkes, 2021). Faktor penyebab terjadinya hipertensi dapat disebabkan oleh umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor risiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress, penggunaan estrogen dan salah satunya yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi adalah pola konsumsi garam dengan intake berlebihan (Risikesdas, 2018).

Hipertensi yang tidak terkontrol tentunya dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung, stoke, penyakit ginjal, retinopati (kerusakan retina), penyakit pembuluh darah tepi, dan gangguan saraf. Semakin tingginya suatu tekanan darah, maka semakin tinggi risiko kerusakan pada jantung dan pembuluh darah pada organ besar seperti otak dan ginjal (Kemenkes, 2019). Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan perilaku CERDIK yaitu cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktifitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup, dan kelola stres. Pada pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan perilaku PATUH yaitu periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, tetap diet dengan gizi seimbang, upayakan aktivitas fisik dengan aman, dan hindari asap rokok, alkohol, dan zat karsinogenik (Kemenkes, 2023). Selain itu, hipertensi dapat dikendalikan dengan mengonsumsi buah-buahan seperti buah belimbing, jeruk, melon, mengkudu, pepaya, semangka, dan pisang. Hal ini dikarenakan buah-buahan tersebut mengandung kalium yang dapat menurunkan tekanan darah pada orang dewasa. Upaya untuk meningkatkan kalium penderita hipertensi yaitu dengan mengonsumsi buah-buahan serta kacang-kacangan. Buah-buahan yang berasal dari Indonesia cukup memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai alternatif pengobatan yang berbahan buah-buahan untuk hipertensi (Zahra et al., 2023).

Berdasarkan permasalahan Kesehatan yang telah ditetapkan maka perlu dilakukan pemecahan masalah. Pemecahan masalah yang dilakukan oleh kelompok kami yaitu pemecahan masalah dengan melakukan sosialisasi terkait hipertensi untuk mendorong masyarakat dalam meningkatkan kesadaran tentang hipertensi dan berpotensi untuk melakukan hidup sehat contohnya dengan aktivitas fisik yang rutin serta pengendalian hipertensi melalui buah-buahan lokal. Individu yang memiliki tekanan darah tinggi dapat mengonsumsi buah-buahan lokal yang memiliki khasiat dalam menurunkan tekanan darah dan buah-buahan ini mudah ditemui di lingkungan masyarakat serta memiliki harga yang terjangkau.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis prioritas yang telah dilakukan didapatkan 5 prioritas masalah di masing-masing RT. Alternatif pemecahan masalah yang dilakukan yaitu dengan melakukan sosialisasi dengan media power point dan poster, dimana sebelum diadakan sosialisasi sebagai alternatif pemecahan masalah dilakukan MMD terlebih dahulu yang dapat membantu dalam mendapatkan pemecahan masalah yang ada di lingkungan masyarakat. Dilakukannya intervensi dengan sosialisasi diharapkan masyarakat dapat mencegah dan mengendalikan hipertensi. Adapun

hambatan saat kegiatan PBL yaitu adanya masyarakat yang tidak mau untuk diwawancarai sehingga mencari rumah lain untuk memenuhi jumlah sampel.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada Universitas Ahmad Dahlan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Tim Pengalaman Belajar Lapangan (PBL), Puskesmas Banguntapan III yang telah mendukung jalannya program pengabdian masyarakat. Terima Kasih juga kami ucapkan kepada Kepala Dusun Karangjambe, Ketua RT 09 & 12 Dusun Karangjambe serta masyarakat sekitar yang telah membantu jalannya program pengabdian masyarakat.

Referensi

- Andika, F., Afriza, N., Husna, A., Rahmi, N., & Safitri, F. (2022). Edukasi Tentang Isu Permasalahan Kesehatan di Indonesia Bersama Calon Tenaga Kesehatan Masyarakat Provinsi Aceh. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 4(1), 39–44.
- Kemkes. (2019). *Apa Komplikasi berbahaya dari Hipertensi?* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/5/apa-komplikasi-berbahaya-dari-hipertensi#:~:text=Oleh%3AP2PTMKemkesRIJika%20tidak%20terkontrol%2C,GinjalRetinopati%28kerusakanretina%29Penyakitpembuluhdarah%20tepi>
- Kemkes. (2021). *Mengenal Penyakit Hipertensi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi>
- Kemkes. (2023). *Penanganan Hipertensi dengan Perilaku CERDIK dan PATUH*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2517/penanganan-hipertensi-dengan-perilaku-cerdik-dan-patuh#:~:text=Enyahkan%20asap%20rokok%20Rajin%20aktivitas%20fisik%20Diet%20seimbang,Atasi%20penyakit%20dengan%20pengobatan%20Yang%20Tepat%20Dan%20Teratur
- Lana, M., Musfirah, M., & Tafa, A. (2023). *Increasing Citizens Knowledge Using Community Diagnostic Approach Peningkatan Pengetahuan Warga Melalui Pendekatan*. 9, 296–300.
- Parianto, P., & Marisa, S. (2022). Komunikasi Verbal dan Non Berbal dalam Pembelajaran. *Journal Analytica Islamica*, 11(2), 402. <https://doi.org/10.30829/jai.v11i2.14123>
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas Tahun 2018*. Riset Kesehatan RI. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>
- Yelvianti, T. (2023). Pengembangan alternatif pemecahan masalah. *SEUMPAMA (Seminar Umum Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1, 204–209.
- Zahra, N., Arini, A., Sumantri, S., & Zakiah, A. (2023). Efek Antihipertensi dari Berbagai Buah-buahan Indonesia. *Herbal Medicine Journal*, 6(2), 1–9. <https://doi.org/10.58996/hmj.v6i2.85>