

PENYULUHAN KESEHATAN CEGAH DAN KENDALIKAN “HIPERTENSI” AGAR HIDUP SEHAT LEBIH LAMA

Andi Hajar¹, Nur Aqviani Robur², Fatahuddin³, Muh. Ishar⁴, Andi Aulia Mutia Zavira⁵,
Yuliana⁶, Karisma⁷, Muh Irfan Saputra⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Universitas Muhammadiyah Bone

Email: andihajar.ah@gmail.com¹, nuraqvianhyr22@gmail.com²,
fatahuddindarwis@gmail.com³, iishar886@gmail.com⁴, auliasfiraa@gmail.com⁵,
yuliana.2308@icloud.com⁶, karisrisma68@gmail.com⁷, irfanbone785@gmail.com⁸,

Abstrak: Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang sering ditemui dan menjadi penyebab utama berbagai komplikasi kesehatan serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Seminar penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi melalui pemahaman yang baik terutama tentang definisi, penyebab, tanda gejala, pencegahan dan pengobatan sehingga lansia mempunyai sikap yang positif dan menerapkan pola hidup yang sehat. Artikel ini membahas secara rinci tentang jalannya seminar penyuluhan kesehatan hipertensi, serta materi penting yang disampaikan dalam penyuluhan tersebut. Penyuluhan penting dilakukan secara terus menerus dengan metode yang tepat agar masyarakat dapat terpelihara pola kesehatannya sehingga derajat kesehatan yang optimal dapat tercapai.

Kata Kunci: Hipertensi, Penyuluhan Kesehatan, Pencegahan, Pengobatan, Edukasi Masyarakat.

Abstract: Hypertension or high blood pressure is one of the most common diseases and is the main cause of various serious health complications, such as heart disease, stroke, and kidney failure. This health education seminar on hypertension aims to increase knowledge about hypertension through a good understanding, especially about the definition, causes, signs, symptoms, prevention and treatment so that the elderly have a positive attitude and implement a healthy lifestyle. This article discusses in detail the course of the hypertension health education seminar, as well as important materials presented in the education. It is important to carry out education continuously with the right methods so that the community can maintain their health patterns so that optimal health levels can be achieved.

Keywords: Hypertension, Health Education, Prevention, Treatment, Public Education.

PENDAHULUAN

Usia dewasa merupakan populasi rentan untuk terjadinya penyakit yang dipengaruhi oleh banyak hal antara lain faktor biologi, fisik dan gaya hidup. Faktor biologi seperti bertambahnya usia dan penambahan berat badan. Gaya hidup yang kurang sehat, seperti mengonsumsi makanan tinggi natrium dan tinggi lemak, merokok dan minum minuman yang mengandung alkohol serta minum kopi dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah atau hipertensi (Rehm, et al, 2010).

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah salah satu masalah kesehatan yang paling umum di seluruh dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dan jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat

seiring dengan bertambahnya usia populasi dan perubahan gaya hidup (WHO, 2021). Seminar penyuluhan kesehatan dengan topik hipertensi sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya, pencegahan, dan pengelolaan hipertensi.

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Di Indonesia, prevalensi hipertensi meningkat setiap tahun. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk berusia ≥ 18 tahun mencapai 34,11%. Peningkatan prevalensi ini menuntut adanya langkah pencegahan dan pengendalian yang lebih serius. Salah satu cara yang dianggap efektif adalah melalui penyuluhan kesehatan, yang berfokus pada edukasi masyarakat mengenai pentingnya gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi dan menjaga tekanan darah tetap terkendali.

Tahun 2025 diprediksi akan terjadi peningkatan kasus hipertensi dari 639 kasus di tahun 2000 menjadi 1,15 milyar. Negara Indonesia yang merupakan negara dengan banyak pedesaan, ternyata mempunyai prevalensi penderita hipertensi yang belum dapat menjangkau pelayanan kesehatannya. Sebagian besar penyebab lainnya karena penatalaksanaan pengobatan yang belum benar, maupun dari segi case findingnya. Hal ini diperberat dengan sebagian besar penderitanya tidak mempunyai keluhan walaupun menderita hipertensi (Sulistyaningsih, 2011)

Salah satu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman tentang hipertensi yaitu dengan dilakukan penyuluhan kesehatan. Penyuluhan merupakan suatu upaya yang direncanakan untuk menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang diharapkan untuk meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit, mempertahankan derajat kesehatan, memaksimalkan fungsi dan peran penderita selama sakit, dan membantu penderita dan keluarga mengatasi masalah kesehatan (Pratiwi, 2010).

Kurangnya pengetahuan akan mempengaruhi pasien hipertensi untuk dapat mengatasi kekambuhan atau melakukan pencegahan agar tidak terjadi komplikasi. Sehingga pengetahuan serta sikap tentang hipertensi merupakan suatu hal yang sangat penting untuk dimiliki, agar bisa menanggulangi penyakit hipertensi itu sendiri (Dewi, 2010).

Dalam hal ini penyuluhan kesehatan sangatlah penting bagi masyarakat penderita hipertensi agar lebih memahami tentang penyakit tersebut dan dapat merubah pola hidupnya demi tercapainya hidup sehat. Menurut Notoatmodjo (2007) menyatakan bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak

didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan seharusnya dimiliki oleh pasien karena pasien adalah orang yang paling bertanggung jawab terhadap terkontrolnya tekanan darah. Berdasarkan konsep tersebut, faktor pengetahuan tentang hipertensi kemungkinan mempunyai hubungan dengan terkontrolnya tekanan darah. Seorang perawat diharapkan dapat membantu berperan serta memberikan informasi dan mengawasi penderita hipertensi untuk mengatasi masalah kesehatan dimasyarakat (Pratiwi, 2010).

METODE PENELITIAN

KKN Universitas Muhammadiyah Bone di posko Watang Padacenga, Kec. Dua Boccoe mengadakan seminar dengan judul “Penyuluhan Kesehatan Cegah dan Kendalikan “HIPERTENSI” Agar Hidup Sehat Lebih Lama”. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada Senin, 2 September 2024 di desa Watang Padacenga, Kec. Dua Boccoe dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan ini, pengabdian bekerja sama dengan Posyandu Dusun 1 Watang Padacenga.

Metode penyuluhan yang digunakan dalam penyuluhan ini meliputi:

1. Penyuluhan : Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah dengan ceramah dengan media memberikan leaflet tentang hipertensi yang dibawa oleh teman dari pihak kesehatan Institut Batari Toja Bone materi dalam power point dilakukan dengan menggunakan metode fokus dan diskusi. Peserta diberi informasi tentang apa itu hipertensi,gejala hipertensi,faktor resiko hipertensi,komplikasi hipertensi, cara mencegah dan cara mengobati.
2. Kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh 35 lansia yang bertempat di Kantor Desa Watang Padacenga, Kecamatan Dua Boccoe, Bone. Kegiatan ini diikuti oleh lansia yang mengalami hipertensi maupun yang tidak mengalami hipertensi. Hal ini bertujuan agar pengobatan dan pencegahan dapat dilakukan pada lansia secara bersamaan. Para lansia nampak aktif bertanya dan melakukan umpan balik terhadap pertanyaan yang diajukan oleh penyuluh.
3. Pemeriksaan tekanan darah : setelah pemaparan materi penyuluhan, peserta diberi pemeriksaan tekanan darah dan tes gula darah untuk memantau kondisi kesehatan masyarakat.

Evaluasi : evaluasi dilakukan dengan metode tanya jawab untuk mengetahui peningkatan pengetahuan masyarakat setelah penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan secara langsung di Kantor desa dengan responden masyarakat. Media yang digunakan yaitu leaflet power point dan dijelaskan oleh pihak kesehatan Intitut Batari Toja. Dalam penelitian Rehena & Nendissa (2021) digunakan media power point dan leaflet dan responden dalam penelitian ini sangat antusias, aktif dalam sesi tanya jawab, serta memberikan perhatian untuk setiap materi yang disampaikan. Menurut penelitian Iyong et al., (2020) menyatakan adanya peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan kesehatan yang di lengkapi dengan slide power point yang membuat responden lebih mengerti informasi yang diberikan yang dapat mendorong serta memandirikan responden melalui penyuluhan yang disampaikan.

Di Manggarai Timur dalam penelitian Hepilita & Saleman (2019) mendapatkan hasil adanya pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan, perubahan perilaku, pada penderita hipertensi dalam menjaga pola hidup sehat. Responden sasaran dalam penelitian ini adalah masyarakat di desa Watang Padacenga dengan jumlah 35 orang. Dengan dimulainya kegiatan yaitu dengan pengurusan perizinan kepada Ibu Bidan Posyandu. Pada 2 September 2024 kegiatan dimulai dengan pemaparan materi. Penyuluhan kesehatan pada lansia harus dilakukan secara terus menerus dengan metode yang tepat. (Dona & J.K, 2011) Hal ini bertujuan agar penyuluhan tersebut dapat bermakna dan mampu mengubah bukan hanya pengetahuan namun juga sikap dan perilaku ke arah yang lebih sehat. Metode yang digunakan harus tepat agar pengetahuan tidak berhenti pada pemahaman namun juga penerapan dalam kehidupan sehari-hari. (Utami, Sri; Purwani, Wice, 2019) Metode penyuluhan yang berlangsung cepat tidak dapat mengubah tingkat pemahaman yang mendalam, untuk itu diperlukan metode yang berlanjut dan terarah. (Lucimere, Bohna; Couto, Pedrosa; Ramoa, Ana; Fernando, Castro, 2020)) Metode ini harus dikembangkan dengan metode yang lain agar perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku tentang pencegahan hipertensi dapat terjadi pada masyarakat. Metode penyuluhan lain yang dapat diterapkan di masyarakat agar lebih antara lain adalah dengan simulasi.

Sesuai dengan hasil penelitian (Sulistyaningsih, 2011), menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi individu untuk melakukan perawatan tekanan darah tinggi adalah tingkat pengetahuan, tingkat pendidikan, pengalaman, penghasilan, kepercayaan, dan tradisi. Perawatan hipertensi adalah usaha yang dilakukan untuk mengontrol tekanan darah agar tetap dalam batas normal. Dengan penyuluhan hipertensi ini diharapkan lansia dapat semakin

meningkat pengetahuannya, semakin memahami pentingnya menerapkan pola hidup sehat, sehingga hipertensi dapat diatasi dengan memodifikasi gaya hidup yaitu dengan pengaturan pola makan yang rendah natrium, diet kolesterol, diet serat, diet rendah energi, berolahraga, menghindari rokok, menghindari alkohol, mengurangi kafein, mengontrol stres, memeriksakan kesehatan dan mengonsumsi obat anti hipertensi.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang hipertensi di kantor desa ini berjalan lancar dan para peserta berperan aktif. Diharapkan tujuan dilakukannya penyuluhan ini adalah pengetahuan lansia semakin memahami pencegahan dan pengobatan hipertensi yang dialaminya melalui pola hidup yang sehat. Dengan demikian derajat kesehatan masyarakat semakin meningkat dan mengurangi angka penderita penyakit tidak menular terutama pada lansia.

Materi Penyuluhan Hipertensi

1. Definisi Hipertensi

Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang mengalami tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg, pada pemeriksaan berulang

2. Gejala Hipertensi

- a. Sakit kepala dibagian belakang
- b. Kaku duduk
- c. Sulit tidur
- d. Gelisah
- e. Jantung berdebar
- f. Sesak nafas

3. Faktor Resiko Hipertensi

- a. Riwayat hidup keluarga
- b. Usia
- c. Obesitas
- d. Pola makan (terlalu banyak makan garam)
- e. Gaya hidup (merokok, alkohol, stress, kurang tidur dan kurang olahraga)

4. Komplikasi Hipertensi

- a. Gagal jantung

- b. Diabetes
 - c. Stroke
 - d. Kebutaan
 - e. Gagal ginjal
5. Cara Mencegah Hipertensi
- a. Konsumsi lebih banyak buah-buahan dan sayuran.
 - b. Berhenti merokok.
 - c. Mengurangi konsumsi alkohol.
 - d. Pengendalian berat badan.
 - e. Olahraga secara teratur (lari, jalan santai, naik sepeda) selama minimal 30 menit dengan frekuensi 3-5 per minggu.
 - f. Mengurangi konsumsi makanan yang asin (mengandung banyak garam natrium).
 - g. Menjaga pikiran agar yeyap rileks dan santai
6. Cara Mengobati Hipertensi
- a. Mengubah gaya hidup.
 - b. Menjalani pola makan sehat.
 - c. Membatasi konsumsi garam.
 - d. Rajin meminum obat.





Hasil dari kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih paham hal-hal yang berkaitan dengan hipertensi. Mereka juga dapat memanfaatkan tanaman herbal yang tumbuh disekitar tempat tinggal untuk mencegah atau mengobati penyakit hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan kesehatan memiliki peran krusial dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Edukasi yang berfokus pada pola makan sehat, aktivitas fisik, manajemen stres, dan kepatuhan terhadap pengobatan dapat membantu masyarakat mengurangi risiko hipertensi dan memperpanjang usia sehat mereka. Kerjasama antara tenaga kesehatan dan masyarakat sangat penting untuk mencapai tujuan ini. Dengan meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat, diharapkan angka prevalensi hipertensi di Indonesia dapat menurun, serta kualitas hidup masyarakat dapat meningkat.

Seminar penyuluhan kesehatan tentang hipertensi memainkan peran penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Dengan pemahaman yang lebih baik, masyarakat diharapkan dapat mengadopsi gaya hidup sehat dan secara aktif melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mencegah komplikasi serius akibat hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2020). Hypertension: Understanding the Silent Killer. Retrieved from [<https://www.heart.org>].
- Dewi M, (2010). Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Jakarta : Nuha Medika.
- Dona, W., & J.K. (2011). Knowledge of young African American adults about heart disease: a cross-sectional survey. Springer Link. Springer Link.
- Hepilita, Y., & Saleman, K. A. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa di Puskesmas Mombok Manggarai Timur 2019. Jurnal Wawasan Kesehatan, 4(2), 91–100. <https://stikessantupaulus.e-journal.id/JWK/article/view/70>
- Iyong, E. A., Kairupan, B. H. R., & Engkeng, S. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Peserta Didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud. Jurnal Kesmas, 9(7), 59–66. <https://ejournal.unsrat.ac.id>
- Kemendes RI. (2019). Hasil Utama Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Mayo Clinic. (2021). Hypertension: Causes, Symptoms, and Treatment. Retrieved from [<https://www.mayoclinic.org>]
- National Health Service. (2020). How to Prevent High Blood Pressure. Retrieved from [<https://www.nhs.uk>]
- Notoatmodjo S, 2003. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pratiwi, (2010). Pengaruh Penyuluhan Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Penderita Hipertensi. <http://digilib.unimus.ac.id/> .
- Rehena, Z., & Nendissa, A. (2021). Penyuluhan Kesehatan dan Senam Hipertensi pada Lansia di Desa Solea Kabupaten Seram Bagian Barat. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(2), 28–34. <https://doi.org/10.51135/baktivol1iss2pp28-34>
- Rehm, J., Baliunas, D., Borges, G. L., Graham, K., Irving, H., Kehoe, T., ... & Roerecke, M. (2010). The relation between different dimensions of alcohol consumption and burden of disease: an overview. Addiction, 105(5), 817-843. doi: 10.1111/j.1360-0443.2010.02899.x
- Sulistyaningsih, A. (2011). Hubungan antara Pendidikan kesehatan dengan. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

- Suryani, L., & Wahyuni, I. (2021). Penyuluhan Kesehatan dalam Upaya Pencegahan Hipertensi di Kelompok Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 45-53.
- Utami, Sri; Purwani, Wice. (2019, March). increasing mothers' knowledge of cervical cancer risk through peer group health education with "PinKa" method. *Enfermeria Clinica*, 29, 52-55.
- WebMD. (2021). High Blood Pressure Overview: Symptoms, Causes, Diagnosis, and Treatment. Retrieved from [<https://www.webmd.com>]
- World Health Organization (WHO). (2021). Hypertension. Retrieved from [<https://www.who.int>]
- Yulianti, D., & Fatimah, D. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 115-120.