

PENGABDIAN MASYARAKAT: AKSI CEGAH PENDERITA HIPERTENSI PADA WARGA DI DUSUN JERUK ARUM RT 01/RW 06, KELURAHAN KEMUNING, KECAMATAN NGARGOYOSO, KABUPATEN KARANGANYAR, PROVINSI JAWA TENGAH

Ahmad Syauqi Mubarak, Lutfi Nur Daryani

Prodi D-3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mambaul Ulum Surakarta, Jl. Ring Road No. KM 03, Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57127

Informasi Artikel	ABSTRAK
Diajukan: 18/01.2023 Diterima: 27/02/2023 Diterbitkan: 05/03/2023	Upaya peningkatan kesehatan melalui pengabdian masyarakat dalam pencegahan hipertensi pada sebagian warga di dusun jeruk arum. Salah satunya dengan pemeriksaan tekanan darah pada warga sekitar yang berjumlah 14 orang. Dari sebagian jumlah orang yang melakukan pemeriksaan tekanan darah memiliki tekanan darah yang cukup tinggi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah adalah suatu kondisi dimana tekanan darah naik secara terus-menerus semakin tinggi tekanan darah semakin keras jantung untuk memompa. Tekanan darah meningkat dengan sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolic diatas 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan jarak waktu lima menit. Hal tersebut disebabkan karena beberapa faktor diantaranya: faktor keturunan, kebiasaan merokok, stres, kurang aktivitas olahraga, konsumsi tinggi natrium. Maka dari itu dilakukan pengabdian masyarakat dalam pencegahan hipertensi yang melibatkan mahasiswa praktik klinik keperawatan keluarga dan gerontik (PKKG) angkatan 2020. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat serta pencegahan tentang penyakit hipertensi. Kata kunci: Hipertensi, Pemeriksaan tekanan darah, Pencegahan hipertensi.

Korespondensi

Email:

Syauqimubarak39@gmail.com

ABSTRACT

Efforts to improve health through community service in preventing hypertension in some residents in Jeruk Arum Hamlet. One of them is by checking blood pressure on 14 local residents. Of the number of people who do blood pressure checks, have blood pressure that is quite high. Hypertension or high blood pressure is a condition where blood pressure rises continuously, the higher the blood pressure the harder the heart has to pump. Blood pressure

increased with systolic over 140 mmHg and diastolic above 90 mmHg on two measurements five minutes apart. This is due to several factors including: heredity, smoking habits, stress, lack of sports activity, high consumption of sodium. Therefore, community service was carried out in the prevention of hypertension involving students from the 2020 class of family and gerontic nursing clinical practice (PKKG). This activity aims to increase public knowledge and prevention of hypertension.

Keywords: Hypertension, Blood pressure check, Hypertension prevention.

PENDAHULUAN

Hipertensi hingga saat ini masih menjadi penyakit peembunuh nomor satu di Negara Indonesia (Sultan *et al.*, 2021). Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah seseorang di atas normal yang dapat mengakibatkan kan peningkatan angka lesaitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Hingga saat ini hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk tetap di atasi (Angraini Simamora *et al.*, 2021). Hipertensi dapat diartikan sebagai peningkatan tekanan darah 140 mmHg dan peningkatan tensi darah diastolik sampai 90 mmHg. Hipertensi adalah penyakit yang sangat umum atau banyak dalam praktek medis utama, sederhana nya hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan tekanan darah meningkat di atas batas normal (Sultan *et al.*, 2021).

Kasus hipertensi menurut data WHO (*World Health Organization*) telah menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita penyakit hipertensi, yang berarti bahwa setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, dan hanya sekitar 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta di setiap tahunnya ada 9,4 juta jiwa orang yang meninggal diakibatkan oleh penyakit hipertensi (Hidayat *et al.*, 2021). Hipertensi di Indonesia merupakan faktor risiko penyakit tidak menular yang masih menjadi sebuah permasalahan, tercatat pada data laporan RISKESDAS Tahun 2018 penyakit hipertensi di Indonesia sekitar 34.1 %. Prevalensi hipertensi tertinggi berada di provinsi kalimantan selatan dengan 44.1% dan yang terendah berada di provinsi papua dengan 22.2 % (Kemenkes, 2019). Berdasarkan hasil Risesdas tahun 2018 menunjukkan Jawa Tengah pada kasus hipertensi menduduki peringkat ke-10 di Indonesia. Prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan penderita hipertensi sebesar 37,57 %. Berdasarkan prevalensi data hipertensi di Jawa Tengah Kabupaten dengan kasus hipertensi tertinggi adalah Karanganyar, Jepara, Magelang dan Kabupaten terendah yaitu Purworejo (Dinkes Jateng, 2019). Berdasarkan prevalensi data hipertensi di Kabupaten Karanganyar pada tahun 2021 terdapat penderita hipertensi sebanyak 123.290 jiwa (Dinkes Karanganyar, 2021). Penyakit hipertensi termasuk penyakit PTM (Penyakit Tidak Menular) faktor resiko dari penyakit

ini antara lain merokok, keterpaparan asap rokok, minum minuman beralkohol dan gaya hidup yang tidak sehat. Penderita penyakit hipertensi paling banyak di derita masyarakat dikarenakan pola makan yang tidak diatur (Sundari & Hartutik, 2022).

Hipertensi merupakan faktor resiko utama untuk terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal. Tekanan darah yang tinggi umumnya meningkatkan resiko terjadinya komplikasi tersebut (Oktaria *et al.*, 2023). Hipertensi yang tidak diobati akan mempengaruhi semua sistem organ dan akhirnya memperpendek harapan hidup sebesar 10-20 tahun (Angraini Simamora *et al.*, 2021). Penyebab hipertensi hingga saat ini secara pasti belum dapat diketahui, tetapi gaya hidup berpengaruh besar terhadap kasus ini. Terdapat beberapa factor yang menjadi resiko terjadi nya hipertensi, seperti usia, jenis kelamin, merokok, dan gaya hidup kurang aktifitas yang dapat mengarah ke obesitas (Wiyono & Faruk, 2022). Selain itu pada sebuah penelitian menunjukkan bahwa ada bukti gen yang diturunkan untuk masalah tekanan darah tinggi. Faktor usia, semakin bertambahnya usia semakin besar pula resiko untuk menderita tekanan darah tinggi hal ini berhubungan dengan regulasi hormon yang berbeda meningkatkan keasaman darah, sehingga darah menjadi kental dan jantung dipaksa untuk memompa darah, selain itu konsumsi alkohol yang berlebihan dalam jangka panjang akan berpengaruh pada peningkatan kadar kortisol dalam darah sehingga aktifitas RenninAngiotensin Aldosteron System (RAAS) meningkat dan mengakibatkan tekanan darah meningkat (Hidayat *et al.*, 2021).

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan sebagai upaya pengurangan resiko naiknya tekanan darah dan pengobatannya. Dalam penatalaksanaan hipertensi upaya yang dilakukan berupa upaya nonfarmakologis (memodifikasi gaya hidup melalui pendidikan kesehatan) dan farmakologis (obat-obatan). Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan oleh banyak guidelines (pedoman) adalah dengan penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olah raga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok (Hasanah *et al.*, 2022). Upaya penurunan tekanan darah dapat dilakukan dengan monitoring tekanan darah, mengatur gaya hidup dan obat anti hipertensi. Berkaitan dengan pengaturan gaya hidup yaitu mengurangi asupan garam atau diet rendah garam. Penatalaksanaan hipertensi, diet rendah garam sangat diperlukan. Pembatasan asupan natrium berupa diet rendah garam merupakan salah satu terapi diet yang dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah (Oktaria *et al.*, 2023). Oleh karena itu perlu dilakukannya pendidikan kesehatan kepada masyarakat mengenai diet hipertensi. Pendidikan kesehatan yakni kegiatan pendidikan yang dijalankan dengan cara menyebarkan pesan luas tentang kesehatan , kemudian menanamkan rasa percaya diri, agar masyarakat menyadari, tahu dan paham, namun juga mau dan mampu membuat rekomendasi terkait kesehatan. Edukasi kesehatan dasarnya merupakan suatu upaya untuk menyebarkan pesan kesehatan ke masyarakat luas, suatu kelompok, atau individu agar mereka dapat mendapatkan pengetahuan terkait kesehatan yang beresiko menjadi dampak pada perubahan perilaku (Sultan *et al.*, 2021).

Berdasarkan uraian diatas maka diperlukan upaya yang dapat dilakukan untuk menghindari terjadinya komplikasi hipertensi yang terjadi pada penderita dan meningkatkan derajat status kesehatan warga khususnya di Dusun Jeruk Arum Rt 01/Rw 06, Desa Kemuning, Ngargoyoso, Karanganyar melalui pendekatan promotif. Kegiatan promotif dilakukan sebagai upaya untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan derajat

kesehatan secara optimal yaitu dengan melakukan pendidikan kesehatan mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi

METODE

Pengabdian masyarakat: Aksi Tanggap Sehat Dalam Pengendalian dan Pencegahan Hipertensi di Dusun Jeruk Arum Rt 01/Rw 06, Desa Kemuning, Ngargoyoso, Karanganyar. Pemberian informasi tentang kesehatan dilaksanakan dengan metode ceramah dan diskusi yang bertujuan agar warga jeruk arum mendapatkan informasi yang tepat dan jelas tentang pengertian Hipertensi, penyebab, cara pencegahan, komplikasi, pengobatan secara non farmakologi sekaligus mengevaluasi pemahaman warga sekitar terhadap materi yang disampaikan dengan pendekatan edukasi yang bertujuan menumbuhkan kesadaran dan motivasi terhadap warga tentang pemecahan masalah kesehatan secara mandiri. Pelaksanaan dimulai pada 14 Desember dengan pemeriksaan kesehatan cek tekanan darah dengan menggunakan pengukur tekanan darah manual (Widiyanto, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

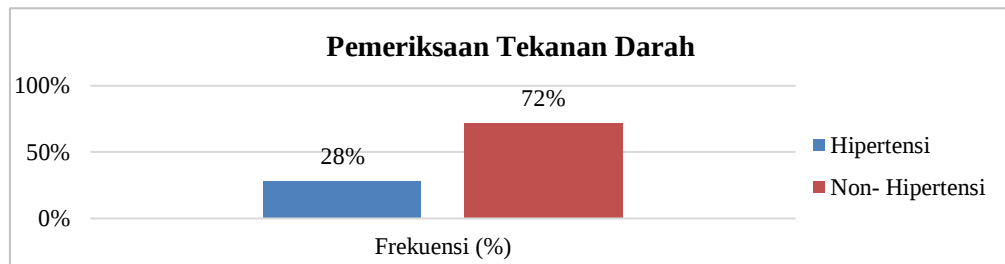
Berikut hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat tanggal 14 Desember 2022 pada warga Dusun Jeruk Arum Rt 01/Rw 06, Desa Kemuning, Ngargoyoso, Karanganyar yang diikuti sejumlah 14 warga :

1. Pemeriksaan Kesehatan

Kegiatan pemeriksaan kesehatan dilakukan di rumah Ketua RT yang sebelumnya telah berkoordinasi. Hasil kegiatan pemeriksaan tekanan darah didapatkan data bahwa dari 14 warga yang melakukan pemeriksaan (Tabel 1) terdapat 4 (28%) warga mengalami gejala hipertensi dan 10 (72%) warga tidak mengalami hipertensi (Grafik 1).

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

No	Nama	TD
1.	Giyarto	140/80
2.	Sadi	120/80
3.	Sukarno	120/70
4.	Giyono	130/70
5.	Angga	120/80
6.	Ngadi	140/90
7.	Wiryo	130/70
8.	Cahyo	100/70
9.	Hadi Martono	165/90
10.	Hadi Warno	160/90
11.	Setyo	130/90
12.	Sarwanto	120/80
13.	Suwarno	120/80
14.	Tri	120/80



Gambar 1. Gambaran Tekanan darah Hipertensi dan Non- Hipertensi

2. Kegiatan Pendidikan Kesehatan

Penyampaian materi meliputi pengertian hipertensi, penyebab, dampak, tanda dan gejala, penanganan dan pencegahan serta diet yang tepat pada penderita hipertensi. Media yang digunakan adalah lembar balik (leaflet) dan PPT yang disampaikan dengan ceramah. Setelah materi disampaikan, promotor membuka kesempatan kepada warga untuk mengajukan pertanyaan tentang materi yang masih memerlukan penjelasan. Selanjutnya adalah evaluasi pasca pelaksanaan guna menggali pengetahuan warga setelah penyuluhan diberikan.



Gambar 2. Gambar pemeriksaan kesehatan

PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan faktor resiko utama untuk terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal. Tekanan darah yang tinggi umumnya meningkatkan resiko terjadinya komplikasi tersebut (Oktaria *et al.*, 2023). Penyebab hipertensi hingga saat ini secara pasti belum dapat diketahui, tetapi gaya hidup berpengaruh besar terhadap kasus ini. Terdapat beberapa factor yang menjadi resiko terjadi nya hipertensi, seperti usia, jenis kelamin, merokok, dan gaya hidup kurang aktifitas yang dapat mengarah ke obesitas (Wiyono & Faruk, 2022; Widiyanto, 2022).

SIMPULAN

Bedasarkan hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan dari 14 warga yang melakukan pengecekan tekanan darah 4 orang memiliki gejala hipertensi. Dengan berlangsungnya kegiatan ini diharapkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat

tentang pengendalian dan pencegahan penyakit hipertensi. Dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin di puskesmas maupun klinik kesehatan yang ada disekitar.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Bapak Widadi Nur Widiyoko, S.Sos selaku Kepala Desa Kemuning, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah yang telah memberikan izin kepada kelompok dalam melakukan kegiatan tersebut di wilayah kerjanya.
2. Bapak Joko Tri Atmojo, S. Kep., M.K.M selaku Ketua Stikes Mamba'ul 'Ulum Surakarta yang telah memberikan pengarahan dan dukungannya kepada kelompok.
3. Ketua RW 08 Dusun Kikis, Desa Kemuning, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah yang telah memberikan izin kepada kelompok dalam melakukan kegiatan tersebut di wilayah kerjanya.
4. Bapak Aris Widiyanto, S. Kep., Ns., M.K.M., M. Kep selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan pengarahan dan motivasinya kepada kelompok.
5. Teman teman seperjuangan Program Studi D3 Keperawatan Stikes Mamba'ul 'Ulum Surakarta NIM 2020.
6. Semua pihak yang telah mendukung dan membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini Simamora, F., Parlindungan, A., Angreni, D., Hasibuan, C., Arif, A., Pratiwi, J., Prima, C., Auliani, H., Ryal, A., Zahari, A., Andira, A., Kurnia, B., Permata Sari, D., Handayani, F., Pransiska Program Studi Keperawatan Program Sarjana, L., & Kesehatan Universitas Aupa Royhan Kota Padangsidempuan, F. (2021). Pendidikan Kesehatan Bagi Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Aek Nabara Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa (JPMA)* (Vol. 3, Issue 3).
- Dwiyantoro, D., Susanti, H., Mustikasari, M., Panjaitan, R. U., & Wardani, I. Y. (2022). Psikoedukasi Keluarga Pada Klien Dan Caregiver Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 274-283.
- Hasanah, U., Sari, S. A., Ludiana, Inayati, A., & Supardi. (2022). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Dan Perawatan Dengan Pengaturan Diet Pada Pasien Hipertensi. *Seandanan: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1). [Http://Seandanan.Fisip.Unila.Ac.Id/Index.Php/Seandanan/](http://Seandanan.Fisip.Unila.Ac.Id/Index.Php/Seandanan/)
- Hidayat, R., Agnesia, Y., Studi, P., Keperawatan, S., Pahlawan, U., & Tambusai, T. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Pulau Jambu Uptd Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 5(1), 8–19.
- Maryani, A., & Wulandari, T. S. (2022). Upaya Penyelesaian Masalah Defisit Pengetahuan Tentang Program Diet Pada Pasien Hipertensi Melalui Tindakan Edukasi Diet. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar (Jikka)*, 1(1).
- Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., & Amiruddin, I. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Diet Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 69–75. <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i2.1512>

- Sonyorini, S. H., & Sulastri, S. (2022). Penyuluhan Hipertensi Dan Baksos Pemberian Terapi Bekam (Hijamah) Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Desa Caruban Weleri. *Abdi Surya Muda*, 1(2), 80-87.
- Sultan, Sukmara, Rizki, T., Cahaya, T., & Triman. (2021). Health Counseling And Education Hypertension To Families. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 10–21. <https://doi.org/10.56359/Kolaborasi.V1i1.2>
- Sundari, S., & Hartutik, S. (2022). Gambaran Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Senam Hipertensi Pada Lansia Hipertensi Di Desa Kaling Tasikmadu Karanganyar.
- Wiyono, H., & Faruk, D. A. (2022). Pengabdian Masyarakat Dosen Dan Mahasiswa “Kegiatan Senam Hipertensi Pada Kelompok Risiko Di RT 002/RW 004 Kelurahan Pahandut, Kecamatan Pahandut, Kota Palangka Raya. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 172-181.
- Widiyanto, A., Wahyu, A. S., Mubarok, A. S., Anshori, M. L., Mukhofi, L., Pradana, K. A., & Atmojo, J. T. (2022). Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Senam Diabetes Pada Lansia Di Desa Garangan, Wonosamodro, Boyolali. *Buletin Abdi Masyarakat*, 2(2).