

Edukasi tentang Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Masyarakat Meselesek Kabupaten Banggai Kepulauan

I Gede Restawan^{1*}, Janice Sepang², Yulian Heiwer Matongka³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bala Keselamatan

Lolu Sel, Kec. Palu Sel, Palu, 94235, Sulawesi Tengah, Indonesia

*Email Korespondensi: gederesta@gmail.com

Abstract

Hypertension or high blood pressure is still a health problem throughout the world. In Central Sulawesi province, hypertension is the disease with the highest number of non-communicable diseases. Likewise, in Banggai Islands Regency, the highest case of non-communicable disease is hypertension and only 6.4% routinely control their blood pressure through existing health services. Hypertension that is left untreated and not treated properly will cause various dangerous complications and even cause death. By looking at this problem, efforts need to be made to help lower blood pressure in hypertension sufferers. One way is to provide information and knowledge about the dangers of hypertension. So, people will be more alert and increase awareness to overcome the problem of hypertension. Therefore, through this community service, the efforts made are to provide health education about hypertension and blood pressure checks direct of people in Meselesek village, Bulagi District, Banggai Islands Regency, Central Sulawesi Province. The results of this community service showed that many people suffered from hypertension, namely 44.28% of all participants who attended. The community also actively asked questions during the health education process and stated that they wanted to get antihypertensive medication. Health education activities and measuring blood pressure in the community are very important to prevent an increase in prevalence, control blood pressure and prevent complications.

Keywords: *blood pressure checks, health education, hypertension.*

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi masih menjadi masalah kesehatan diseluruh dunia. Di provinsi sulawesi tengah, hipertensi merupakan penyakit jumlah tertinggi dari golongan penyakit tidak menular yang ada. Sama halnya dengan Kabupaten Banggai Kepulauan kasus penyakit tidak menular tertinggi adalah hipertensi dan hanya 6,4 % yang rutin mengontrol tekanan darahnya ke layanan kesehatan yang ada. Hipertensi yang dibiarkan dan tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan berbagai komplikasi yang berbahaya bahkan menyebabkan kematian. Dengan melihat masalah tersebut, perlu adanya upaya dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Salah satunya adalah dengan memberikan informasi dan pengetahuan tentang bahaya hipertensi. Sehingga, masyarakat akan lebih waspada dan meningkatkan kesadaran untuk mengatasi masalah hipertensinya. Oleh karena itu, melalui pengabdian kepada masyarakat ini, upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan melakukan pemeriksaan secara langsung tekanan darah masyarakat di desa Meselesek, Kecamatan Bulagi, Kabupaten Banggai Kepulauan, Provinsi Sulawesi Tengah. Hasil dari pengabdian masyarakat ini memperlihatkan banyak yang mengidap hipertensi yaitu 44,28% dari seluruh peserta yang hadir. Masyarakat aktif bertanya saat proses penyuluhan kesehatan berlangsung, pengetahuan masyarakat menjadi meningkat dan mereka menyatakan ingin mendapatkan obat antihipertensi untuk mencegah terjadinya komplikasi. Kegiatan penyuluhan kesehatan dan

pengukuran tekanan darah sangat penting dilakukan untuk mencegah terjadinya peningkatan prevalensi, tekanan darah terkontrol dan mencegah terjadinya komplikasi.

Kata Kunci: hipertensi, pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan kesehatan.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi masih menjadi masalah kesehatan dan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Hipertensi adalah tekanan darah sistol ≥ 140 mmHg dan diastol ≥ 90 mmHg dimana pengukuran dilakukan sebanyak dua kali dengan hari yang berbeda. Diperkirakan ada 1,28 miliar orang dewasa 30-79 tahun yang ada di dunia mengidap hipertensi dan hanya 14% saja yang mengontrol tekanannya.^{1,2} Sekitar 46% pada orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Itu sebabnya hipertensi dijuluki dengan pembunuh senyap (silent killer) karena tidak memiliki tanda dan gejala walaupun sebenarnya keadaan hipertensinya sudah parah^{1,3,4}.

Hipertensi yang jika dibiarkan akan menimbulkan berbagai komplikasi diantaranya gagal ginjal, gagal jantung, stroke, kebutaan, kerusakan hati dan bahkan kematian^{1,3}. Deteksi dini dan pengobatan pada hipertensi akan mengurangi terjadinya komplikasi tersebut⁴. Dampak dan komplikasi yang ditimbulkan sehingga perlu adanya penanganan dan pencegahan bagi penderita hipertensi.

Pendidikan kesehatan sangat penting bagi penderita hipertensi agar memahami bahaya dan dampak yang ditimbulkan oleh hipertensi. Dengan pengetahuan yang didapat maka penderita hipertensi akan merubah pola hidup sehat, diet rendah garam, berolahraga secara teratur, mengurangi stress dan istirahat yang cukup^{1,5-7}. Penyuluhan kesehatan dapat memberikan wawasan yang baru, mengurangi ketakutan dan ketegangan terhadap penyakitnya melalui informasi tentang pencegahan dan penanganan yang dapat dilakukan⁸. Penyuluhan hipertensi telah terbukti efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pengobatan terhadap penderita hipertensi^{9,10}.

Data dari Dinas kesehatan provinsi Sulawesi Tengah menyebutkan bahwa hipertensi terus mengalami peningkatan. Sama halnya dengan Kabupaten Banggai Kepulauan (Bangkep) dimana hipertensi terus mengalami peningkatan dan menjadi prevalensi penyakit tertinggi pada tahun 2020. Sementara, tahun 2021 dari 32.892 jiwa jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun hanya 2.097 jiwa (6,4%) yang memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan^{3,11}. Dari kejadian ini dirasa perlu untuk dilakukan upaya preventif dan promotif agar pengetahuan serta kesadaran masyarakat menjadi meningkat untuk melakukan pengobatan.

Berdasarkan analisa situasi tersebut, perlu adanya solusi dalam pemecahan masalah dengan cara, (1) Melakukan pengukuran tekanan darah secara langsung kepada masyarakat; (2) Melakukan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan bekerjasama dengan petugas kesehatan Puskesmas Bulagi yang merupakan wilayah kerja di desa Meselese; (3) Mengevaluasi hasil penyuluhan dengan cara mengobservasi secara langsung pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan pencegahan serta penanganannya.

METODE

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dibagi menjadi 3 tahap diantaranya adalah :

Tahap 1 : Persiapan

Kegiatan pengabdian masyarakat diwaali dengan persiapan yaitu pada tanggal 12 Desember 2023 melakukan pertemuan dengan kepala desa Meselese dan perawat

penanggungjawab Pos Binaan Terpadu (Posbindu) desa Meselesek Puskesmas Bulagi untuk menentukan jadwal dan tempat kegiatan pengabdian masyarakat.

Tahap 2 : Penyuluhan Kesehatan

Tahap pemberian penyuluhan kesehatan dilakukan oleh tim pada tanggal 14 Desember 2023 melalui tatap muka langsung dan menggunakan media leaflet dengan tahapan sebagai berikut :

a. Pengumpulan data.

Tahap pengumpulan data penderita hipertensi melalui pengukuran tekanan darah secara langsung dan melihat riwayat pengobatan hipertensi di kegiatan Posbindu desa Meselesek pada tanggal 14 Desember 2023.

b. Penyuluhan.

- 1) Kegiatan diawali dengan pengenalan, menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan, serta ucapan terima kasih atas partisipasi masyarakat dalam kegiatan ini.
- 2) Memberikan *pretest* tentang hipertensi sebelum pemberian penyuluhan.
- 3) Menyampaikan materi penyuluhan tentang hipertensi.
- 4) Memberikan *posttest* setelah materi penyuluhan diberikan.

Tahap 3 : Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan dengan cara pemberian *posttest* untuk mengukur tingkat pengetahuan penderita hipertensi. Kegiatan evaluasi ini dilakukan pada hari yang sama yaitu setelah penjelasan dari materi penyuluhan. Audiens atau penderita hipertensi yang mendengarkan penyuluhan diberikan pertanyaan terkait materi-materi yang telah dijelaskan. Responden menyampaikan ucapan terima kasih atas kegiatan ini dan segera melakukan pengobatan ke Puskesmas untuk mencegah komplikasi yang tidak diinginkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pemeriksaan tekanan darah yang telah dilakukan pada responden yang hadir dalam kegiatan Posbindu, sebanyak 44,82% mengidap hipertensi. Selama kegiatan ini dilakukan, terdapat beberapa kendala yang didapatkan oleh petugas Posbindu desa Meselesek yaitu kehadiran masyarakat yang minim. Sehingga untuk mencegah hal tersebut, tim pengabdian masyarakat mendatangi rumah masyarakat yang terdata sebagai peserta Posbindu desa Meselesek untuk hadir dalam kegiatan ini.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang hipertensi menjadi meningkat. Indikator dari keberhasilan kegiatan ini adalah penderita hipertensi dapat menjawab dengan benar saat diberikan pertanyaan tentang materi-materi penyuluhan. Hasil *Pretest* menunjukkan pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 17,2%, dan setelah diberikan penyuluhan kesehatan menjadi meningkat yaitu pengetahuan baik menjadi 96,6%. Penderita hipertensi juga aktif bertanya saat kegiatan penyuluhan berlangsung. Selain itu, Masyarakat menunjukkan adanya sikap keinginan untuk melakukan pemeriksaan secara rutin dan berobat ke pelayanan kesehatan yaitu Puskesmas Bulagi. Hal tersebut dikarenakan responden tidak ingin komplikasi yang membahayakan terjadi pada diri mereka sendiri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Amplas pada tahun 2020 bahwa dengan pengetahuan yang tinggi tentang hipertensi maka meningkatkan motivasi untuk mencegah terjadinya kekambuhan dan komplikasi dari hipertensi tersebut ²¹.

Penyuluhan Kesehatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan gambaran tekanan darah pada responden yang hadir pada kegiatan Posbindu yang dilakukan oleh Tim STIKes BK Palu yang bekerja sama dengan Puskesmas Bulagi yang berlokasi di desa Meselese, Kecamatan Bulagi, Kabupaten Banggai Kepulauan. Selain itu tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat tentang hipertensi, bahaya jika tidak di obati, pencegahan dan bagaimana pengobatan hipertensi. Sehingga, penderita hipertensi menjadi sadar dan mau untuk melakukan pengobatan dan melakukan pola hidup sehat agar tekanan darah dapat terkontrol secara optimal. Tekanan darah penderita hipertensi yang terkontrol baik dapat mencegah terjadinya komplikasi, morbiditas dan mortalitas. Sehingga, harapan pembangunan kesehatan Indonesia dapat terwujud. Selain itu, penderita hipertensi dapat juga aktif dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan tetap menjadi masyarakat yang produktif^{22,23}.

Pada kegiatan penyuluhan berlangsung, masyarakat sangat aktif mendengarkan materi penyuluhan hipertensi yang diberikan. Mereka juga memberikan pertanyaan tentang materi yang tidak dimengerti. Beberapa dari mereka bertanya tentang makanan apa saja yang dapat memicu hipertensi dan makanan yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Ada juga dari mereka mengajukan pernyataan bahwa selama ini ia mengabaikan begitu saja masalah tekanan darahnya, ternyata jika dibiarkan akan berdampak pada komplikasi yang serius. Sehingga, ia mengucapkan terima kasih atas penyuluhan yang diberikan dan memutuskan untuk rutin mengikuti kegiatan Posbindu dan berharap mendapat pengobatan yang layak untuk membantu menurunkan tekanan darahnya.

Evaluasi

Kegiatan evaluasi diakhir program penyuluhan kesehatan merupakan serangkaian penting untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang materi hipertensi yang diberikan²⁴. Pelaksanaan evaluasi dilakukan agar tim narasumber tahu bagian mana yang belum dapat dipahami dan materi mana yang dianggap sulit untuk dipahami oleh masyarakat. Salah satu penyebab terjadinya prevalensi hipertensi yang semakin meningkat, tekanan darah yang tidak terkontrol, kurangnya minat penderita hipertensi untuk mendapatkan pelayanan kesehatan, tidak menyadari bahwa bahaya dari hipertensi tanpa gejala, hal itu terjadi oleh karena kurangnya informasi yang diperoleh penderita hipertensi^{1,5,9}.

Salah satu faktor yang mempengaruhi proses penerimaan informasi kesehatan dari materi hipertensi yang diberikan adalah media penyuluhan. Dimana, tim menggunakan media leaflet agar masyarakat semakin banyak indera yang terlibat dalam menyimak dan menerima materi penyuluhan. Sehingga, materi penyuluhan dapat lebih mudah untuk dipahami dan lebih menarik untuk dibaca²⁵. Kegiatan penyuluhan hipertensi melalui metode tatap muka dilakukan dengan tujuan agar tim juga dapat secara langsung mengukur tekanan darah penderita hipertensi. Sehingga, refleksi hasil pengukuran tekanan darah dapat secara langsung memberikan peringatan tentang dampak dan bahaya yang ditimbulkan apabila hipertensi tidak ditangani dengan baik.

Tabel 1. Distribusi Data berdasarkan usia, jenis kelamin dan tekanan darah

Variabel	Frekuensi	Persentase
Usia :		
Dewasa (19-44)	4	13,8%
Pra Lansia (45-59)	9	31,0%
Lansia (≥ 60)	16	55,2%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	5	17,2%
Perempuan	24	82,8%
Tekanan Darah Sistol		
Normal (<120)	2	6,9%
Pre Hipertensi (120-139)	14	48,3%
Hipertensi Tingkat 1 (140-159)	9	31,0%
Hipertensi Tingkat 2 (≥ 160)	4	13,8%
Tekanan Darah Diastol		
Normal (<80)	14	48,3%
Pre Hipertensi (80-89)	12	41,4%
Hipertensi Tingkat 1 (90-99)	3	10,3%
Hipertensi Tingkat 2 (≥ 100)	0	0,0%

Sumber Klasifikasi Hipertensi : *The Joint National Committee on Prevention Detection, Evaluation, and Treatment of High Pressure VII/JNC-VII 2003* ¹.

Tabel 2 Perbedaan Pengetahuan Masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik	5	17,2%	28	96,6%
Kurang	24	82,8%	1	3,4%

Sumber : *Data Primer*



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan darah



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan darah



Gambar 3. Peserta saat mengikuti Penyuluhan Kesehatan Hipertensi

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah di desa Meselesek wilayah kerja Puskesmas Bulagi berhasil dengan baik. Kegiatan berlangsung sesuai dengan rencana yang dibuktikan dengan setelah penyuluhan kesehatan ada peningkatan pengetahuan tentang hipertensi pada masyarakat. Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi sangatlah penting untuk dilakukan. Hal ini bertujuan agar pengetahuan dan pemahaman penderita hipertensi terus meningkat. Sehingga, masyarakat dapat mengontrol tekanan darah secara optimal melalui pengobatan dan pemeriksaan secara rutin difasilitas kesehatan yang ada. Selain itu, masyarakat dapat melakukan pencegahan dini melalui pola hidup sehat, diet natrium yang benar, mengurangi stress dan melakukan gaya hidup yang sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat daerah Bangkep Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bala Keselamatan Palu mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKes BK Palu dan Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk dilakukannya kegiatan ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Bulagi, Kepala Desa Meselesek, Perawat dan Bidan penanggung jawab program Posbindu di desa Meselesek yang telah memberikan izin dan membantu selama proses kegiatan ini berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Hypertension. *World Health Organization* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> (2023).
2. WHO. Hypertension. *WHO* (2021).
3. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. Profil Kesehatan Tahun 2020. *Profil Kesehat. Provinsi Sulawesi Teng.* 1–324 (2020).
4. Pikir, B. S. *et al.* *Hipertensi : Manajemen Komprehensif.* (Airlangga University Press, 2015).
5. Kemenkes RI. Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementrian Kesehat. RI* 1–5 (2019).
6. Sjattar, E. L. *et al.* Pelatihan diet rendah garam pada keluarga dan pasien hipertensi di puskesmas Batua Makassar. *E-Dimas J. Pengabdi. Kpd. Masy.* **12**, 498–503 (2021).
7. Usman, S. & Irwan, A. M. Efficacy of the behavior of low-salt diets in people with high blood pressure : A Literature Review. *Int. J. Caring Sci.* **12**, 542 (2019).
8. Retnaningsih, D. & Larasati, N. Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Metode Pendidikan Kesehatan Di Lingkungan Masyarakat. *Community*

- Dev. J. J. Pengabd. Masy.* **2**, 378–382 (2021).
9. Marbun, W. S. & Hutapea, L. M. N. Penyuluhan Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi. *J. Keperawatan Silampari* **6**, 89–99 (2022).
 10. Dhrik, M., Prasetya, A. A. N. P. R. & Ratnasari, P. M. D. Analisis Hubungan Pengetahuan terkait Hipertensi dengan Kepatuhan Minum Obat dan Kontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *J. Ilm. Medicam.* **9**, 70–77 (2023).
 11. Dinkes Sulawesi Tengah. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah 2021. *Profil Kesehat. Provinsi Sulawesi Teng.* 1–377 (2021).
 12. P2PTM Kemenkes RI. Indonesia dalam Risiko Penyakit Kardiovaskular. *Kemenkes RI* p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/indonesia-dalam-risiko-penyakit-kardiovaskular (2021).
 13. LeMone, P., Burke, K. M. & Bauldoff, G. *Buku ajar keperawatan medikal bedah : alih bahasa, Nike Budhi Subekti.* (EGC, 2015).
 14. Muntner, P. *et al.* Trends in blood pressure control among US adults with hypertension, 1999-2000 to 2017-2018. *JAMA - J. Am. Med. Assoc.* **324**, 1190–1200 (2020).
 15. Assiddiqy, A. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Posyandu Lansia RW II Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. *J. Kesehat. Mesencephalon* **6**, (2020).
 16. Khotimah, K. Stres Sebagai Faktor Terjadinya Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *J. EduHealth* **3**, 245968 (2013).
 17. WHO. Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis. *Indian J. Phys. Med. Rehabil.* **24**, 2–2 (2013).
 18. Restawan, I. G., Sjattar, E. L. & Irwan, A. M. Effectiveness of acupressure therapy in lowering blood pressure in patients with hypertension: A systematic review. *Clin. Epidemiol. Glob. Heal.* **21**, 101292 (2023).
 19. Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Azhar, M. U. Terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi: Systematic Review. *MPPKI* **2**, (2019).
 20. Antika, I. D. & Mayasari, D. Efektivitas mentimun (*Cucumis sativus* L) dan daun seledri (*Apium graveolens* L) sebagai terapi non-farmokologi pada hipertensi. *Majoryty* **5**, 119–123 (2016).
 21. Anshari, Z. Komplikasi hipertensi dalam kaitannya dengan pengetahuan pasien terhadap hipertensi dan upaya pencegahannya. *J. Penelit. Keperawatan Med.* **2**, 54–61 (2020).
 22. Infodatin Kemenkes RI. Situasi dan Analisis Lanjut Usia. *Pusat Data dan Informasi Kemenkes Ri* vol. 2 1–2 (2014).
 23. Badan Pusat Statistik. Statistik penduduk lanjut usia 2020. (2020) doi:04220.2005.
 24. Gejir, I. N. *et al.* *Media komunikasi dalam penyuluhan kesehatan.* (Penerbit Andi, 2017).
 25. Rahma, G., Yuliza, W. T. & Gusrianti, G. Edukasi Kesehatan dan Pembagian Leaflet tentang Bahaya Hipertensi pada Usia Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang. *J. Abdidas* **2**, 357–362 (2021).
 26. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman pelayanan kesehatan anak usia sekolah dan remaja di masa pandemi COVID-19.* (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).
 27. Hardinsyah, M. & Supariasa, I. D. N. *Ilmu gizi teori dan aplikasi.* (EGC, 2016).