

Pencegahan Hipertensi Melalui Promosi Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin

Debby Rizalya^{1*}, M. Bahrul Ilmi², Renate³, Chalik Fauzi⁴

¹⁻²Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) MAB Banjarmasin, Jl. Adhyaksa No. 2 Kayu Tangi, 70123, Kalimantan Selatan, Indonesia

³⁻⁴Puskesmas Banjarmasin Indah, Jl. Berlian No. 13, 70119, Kalimantan Selatan, Indonesia

*Email Korespondensi: deby.barabai232@gmail.com

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease which every year has an increasing number of sufferers. Even hypertension cases that occurred in the Banjarmasin Indah Health Center area reached 1161 active cases in 2021. Hypertensive sufferers are often not aware of this disease because the symptoms and complaints are not visible. The implementation of this activity targets people who live in the working area of the Banjarmasin Indah Health Center, which reaches 17,595 people. Implementation of activities starting from February 7 to February 28, 2022, the activities take place according to the service schedule at the Banjarmasin Indah Health Center. Using the direct observation method in the field, the authors found the results that hypertension was the first disease in the 10 most common diseases suffered by the community in 2021. Socialization activities and routine examinations became a mandatory agenda in the implementation of this service. It is known that the root cause of the addition of hypertension comes from the human factor itself. The lack of awareness and knowledge about the dangers of hypertension is one of the reasons. For this reason, an activity plan is made which includes counseling, examination, training of cadres, and additional health workers to prevent and reduce hypertension. The results of this activity have a positive impact. The community becomes aware and understands the prevention and treatment of non-communicable diseases such as hypertension.

Keywords: health, hypertension, prevention, promotion

Abstrak

Penyakit hipertensi termasuk penyakit tidak menular yang tiap tahun mengalami peningkatan jumlah penderita. Bahkan kasus hipertensi yang terjadi di Wilayah Puskesmas Banjarmasin Indah mencapai 1161 kasus aktif di tahun 2021. Penderita hipertensi seringkali tidak menyadari penyakit ini karena gejala dan keluhannya tidak terlihat. Pelaksanaan kegiatan ini menasar masyarakat yang bermukim di wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin Indah yang mencapai 17.595 jiwa. Pelaksanaan kegiatan mulai dari tanggal 7 Februari hingga 28 Februari 2022, kegiatan berlangsung sesuai dengan jadwal pelayanan di Puskesmas Banjarmasin Indah. Menggunakan metode observasi langsung di lapangan, penulis menemukan hasil jika hipertensi menjadi penyakit dengan urutan pertama dalam 10 penyakit terbanyak yang diderita masyarakat di tahun 2021. Kegiatan sosialisasi dan pemeriksaan rutin menjadi agenda wajib dalam pelaksanaan pengabdian ini. Diketahui akar permasalahan penambahan penyakit hipertensi berasal dari faktor diri manusia itu sendiri, kurangnya kesadaran dan pengetahuan mengenai bahaya hipertensi menjadi salah satu alasan. Untuk itu dibuat rencana kegiatan yang meliputi penyuluhan, pemeriksaan, pelatihan kader, dan penambahan tenaga kesehatan untuk mencegah serta mengurangi penyakit hipertensi. Hasil dari kegiatan ini berdampak positif, masyarakat menjadi sadar dan memahami pencegahan maupun penanganan penyakit tidak menular seperti hipertensi.

Kata Kunci: hipertensi, kesehatan, pencegahan, promosi

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi kini menjadi salah satu penyakit yang menjadi momok di masyarakat. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik berada > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg. Seringkali, pengidap hipertensi tidak menunjukkan gejala, dan baru diketahui apabila telah menyebabkan gangguan organ parah seperti gangguan fungsi jantung atau pun stroke.⁵

Penyakit ini tidak hanya menyerang orang tua namun anak-anak juga memiliki risiko yang sama besarnya. Ditemukan fakta jika hampir 95% kasus penyakit hipertensi dipengaruhi faktor genetik dan lingkungan.⁷ Data WHO pada 2018 menunjukkan adanya 1,13 miliar orang di dunia yang menderita hipertensi yang dapat diartikan jika 1 dari 3 orang di seluruh dunia terdiagnosis mengalami hipertensi. Jumlah penderita hipertensi meningkat tiap tahun, menurut perkiraan pada tahun 2025 akan terdapat 1,5 miliar orang yang mengidap hipertensi yang berarti akan ada 10,44 juta orang meninggal per tahun karena hipertensi dan komplikasinya.³

Penyakit tidak menular atau PTM menjadi penyebab hampir 70% kasus kematian di seluruh dunia. PTM adalah penyakit kronis berbahaya karena gejala maupun keluhannya tidak terlihat sampai kondisinya menjadi parah, ini mengakibatkan ketidaksadaran bagi para penderita PTM. Penyakit tidak menular ini cenderung mengalami peningkatan penderita dari waktu ke waktu. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, hasilnya menunjukkan bahwa angka prevalensi penyakit tidak menular mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas tahun 2013 terutama penyakit diabetes mellitus, hipertensi dan dislipidemia. Berdasarkan pemeriksaan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%. Data-data tersebut menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi penyakit tidak menular mengalami peningkatan.⁶

Hipertensi yang termasuk penyakit tidak menular yang menjadi perhatian utama dunia kesehatan. Hal ini dikarenakan munculnya PTM (Penyakit Tidak Menular) secara umum disebabkan oleh pola hidup setiap individu yang kurang memperhatikan kesehatan.³

Hipertensi dijuluki sebagai *Silent Killer* atau sesuatu yang secara diam diam dapat menyebabkan kematian mendadak para penderitanya. Penyakit hipertensi juga disebut sebagai *The Silent Disease* karena banyak orang tidak mengetahui bahwa dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Maka dari itu, penderita harus berusaha menjaga kepatuhan serta mendisiplinkan diri terhadap asupan nutrisi ataupun gaya hidup.¹⁰

Data prevalensi hipertensi tertinggi berdasarkan pengukuran pada umur 18 tahun menurut Provinsi, masih tetap ditempati oleh Provinsi Kalimantan Selatan dengan jumlah 44,1%. Terdapat peningkatan sejumlah 10% dari nilai sebelumnya pada Riset Kesehatan Dasar 2013 yang hanya menunjukkan angka 34,1%.⁶ Hipertensi menjadi penyakit yang paling banyak diderita oleh warga Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Dari 700 ribu lebih warga Kota Banjarmasin, lebih dari 20% mengidap hipertensi dan menjadi masalah serius yang menyerang kesehatan mereka karena hipertensi juga bisa memicu penyakit jantung dan penyakit lainnya.¹

Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Indah terletak di Kecamatan Banjarmasin Barat, Kota Banjarmasin yang memiliki luas wilayah 181,31 ha dengan jumlah penduduk 17.592 jiwa, 4.280 KK dan Kepadatan penduduk mencapai 15568,1 jiwa/km². Diketahui jika di Puskesmas Banjarmasin Indah, hipertensi merupakan penyakit dengan urutan pertama dalam 10 penyakit terbanyak tahun 2021. Bahkan dalam 2 tahun terakhir,

hipertensi menjadi penyakit terbanyak diderita masyarakat menurut laporan Puskesmas Banjarmasin Indah pada tahun 2020 sampai 2021. Kasus hipertensi di Wilayah Puskesmas Banjarmasin Indah mencapai kasus aktif sebanyak 1161 kasus.⁹

Dalam kesempatan ini penulis berkesempatan untuk membantu dalam pencegahan penyakit hipertensi melalui kegiatan promosi kesehatan untuk menanggulangi serta mengurangi jumlah penderita hipertensi yang ada di wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin Indah.

METODE

Pelaksanaan kegiatan mulai dari tanggal 7 Februari hingga 28 Februari 2022, kegiatan berlangsung sesuai dengan jadwal pelayanan di wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin Indah. Data yang digunakan data primer dan sekunder. Data primer didapatkan secara langsung dari staf puskesmas ketika melaksanakan kegiatan magang di Puskesmas Banjarmasin Indah. Sedangkan data sekunder diambil dari literatur dan referensi yang ada.

Metode pengumpulan data yaitu dengan studi pustaka dan dokumentasi lapangan. Studi pustaka dilaksanakan dengan cara mengaji sumber-sumber tertulis melalui berbagai buku maupun referensi lain yang berhubungan dengan masalah yang akan diatasi. Dokumentasi adalah catatan peristiwa yang sudah terjadi. Dokumentasi bisa berupa tulisan, gambar, maupun video.⁸

Metode observasi lapangan dipilih agar solusi yang tepat dapat diberikan pada masalah kesehatan yang dialami masyarakat di wilayah kerja puskesmas. Bentuk pelaksanaan kegiatan ini berupa aktifitas magang mahasiswa yang dilakukan sesuai rencana sebagai berikut:

1. Pertemuan dengan Kepala dan Pembimbing di Puskesmas Banjarmasin Indah.
2. Menemukan masalah kesehatan yang sering diderita masyarakat serta mencari solusi
3. Implementasi pemecahan masalah dengan melakukan kegiatan yang meliputi sosialisasi dan pemeriksaan rutin masyarakat di wilayah kerja puskesmas
4. Diskusi serta tanya jawab mengenai penyakit hipertensi yang diderita masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh, penyakit hipertensi sebagai penyakit tidak menular menempati urutan pertama dari data tahunan penyakit terbanyak di Puskesmas Banjarmasin Indah tahun 2021.

Tabel 1. Jumlah Kasus Penyakit yang diderita Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Tahun 2021

No	Jenis Penyakit	Kasus Baru	Kasus Lama	Total
1	Hipertensi	171	990	1161
2	Penyakit Infeksi Saluran Pernafasan Atas Akut Tidak Spesifik	933	16	949
3	Diabetes Mellitus Tipe 2	16	284	300
4	Gangguan Gigi dan Jaringan Penunjang Lainnya	131	121	252
5	Dispepsia	193	28	221
6	Sakit Kepala	193	5	198
7	Penyakit Pulpa dan Jaringan Periapikal	89	72	161
8	Demam yang tidak diketahui sebabnya	156	1	157
9	Influenza	147	1	148

10	Mual dan Muntah	117	14	131
----	-----------------	-----	----	-----

Penulis menganalisis akar dari permasalahan penyakit hipertensi yang banyak dialami masyarakat yaitu sebagai berikut:

1. Faktor Manusia

- Kurangnya pengetahuan masyarakat usia produktif mengenai penyakit tidak menular.
- Rendahnya motivasi masyarakat dalam melakukan pencegahan penyakit tidak menular.
- Kurangnya kesadaran masyarakat untuk melakukan gaya hidup sehat.
- Rendahnya tingkat Pendidikan masyarakat usia produktif di wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Indah.
- Kurangnya sumber daya manusia dalam mengelola program P2PTM dan tidak berjalannya Posbindu PTM.

2. Faktor Metode

Pihak penyelenggara kesehatan kurang dalam melakukan penyuluhan tentang hipertensi untuk mengurangi risiko terjadinya komplikasi akibat penyakit tidak menular.

3. Faktor Sarana

- Kurang luasnya lahan parkir di wilayah puskesmas.
- Kurangnya tenaga khusus penyuluh kesehatan.
- Kurangnya sarana seperti media seperti brosur dan spanduk.

4. Faktor Dana

- Ekonomi masyarakat rendah.
- Kurangnya peran serta lintas sektor, LSM dalam dukungan dan (CSR) dalam program penurunan angka penyakit PTM khususnya hipertensi

5. Faktor Lingkungan

- Kebiasaan aktivitas merokok yang kurang baik pada masyarakat sekitar.
- Budaya masyarakat yang masih sering mengkonsumsi gorengan dan makanan bersantan.

Dari hasil di atas dapat disimpulkan jika penyebab utama dari tingginya kasus hipertensi yang dialami masyarakat sebenarnya berasal dari faktor manusia itu sendiri.

Adapun hasil alternatif pemecahan masalah yang ada, dianalisis menggunakan SWOT kemudian didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Strategi (S-O)

Meningkatkan kerjasama petugas kesehatan antara tokoh masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin Indah.

2. Strategi (W-O)

- Menambah tenaga khusus penyuluh kesehatan yang utama memegang program penyuluhan tentang kejadian hipertensi.
- Memaksimalkan kegiatan sosialisasi atau penyuluhan tentang kejadian hipertensi untuk mengatasi kejadian hipertensi.

3. Strategi (S-T)

- Memanfaatkan tenaga khusus penyuluh kesehatan secara optimal dalam mengatasi masalah kesehatan masyarakat.
- Meningkatkan pengetahuan masyarakat dengan memberikan penyuluhan oleh tenaga kesehatan terkait dengan kasus kejadian hipertensi.

4. Strategi (W-T)

- a. Menambah tenaga khusus penyuluh kesehatan agar dapat melakukan pembagian tugas antara penyuluh dengan tenaga medis.
- b. Melakukan pendekatan kepada tokoh masyarakat untuk mengedukasi tentang pentingnya kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin Indah.



Gambar 1. Sosialisasi Pencegahan Penyakit



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan Rutin Masyarakat

Penulis menggagaskan rencana kegiatan untuk pencegahan penyakit hipertensi. Penerapan diet hipertensi pada masyarakat dapat menjadi salah satu solusi yang tepat, para tenaga kesehatan dapat memberikan arahan mengenai diet hipertensi ini selama kegiatan penyuluhan berlangsung.²

Pemanfaatan tanaman obat keluarga juga menjadi solusi yang bisa digunakan⁴, akan tetapi lahan rumah masyarakat di kawasan Puskesmas Banjarmasin Indah tidak mencukupi untuk dapat menerapkan rencana tersebut. Maka dengan memperhatikan keadaan yang ada penulis merancang rencana kegiatan melalui kegiatan promosi kesehatan sebagai berikut:

Tabel 2. Rencana Kegiatan

No	Kegiatan	Tujuan
1	Penyuluhan	Untuk meningkatkan peran serta masyarakat dalam mencegah penyakit Hipertensi
2	Pemeriksaan	Menemukan ada berapa banyak masyarakat sekitar yang menjadi penderita hipertensi
3	Pelatihan kader	Untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam penanggulangan penyakit hipertensi
4	Menambah Tenaga Kesehatan	Untuk memaksimalkan pelaksanaan penyuluhan penyakit hipertensi

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dan pemeriksaan rutin yang telah diadakan mampu memberikan gambaran serta pengertian pada masyarakat mengenai bahayanya penyakit tidak menular seperti hipertensi. Masyarakat mampu memahami cara pencegahan yang tepat dalam menangani masalah kesehatan yang mereka derita. Puskesmas Banjarmasin Indah diharapkan bisa menambah tenaga penyuluh kesehatan khususnya di bidang PKIP (Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku) agar dapat memaksimalkan penyuluhan tentang hipertensi kepada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada pihak Puskesmas Banjarmasin Indah yang telah memberikan kesempatan untuk merealisasikan pelaksanaan kegiatan dan pihak Fakultas Kesehatan Masyarakat UNISKA MAB yang memberikan bantuan serta bimbingan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anas. *Hipertensi, penyakit yang mendominasi warga Kota Banjarmasin* [Internet]. (Gatra, 2022). [cited 2022 Maret 06]. Available from: <https://www.gatra.com/news-532983-Regional-hipertensi-penyakit-yang-mendominasi-warga-kota-banjarmasin.html>
2. Ariyanto A, Fatmawati TY. Penerapan diet hipertensi pada masyarakat Kelurahan Legok. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 4(1); 130-134 (2022).
3. Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI. *Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) provinsi 2018* [Internet]. (Jakarta, 2019). Available from: litbang.kemkes.go.id
4. Fithriyani F, Putri, VS. Pengendalian hipertensi menggunakan tanaman obat keluarga di Kelurahan Lebak Bandung. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 3(3), 346-349 (2021).
5. Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman teknis penemuan dan tatalaksana hipertensi*. (Jakarta, 2013). Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id>
6. Kementerian Kesehatan RI. *Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018* [Internet]. (Jakarta, 2018). Available from: kesmas.kemkes.go.id
7. Lidia I. *Hipertensi menurut WHO, faktor risiko, dan pencegahannya* [Internet]. (Lifepack. 2021) [cited 2022 Maret 08]. Available from: <https://lifepack.id/mengenal-hipertensi-menurut-who-faktor-risiko-dan-pencegahannya/>
8. Nilamsari N. Memahami studi dokumen dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 13(2), 177-181 (2014).
9. Puskesmas Banjarmasin Indah. *Profil Puskesmas Banjarmasin Indah*. (Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan. Banjarmasin, 2021).
10. Septianingsih DG. *Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap pasien hipertensi dengan upaya pengendalian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Samanta*. (Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2018).