

UPAYA PENGENDALIAN HIPERTENSI MELALUI PENDIDIKAN DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN PADA WARGA DESA PUJO BASUKI KABUPATEN LAMPUNG TENGAH

EFFORTS TO CONTROL HYPERTENSION THROUGH EDUCATION AND HEALTH EXAMINATIONS IN RESIDENTS OF PUJO BASUKI VILLAGE, CENTRAL LAMPUNG DISTRICT

Nurul Aziza¹, Santi Oktavia², William Arisandi³, Richta Puspita⁴, Novika Andora⁵

^{1,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Mitra Indonesia

^{2,4,5}Program Studi Keperawatan, Universitas Mitra Indonesia

email Korespondensi: nurul@umitra.ac.id

ABSTRAK

Berdasarkan data WHO tahun 2019, prevalensi hipertensi global mencapai 22%, namun hanya kurang dari seperlima yang melakukan pengendalian tekanan darah. Pada 2018, kasus hipertensi tercatat sebanyak 972 juta jiwa (26,4%). Di Kabupaten Lampung Tengah, tahun 2016, dilakukan pengukuran tekanan darah pada 1.560 penduduk. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia pada 19 Januari 2024 di Balai Desa Pujo Basuki, Lampung Tengah. Sasaran kegiatan adalah penderita hipertensi, dengan tahapan berupa persiapan alat, penyuluhan melalui video dan leaflet, serta pemeriksaan tekanan darah. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi, pencegahannya, komplikasi, serta penerapan pola hidup sehat. Kegiatan ini berdampak positif dalam mendukung upaya pengendalian hipertensi di masyarakat.

Kata Kunci: (Hipertensi, pendidikan, pemeriksaan,)

ABSTRACT

According to WHO data, the global prevalence of hypertension in 2019 was 22%, with less than one-fifth making efforts to control it. In 2018, cases reached 972 million or 26.4% globally. In Central Lampung Regency, 2016 data recorded blood pressure measurements on 1,560 individuals. A community service activity was conducted by lecturers and students from the Faculty of Health, Mitra Indonesia University on January 19, 2024, at Pujo Basuki Village Hall. The activity targeted hypertensive residents of Pujo Rahayu Village and included preparation of health tools, educational materials (video and leaflet), blood pressure checks, counseling, and distribution of souvenirs. The program titled "Efforts to Control Hypertension Through Education and Health Checks" resulted in improved public understanding of hypertension, its prevention, complications, and healthy lifestyles. This activity had a positive impact on all participants.

Keywords: (Hypertension, education, examination,)

PENDAHULUAN

Pendidikan kesehatan merupakan suatu cara penunjang program-program kesehatan yang dapat menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan dalam waktu yang pendek. Konsep pendidikan kesehatan merupakan proses belajar pada individu, kelompok atau masyarakat dari tidak tahu tentang nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi masalah kesehatan menjadi mampu (Notoatmodjo, 2007). Pendidikan kesehatan ialah upaya menunjang program kesehatan guna dinamisasi serta peningkatan ilmu pengetahuan pada periode tertentu secara efektif (Saputra dkk., 2021; Wiwin dkk., 2022). Pendidikan kesehatan mengembangkan konsep yang dimulai melalui pemikiran masyarakat awam menjadi mampu (Yulastini dkk., 2021). Secara konsep pendidikan kesehatan adalah upaya untuk mempengaruhi, atau mengajak orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat agar melaksanakan perilaku hidup sehat (Triwibowo, 2015).

Pada data tahun 2019, World Health Organization (WHO) memperkirakan prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia dan dari jumlah tersebut hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki, namun ternyata pada tahun 2018 prevalensi hipertensi sudah mencapai 972 juta kasus atau 26,4% dari total penduduk (Luna-López et al., 2022). Hipertensi dikenal juga sebagai "the silent killer" karena pada umumnya tidak menunjukkan gejala sama sekali atau bahkan tanpa keluhan namun dapat menyebabkan kematian pada seseorang (Gopar-Nieto et al., 2021). Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar memaparkan terjadi peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014, 2021; World Health Organization, 2018). Bahkan negara dengan penghasilan rendah dan menengah banyak penderita hipertensi tidak melakukan pengobatan karena biaya yang mahal (WHO, 2016).

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia, dengan 90-95% kasus didominasi oleh hipertensi esensial. Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%. Data SKI 2023 menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas (melihat, mendengar, berjalan) pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah penyakit yang didapat, di mana 53,5% penyakit tersebut adalah PTM, terutama hipertensi (22,2%). Faktor penyebab pasti dari penyakit hipertensi, masih belum diketahui dengan jelas dan spesifik. Namun, ada faktor-faktor tertentu yang mungkin dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi (Husen, 2022). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2016, hasil pengukuran hipertensi tertinggi di Kota Bandar Lampung sebesar 25.011 penderita, dimana jumlah hipertensi pada pria berjumlah 9.509 dan wanita berjumlah 15.502 penderita dan terendah di Kabupaten Lampung Barat yang hanya mencapai 503 penderita. Pada Tahun 2016 hasil pengukuran hipertensi di Kabupaten Lampung Tengah sendiri adalah dari jumlah penduduk sebanyak 299.620 orang dan dilakukan pengukuran tekanan darah pada pria berjumlah 570 orang dan wanita berjumlah 990 orang (Dinkes Lampung, 2018).

Penderita hipertensi seringkali tidak mengetahui bahwa dirinya menyandang hipertensi, dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi dan kerusakan organ. Deteksi

dini hipertensi adalah langkah vital dalam mencegah perkembangan penyakit ini. Dengan mengetahui kondisi tekanan darah sejak awal, individu dapat mengambil tindakan preventif guna mencegah komplikasi lebih lanjut (Zaenurrohmah and Rachmayanti, 2017). Oleh karena itu, penyakit ini disebut sebagai the silent killer, karena sering tanpa keluhan. Penyakit ini merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko berbagai penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes melitus (DM), dan stroke (American Diabetes Association, 2015). Rendahnya pengetahuan tenaga kesehatan, pasien, dan masyarakat tentang hipertensi merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi di Asia (Park, Kario, and Wang 2015). Hal-hal yang dapat dilakukan sebagai upaya perbaikan kesehatan bukan sekadar memperbaiki kerusakan atau kelainan fisik, tetapi melibatkan kompleksitas kebutuhan, motivasi, dan prioritas individu yang dapat dilakukan melalui komunikasi intrapersonal yang melibatkan jiwa, kemauan, kesadaran, dan pikiran. Masih kurangnya informasi mengenai perbaikan pola makan bagi penderita hipertensi juga membuat pengetahuan masyarakat tentang perbaikan pola makan masih rendah (Arianto 2013).

Pemberian informasi kesehatan diharapkan dapat mencegah dan mengurangi angka kejadian suatu penyakit dan sebagai sarana promosi kesehatan (Rahmadiana 2012). Informasi yang didapatkan dari penyuluhan dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga dapat menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan (Widianingrum and Dewi 2013). Seiring dengan meningkatnya pengetahuan tentang hipertensi maka dapat melakukan penatalaksanaan penyakitnya sehingga pasien menjadi lebih baik (Wulansari, Ichsan, and Usdiana 2013). Pengetahuan yang baik tentang hipertensi dapat mempengaruhi perilaku masyarakat dalam mencegah hipertensi (Limbong, Rumayar, and Kandou 2016).

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan farmakologi dan penatalaksanaan nonfarmakologi. Penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara modifikasi gaya hidup, pengurangan berat badan, pembatasan natrium, modifikasi diet lemak, olahraga, pembatasan alkohol, menghentikan kebiasaan merokok, dan teknik relaksasi. (Ayu Wulandari 2023). Hipertensi selain mengakibatkan angka kematian yang tinggi (high case fatality rate) juga berdampak kepada penurunan kualitas hidup (Sumartini et al., 2019)

Jika tidak terkontrol, hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner dan stroke, gagal jantung, gagal ginjal, penyakit vaskular perifer dan kerusakan pembuluh darah retina yang mengakibatkan gangguan penglihatan. Banyak penelitian membuktikan bahwa semakin tinggi tekanan darah seseorang, semakin tinggi pula risiko orang tersebut terkena penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. Awal dari semua penyakit komplikasi itu yaitu kehilangan keseimbangan. Ketika tekanan darah tinggi naik, maka seseorang akan kesulitan berjalan karena tengkuk, leher, dan punggung akan terasa berat dan pegal. Ini disebabkan oleh kadar kolesterol yang langsung menyerang syaraf keseimbangan. Tidak heran, penderita bisa langsung jatuh secara tidak sadar tiba-tiba. Oleh sebab itu, diperlukan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi sedini mungkin. Di antaranya adalah dengan modifikasi gaya hidup. Hal-hal yang dapat meningkatkan risiko

tekanan darah tinggi di antaranya adalah: usia, genetik, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi garam berlebih dan minum alcohol (WHO, 2023)

Pemeriksaan kesehatan merupakan salah satu upaya untuk mendeteksi adanya kelainan pada tubuh. Mengecek kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin dengan tujuan guna melakukan pencegahan serta pengobatan sedini mungkin (Anhar et al., 2022). Kurangnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin untuk mencegah penyakit masih kurang. Bahkan masih banyak masyarakat yang belum mengetahui golongan darahnya. Masyarakat cenderung tidak akan mengunjungi fasilitas kesehatan dalam keadaan sehat. Tak jarang masyarakat lebih memilih menggunakan obat tradisional dibandingkan memeriksakan diri ke dokter. Sehingga deteksi dini PTM berbasis pelayanan kesehatan menjadi kurang efektif. Penanggulangan faktor resiko PTM dan pencegahan berbasis masyarakat menjadi salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk menekan resiko atau angka kematian akibat PTM. (Hardani, 2018).

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh Dosen Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia beserta Mahasiswa. Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada hari Minggu, 19 Januari 2024 bertempat balai desa Pujo Basuki Kabupaten Lampung Tengah .Kegiatan berlangsung dari jam 07.00 sd 11.00 WIB. Sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat yang menderita Hipertensi di Desa Pujo Rahayu Lampung Tengah .kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu tahap persiapan yaitu Tahap persiapan meliputi persiapan alat pemeriksaan kesehatan dan pembuatan materi penyuluhan. Penyuluhan menggunakan media Video dan Leaflet. Pelaksanaan kegiatan yaitu melakukan pemeriksaan tekanan darah kepada warga penderita Hipertensi, melakukan penyuluhan tentang Hipertensi, dan memberikan souvenir kepada responden yang telah mengikuti penyuluhan. Yang terakhir melakukan evaluasi keberhasilan program yaitu dengan melakukan diskusi dan Tanya jawab untuk menilai pemahaman responden, mengevaluasi hambatan dan kekurangan pada jalannya kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan menekankan pada pemahaman tentang cara pengendalian hipertensi dan selalu rutin memeriksakan kesehatan di fasilitas kesehatan. Kegiatan ini melibatkan 65 responden yang merupakan penderita Hipertensi di Desa Pujo Rahayu Lampung Tengah . Kegiatan yang pertama dilakukan adalah pemeriksaan tekanan darah terhadap responden . Tim Pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa menyampaikan materi secara lisan responden dengan media video

dan leaflet. Responden berasal dari berbagai kalangan usia, yaitu berusia termuda 33 tahun sampai 74 tahun. Semua responden merupakan penderita hipertensi. Materi yang disampaikan antara lain pengertian penyakit hipertensi, faktor resiko, dampak atau komorbid akibat hipertensi, dan cara pengendalian hipertensi. Penyuluhan berjalan kondusif dan responden pun antusias dan aktif dalam sesi Tanya jawab kemampuan responden dalam penguasaan materi cukup baik dilihat dari hasil tanya jawab langsung kepada responden. Diakhir acara tim pengabdian memberikan souvenir kepada para responden. Setelah kegiatan penyuluhan selesai tim pengabdian melakukan evaluasi tentang kekurangan dan hambatan yang ditemukan yaitu kurangnya tenaga SDM sehingga saat pemeriksaan kesehatan terjadi antrian panjang, dan responden mengeluh suasana ruangan yang panas dikarenakan tidak ada pendingin ruangan atau kipas angin di dalam ruangan.

Hipertensi atau peningkatan tekanan darah adalah suatu kondisi yang terjadi ketika tekanan sistolik di dalam pembuluh darah melebihi 140mmHg dan/atau tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg (Yanti, 2022). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia, dengan 90-95% kasus didominasi oleh hipertensi esensial. Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%. Data SKI 2023 menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas (melihat, mendengar, berjalan) pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah penyakit yang didapat, di mana 53,5% penyakit tersebut adalah PTM, terutama hipertensi (22,2%).

Menurut P2PTM Kementerian Kesehatan tahun 2024 risiko hipertensi dapat dikurangi dengan mengurangi konsumsi garam (jangan melebihi 1 sendok teh per hari), melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km atau olahraga 30 menit per hari minimal 5 kali per minggu), tidak merokok dan menghindari asap rokok, diet dengan gizi seimbang, mempertahankan berat badan ideal, menghindari minum alkohol.



Dokumentasi pemeriksaan kesehatan dan foto bersama setelah kegiatan

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil kegiatan “Upaya Pengendalian Hipertensi Melalui Pendidikan Dan Pemeriksaan Kesehatan Pada Warga Desa Pujo Basuki Kabupaten Lampung Tengah” maka disimpulkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi, pencegahan hipertensi, komplikasi hipertensi, pola hidup sehat anti hipertensi. Hal ini memberikan dampak yang baik bagi semua peserta. Perubahan ini bermanfaat terhadap aspek peningkatan pengetahuan yang nantinya berimplikasi pada masyarakat yang menderita hipertensi untuk selalu melakukan pola hidup sehat serta jangan sampai terjadi komplikasi hipertensi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bermanfaat untuk masyarakat di desa Pujo Rahayu di Kabupaten Lampung Tengah

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Kepala Desa Pujo Rahayu yang telah memberikan fasilitas dan kesempatan untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat, kepada para kader yang telah bersedia membantu jalannya kegiatan. Ucapan terima kasih juga Penulis haturkan kepada Universitas Mitra Indonesia yang telah memberikan dukungan dana untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianto. 2013. “Komunikasi Kesehatan.” *Jurnal Ilmu Komunikasi*3(2):1–13.
- Association, American Diabetes. 2015. “Standards of Medical Care in Diabetes—2015 Abridged for Primary Care Providers.” *Clinical Diabetes*33(2):97–111.
- Gopar-Nieto, R., Ezquerra-Osorio, A., Chávez-Gómez, N. L., Manzur-Sandoval, D., & Raymundo-Martínez, G. I. M. (2021). [¿Cómo tratar la hipertensión arterial sistémica? Estrategias de tratamiento actuales]. *Archivos de cardiología de Mexico*, 91(4), 493–499. <https://doi.org/10.24875/ACM.200003011>
- Falah. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*.
- Fiana., & Indarjo. (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*.
- Indonesia. (2020). Hipertensi Yang Tidak terkontrol Dapat Menyebabkan Terjadi Komplikasi. Penyakit Tidak Menular Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018a) Hasil Utama Riskesdas. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018b) Laporan Riset Kesehatan Dasar Provinsi Lampung. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes. (2023). Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia
- Limbong, Valdano, Adisti Rumayar, and Grace Kandou. 2016. “Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kabupaten Minahasa.” *Kesmas*7(4):1–5
- Luna-López, R., Ruiz Martín, A., & Escribano Subías, P. (2022). Pulmonary arterial hypertension. *Medicina Clinica*, 158(12), 622–629. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2022.01.003>
- Park, Jeong Bae, Kazuomi Kario, and Ji Guang Wang. 2015. “Systolic Hypertension: An Increasing Clinical Challenge in Asia.” *Hypertension Research*38(4):227–36.
- Purbasari. (2023). Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Pencegahan Karies Pada Anak Anak. *EduCurio: Education Curiosity*.
- Rahmadiana, Metta. 2012. “Komunikasi Kesehatan : Sebuah Tinjauan.” *Jurnal Psikogenesis*1(1):88–94
- Rokom. (2024). Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi. Sehat Negeriku.

- Setiati, S., Alwi, I., Sudoyo, A. W., K, M. S., Setiohadi, B., & Syam, A. F. (2017). Ilmu Penyakit Dalam Jilid II Edisi VI
- Sulistyowati., & Isnugroho. (2024). Peningkatan Kesehatan Dengan Pemeriksaan Kesehatan Gratis. *Jurnal pengabdian masyarakat karya husada*.
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.37>
- Sholihah. (2024). Edukasi Tentang Gaya Hidup Bagi Penderita Hipertensi Di Car Free Day Alun-Alun Kabupaten Karabfanyar. *Community Develompment Journal*
- WHO. (2024). Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longer.
- Widianingrum, Rifka and Hema Dewi. 2013. “Efektifitas Penyuluhan Tentang Hipertensi Pada Masyarakat Rentang Usia 45-60 Tahun Dibandingkan Dengan Masyarakat Rentang Usia 61-75 Tahun The Effectiveness of Counseling of Hypertension In The Age Range Of 45-60 Year Compared With 61-75 Year Age Range Di.” *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*1(2):86–92.
- Wulandari. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*.
- Mubarok & Indrawati. (2024). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 1. Jakarta: Salemba Medika
- Simandalahi (2024)Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance*, 4(3), 641-650
- Sari, Y N I. (2017). Berdamai dengan Hipertensi. Jakarta: Bumi Medika.
- Ervandanti, N., Arneliawati & Erika. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *JOM FKp*, Vol.6 No.1