



PROMOSI KESEHATAN DAN PERILAKU PENANGANAN HIPERTENSI DI ORO-ORO TENGAH RT 01 RW 03, TRIYAGAN, KECAMATAN MOJOLABAN, KABUPATEN SUKOHARJO

Afifah Nur Halizah, Atika Afniratri, Ila Izzatus Salamah, Nurul Qomariah, Bhisma Murti, Nindita Arum Veibiani

Program Studi di Ilmu Kesehatan Masyarakat Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta Jl. Insinyur Sutami 36A Ketingan, Surakarta, Jawa Tengah 57126

Informasi Artikel

Diajukan: 25/07/2023
Diterima: 26/08/2023
Diterbitkan: 07/09/2023

ABSTRAK

Hipertensi adalah kondisi dimana ketika tekanan darah secara konsisten berada pada ≥ 130 mmHg pada diastolik dan ≥ 80 mmHg pada sistolik. Hipertensi sering disebut *Silent Killer* karena salah satu penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala lebih dahulu. Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada masyarakat di Oro-oro Tengah Rt 01 Rw 03, Triyagan terutama lansia terkait hipertensi dan upaya pencegahan hipertensi serta dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah. Metode : melakukan pemeriksaan tekanan darah, edukasi terkait hipertensi, senam bersama dan pemeriksaan gula darah. Sasaran dalam pelaksanaan program ini adalah lansia warga Oro-oro Tengah, Triyagan, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin, 13 Maret 2023 yang dihadiri oleh lansia sebanyak 25 orang beserta ibu bidan dan ibu kader. Setelah dilakukan kegiatan promosi kesehatan dan perilaku terkait penanganan hipertensi maka diharapkan masyarakat dapat menindaklanjuti hasil pemeriksaan dan menambah pemahaman terkait hipertensi dan upaya pencegahannya.

Kata Kunci: Edukasi, Hipertensi, Pengabdian Masyarakat

Korespondensi

Email:
ilaizzatus_31@student.uns.ac.id

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which blood pressure is consistently ≥ 130 mmHg at diastolic and ≥ 80 mmHg at systolic. Hypertension is often called the Silent Killer because it is a deadly disease without any symptoms. The purpose of implementing this community service activity is to provide education to the community in Oro-oro Tengah, Triyagan, especially the elderly regarding hypertension and efforts to prevent hypertension as well as check blood pressure and blood sugar. Methods: blood pressure checks, education related to hypertension, joint exercise and blood sugar checks. The target in implementing this program is the elderly residents of Oro-oro Tengah Rt 01 Rw 03, Triyagan, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. This activity was held on Monday, 13 March 2023 which was witnessed by 25 elderly people along with midwives and female cadres. After carrying out health promotion activities and behaviors related to hypertension management, it is hoped that the community will be able to

overcome examination problems and increase understanding regarding hypertension and its prevention efforts.

Keywords: Education, Hypertension, Community Service

PENDAHULUAN

Kemendes RI (2013) menyebutkan bahwa hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga di Indonesia pada semua umur dengan proporsi kematian sebesar 6,83%. Prevalensi kematian tertinggi yaitu penyakit jantung sebesar 48,26% dan hipertensi sebesar 46,65% dan prevalensi penyakit kronis pada usia 18-64 tahun didominasi oleh hipertensi yaitu sebesar 17,2%-18% (Aditya et al., 2023). Hipertensi merupakan penyakit kronis multifaktorial yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, kebiasaan dan genetik. Beberapa faktor yang mengontrol tekanan darah tetap dalam keadaan normal yaitu 120 mmHg ada tekanan sistolik dan 80 mmHg pada tekanan diastolik. Namun, apabila tekanan darah secara tetap >130 mmHg pada tekanan sistolik dan >80 mmHg pada tekanan diastolik maka dapat dikatakan hipertensi (Tambunan et al., 2021).

Penyebab dari penyakit hipertensi yaitu genetik, jenis kelamin, usia, diet, obesitas dan gaya hidup modern yang saat ini dianut oleh manusia cenderung membuat manusia menyukai hal-hal yang instan. Akibatnya, mereka cenderung malas beraktivitas fisik dan gemar mengonsumsi makanan yang instan yang memiliki kandungan natrium yang tinggi, faktor dari bertambahnya usia juga bisa menjadi salah satu penyakit hipertensi dengan didasari penyakit bawaan. Selain itu, hipertensi juga dapat dipengaruhi oleh obat-obatan (pil kontrasepsi), stres, kurang aktivitas fisik, asupan makanan tinggi garam dan potasium (Parmilah et al., 2022). Tanda dan gejala dari hipertensi bisa dilihat dari terjadinya peningkatan tekanan darah. Gejala ini adalah sakit kepala atau lebih parah di leher, pusing, jantung berdebar, kelelahan, penglihatan kabur atau telinga berdenging dan mimisan (Oktaviani et al., 2022).

Penanganan yang dapat dilakukan menurut Menteri Kesehatan untuk mencegah hipertensi dan komplikasinya antara lain mempertahankan berat badan dalam kondisi normal, mengatur pola makan dengan mengonsumsi sayur dan buah, melakukan olahraga dengan teratur, mengatasi stres dan emosi, menghentikan kebiasaan merokok, menghindari minuman beralkohol, memeriksa tekanan darah secara berkala (Yosefi, 2023). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh kelompok alasan kami memilih melakukan pengabdian masyarakat di Oro-oro Tengah RT.01 RW. 03, Triyagan, Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo karena banyaknya populasi lansia di Oro-oro Tengah RT.01 RW. 03 Triyagan, Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo, banyaknya lansia yang jarang melakukan pemeriksaan rutin, prevalensi hipertensi pada usia lansia juga cukup tinggi serta masih banyaknya lansia yang belum paham tentang pencegahan penanganan hipertensi dan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia di daerah tersebut.

METODE

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilakukan pada lansia di Dusun Oro-oro Tengah RT 01 RW 03 Triyagan Mojolaban Sukoharjo. Jumlah peserta sebanyak 25 orang. Waktu pelaksanaan yaitu pada hari Senin, 13 Maret 2023 pukul 09.00-10.00 wib. Metode yang

digunakan dalam kegiatan ini adalah pemeriksaan tekanan darah, melakukan senam hipertensi dan penyampaian pemberian materi, tanya jawab serta pemeriksaan gula darah gratis. Media yang digunakan dalam penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi menggunakan *leaflet* dengan selebaran kertas berbentuk iklan kertas yang di tunjukkan untuk disebarkan luas yang dibagikan oleh mahasiswa. Leaflet merupakan cetak tertulis berupa lembaran yang dilipat yang berisikan materi-materi pemberlajaran (Adila, 2017). Bentuk gambar yang berwarna yang diisi dengan kata-kata yang menarik dimana terdapat tanda gejala hipertensi dan pencegahannya. Kelebihan dari metode pemeriksaan tekanan darah agar peserta dapat mengetahui berapa tekanan darahnya dan dapat lebih berhati-hati dalam diet serta pola hidup, dan dapat melakukan senam hipertensi bagi yang memiliki tekanan darah tinggi. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan satu persatu kepada warga masyarakat. Selain menggunakan media aplikasi leaflet, penyuluh menambah edukasi kesehatan dengan metode ceramah yang disertai tanya jawab.

Pemberdayaan keluarga merupakan satu upaya meningkatkan kemampuan keluarga seperti peningkatan kemampuan keluarga dalam pengelolaan hipertensi. Dukungan keluarga sangat berperan dalam meningkatkan dan menurunkan progresifitas (Zulkifli et al., 2019). Dukungan keluarga melalui pemberdayaan keluarga dapat di kombinasi dengan pemberian senam hipertensi pada penderita guna meningkatkan control dan manajemen diri penderita hipertensi. Banyak literatur yang menyebutkan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang berdampak pada peningkatan pengelolaan hipertensi (Kurnia, 2022).

Materi yang di berikan berupa pengertian, tanda dan gejala, pencegahan, serta pemeriksaan yang disarankan. Lalu pada setelah ceramah materi, masyarakat diminta untuk response tanya jawab guna mengetahui pemahaman terhadap materi yang di berikan. Setelah dilaksanakan kedua metode aplikasi *leaflet* dan ceramah, penyuluh akan mendeskripsikan dan mengklasifikasi kan hasil pemahaman masyarakat terhadap kesehatan bahaya hipertensi akibat perilaku berisiko. Evaluasi dilaksanakan dengan tujuan untuk menilai keberhasilan kegiatan ini, yakni dengan melihat antusias masyarakat melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ketika proses pemeriksaan kegiatan serta pemahaman masyarakat yang diketahui melalui tanya jawab bersama pemateri. mencakup:

1. Pengertian hipertensi
2. Faktor penyebab
3. Tanda dan gejala
4. Akibat penyakit
5. Upaya pencegahan

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah dan Gula Darah

No	Nama	Usia	Tekanan Darah	Gula Darah
1	Ny. Su	75 tahun	170/90	89
2	Ny. St	74 tahun	115/64	110

3	Ny. T	70 tahun	147/85	84
4	Ny. Wa	70 tahun	138/86	108
5	Ny. Mi	70 tahun	167/71	214
6	Ny. S	68 tahun	145/90	175
7	Ny. Sa	68 tahun	115/64	294
8	Ny. Sr	68 tahun	130/86	117
9	Ny. Sum	67 tahun	140/70	97
10	Ny. Sa	65 tahun	140/81	154
11	Ny M	65 tahun	150/100	115
12	Ny. Sar	65 tahun	145/85	129
13	Ny Sem	62 tahun	150/90	117
14	Ny Na	61 tahun	135/80	120
15	Ny. M	61 tahun	119/66	100
16	Ny I	60 tahun	120/85	88
17	Ny. En	60 tahun	130/97	87
18	Ny. Di	60 tahun	130/86	98
19	Ny. Se	60 tahun	110/80	150
20	Ny Li	59 tahun	140/90	95
21	Ny. R	58 tahun	155/90	117
22	Tn Na	57 tahun	160/90	100
23	Ny. Les	57 tahun	107/70	111
24	Ny. Su	56 tahun	101/79	80
25	Ny. Dw	48 tahun	130/90	88

PEMBASAHAN

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Oro-oro Tengah RT. 01 RW. 03, Triyagan, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo yang kami lakukan adalah sebagai berikut:

1. Persiapan Tim
Dalam tahap ini kami mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat selain itu melakukan pengurusan izin dilakukannya pengabdian masyarakat dengan keluarahan dan ibu bidan setempat.
2. Pengisian Presensi Kehadiran
Sebanyak 25 lansia hadir dalam kegiatan ini dimana sebanyak 24 perempuan dan 1 laki-laki lansia.
3. Pengukuran Tinggi Badan dan Tekanan Darah
Pengukuran tinggi badan dan tekanan darah dibantu oleh petugas posbindu lansia.
4. Penyuluhan atau Edukasi
Kegiatan penyuluhan ini kami menggunakan *leaflet* yang diberikan kepada setiap lansia yang hadir yaitu sebanyak 25 orang. Materi yang disampaikan menggunakan *leaflet* yaitu berisi tentang pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, faktor risiko hipertensi, pencegahan hipertensi dan atur pola makan. Selain penyampaian

materi kami juga melakukan diskusi atau tanya jawab dengan lansia yang hadir dalam kegiatan tersebut.

5. Senam Bersama

Dalam kegiatan senam bersama ini para lansia yang hadir sangat antusias mengukutnya, durasi dalam kegiatan senam bersama ini yang pada awalnya hanya 10 menit menjadi 20 menit karena antusiasme para responden yang hadir.

6. Pemeriksaan Gula Darah

Dalam kegiatan pemeriksaan gula darah ini dilakukan oleh kami anggota kelompok.

Pada Tabel 1 terkait hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa responden yang berusia >60 tahun menunjukkan hasil kondisi tekanan darah yang di atas normal dan responden yang berusia <60 tahun kondisi tekanan darah menunjukkan masih normal. Tekanan darah sistolik meningkat progresif sesuai usia dan orang lanjut usia dengan hipertensi merupakan risiko besar untuk penyakit kardiovaskular (Pikir et al., 2015). Untuk hasil gula darah menunjukkan bahwa responden yang berusia >60 tahun terdapat 2 responden yang menunjukkan hasil tes gula darah di atas normal yaitu > 200 mg/dl. Sedangkan untuk responden yang berusia <60 tahun menunjukkan hasil kadar gula normal.



Gambar 1. Presensi kehadiran



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 3. Senam Bersama



Gambar 4. Pemeriksaan Gula Darah



Gambar 5. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 6. Dokumentasi

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan berupa pemeriksaan tekanan darah, sedukasi terkair hipertensi dan upaya pencegahannya, diskusi dan tanya jawab, senam bersama dan pemeriksaan gula darah terlaksana dengan baik dan lancar. Warga setempat yang hadir dalam kegiatan ini sangat antusias selama mengikuti kegiatan tersebut. Diharapkan melalui kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pemahaman mengenai penyakit hipertensi dan upaya pencegahannya dan penanganannya serta kesadaran masyarakat untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan dan menghindari perilaku yang dapat beresiko buruk bagi kesehatannya dan berpotensi mengalami hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Bapak Pardiyanto selaku Kepala Desa Oro-oro Tengah Rt. 01 Rw. 03, Triyagan, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo yang telah memberikan izin kepada kelompok kami dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah kerjanya.
2. Ibu bidan Krisni Diaryati, Amd. Keb dan ibu kader yang telah memberikan izin dan membantu kepada kelompok kami dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah kerjanya.
3. Prof. Bhisma Murti, dr, MPH, MSc, PhD selaku Kepala Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta
4. Mba Nindita Arum Veibiani selaku pembimbing yang telah memberikan pengarahan kepada kelompok.
5. Teman-teman anggota kelompok kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, M. (2017). Pengaruh Penerapan Media Cetak Berbasis Leaflet Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Sejarah di Kelas X SMA Negeri 1 Indralaya. *Universitas Sriwijaya*.
- Aditya, N. R., Mustofa, S., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Lampung, U., Fisiologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2023). *Hipertensi : Gambaran Umum Hypertension : An Overview*. 11, 128–138.

- Kurnia A. (2022). *Self-Management Hipertensi*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Oktaviani, E., Noor Prastia, T., & Dwimawati, E. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Puskesmas Bojonggede Tahun 2021. *Promotor*, 5(2), 135. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i2.6148>
- Parmilah, P., Maryani, A., & Wulandari, T. S. (2022). Upaya Penyelesaian Masalah Defisit Pengetahuan Tentang Program Diet Hipertensi Melalui Tindakan Edukasi Diet. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(2), 50–56. <https://doi.org/10.56186/jkkb.103>
- Pikir et al., (2015). *Hipertensi manajemen komprehensif*. Malang: Airlangga University Press.
- Putra, S., & Susilawati. (2022). Pengaruh Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15794–15798.
- Tambunan F.F, Nurmayni, Rahayu P.R, Sari P, Sari S. (2021). *Hipertensi (Si Pembunuh Senyap)*. Medan: CV. Pusdikra Harapan Press.
- Zulkifli R. (2019). Hipertensi (Gadarasi) Dalam Peningkatan Gaya Hidup Sehat Penderitaan Hipertensi. *Universitas Riau*. doi: <https://doi.org/10.31258/jni.9.2.182-188>.