

# Pendidikan Kesehatan Hipertensi dan Cek Kesehatan di Dusun Tambalan, Pleret, Bantul, Yogyakarta

Arita Murwani,<sup>a1</sup> Fatimah Sari,<sup>b2\*</sup> Jуда Julia K<sup>b3</sup>

<sup>a1</sup> STIKES Surya Global Yogyakarta

<sup>b2\*</sup>, <sup>b3</sup> STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

<sup>1</sup>[nursearita76@gmail.com](mailto:nursearita76@gmail.com); <sup>2</sup>[fatimahsari.gunabangsa@gmail.com](mailto:fatimahsari.gunabangsa@gmail.com); <sup>3</sup>[yudayulia02@gmail.com](mailto:yudayulia02@gmail.com)

\* corresponding author

## ARTICLE INFO

### Article history

Received: 9 August 2022

Revised: 20 December 2022

Accepted: 25 December 2022

### Keywords

Elderly,

Hypertension,

Teens.

## ABSTRACT

Hypertension is one of the major health problems in the world that must be addressed immediately, according to data from the World Health Organization, hypertension attacks hypertension in women (40.17%) higher than men (34.83 percent), the highest hypertension in Yogyakarta is in Gunung Kidul (39.25%), the second is Kulon Progo (34.70%), the third is Sleman (32.01%), the fourth is Bantul (29.89%). primary and secondary prevention strategies aimed at reducing the incidence of morbidity, mortality, as well as reducing the incidence of hypertension Primary health services in the community are the spearhead in controlling hypertension. If implemented properly, it can reduce morbidity, complications and death due to hypertension. The purpose of this activity is to increase public knowledge in order to avoid hypertension which triggers the emergence of certain accompanying diseases. The method of carrying out activities is by conducting direct exposure through PPT. The number of participants in this activity amounted to 72 people including the elderly (elderly), and teenagers, cadres of the Puskesmas in Tambalan Pleret Hamlet, Bantul Yogyakarta. The implementation of this activity is through lectures using PPT media so that it is easy to convey to parents and teenagers who are present at TPA Ar-Rahmat Dusun Tambalan Pleret Bantul Yogyakarta. The activity went smoothly as seen from the enthusiasm of the participants who attended. Participants' knowledge and understanding of hypertension was better than before the counseling.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## 1. Pendahuluan

Hipertensi menjadi kontributor tunggal utama untuk penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke di Indonesia. Hipertensi atau tekanan darah tinggi, sering disebut sebagai "the silent killer karena sering tanpa keluhan. Seseorang didiagnosis hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan hasil tekanan sistol (angka yang pertama)  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan diastol (angka yang kedua)  $\geq 90$  mmHg pada lebih dari 1(satu) kali kunjungan. Hipertensi merupakan salah satu masalah besar kesehatan di dunia yang harus segera diatasi, menurut data World Health Organization, hipertensi menyerang 22%

populasi dunia dan 39%-nya terjadi di Asia Tenggara. Kurang lebih 10-30% penduduk dewasa hampir semua Negara mengalami penyakit hipertensi, dan sekitar 50-60% penduduk dewasa dikategorikan sebagai mayoritas yang status kesehatannya akan menjadi lebih baik bila dapat dikontrol tekanan darahnya (Almina, dkk, 2018). Jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 menjelang tahun 2025.

Hipertensi termasuk ke dalam salah satu penyakit degeneratif yang menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Menurut Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2018, terjadi peningkatan jumlah masyarakat yang mengidap hipertensi di Indonesia dari angka prevalensi 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1%, dan menjadi penyebab 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia pada tahun 2016 (Hariawan, & Tatisina, 2020). Berdasarkan data hasil Riskesdas 2018<sup>3</sup>, prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57 persen. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83 persen). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11 persen) dibandingkan dengan pedesaan (37,01 persen) prevalensi hipertensi di Yogyakarta adalah sebesar 32,86% lebih rendah dari angka nasional (34,11%). Angka prevalensi tersebut menempatkan Yogyakarta pada urutan ke-12 sebagai provinsi dengan hipertensi (Riskesdas. 2018). Prevalensi hipertensi tertinggi di Yogyakarta adalah di Gunung Kidul (39,25%), kedua Kulon Progo (34,70%), ketiga Sleman (32,01%), keempat Bantul (29,89%), dan yang terakhir Kota Yogyakarta (29,28%) (Kemenkes RI. 2019). Menurut data Dinkes Sleman hipertensi merupakan salah satu penyakit yang masuk kedalam sepuluh besar penyakit yang ada di Sleman dengan jumlah kasus 138,702. Salah satu Kecamatan di Sleman dengan penderita hipertensi terbanyak berada di Kecamatan Kalasan yaitu sebanyak 6.138 orang (Dinas Kesehatan Sleman. 2019).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan upaya non-farmakologis yaitu dengan modifikasi gaya hidup, dan juga farmakologi yang dilakukan dengan obat-obatan<sup>6</sup>. Berdasarkan data diatas, maka diperlukan strategi pencegahan primer dan sekunder yang ditujukan untuk menurunkan angka kejadian morbiditas, mortalitas, juga menekan angka kejadian hipertensi. Sehingga perlu dilakukan modifikasi gaya hidup yang banyak digalakkan oleh pemerintah, organisasi kesehatan, dan sejumlah elemen masyarakat yang fungsinya untuk meningkatkan status Kesehatan dan kualitas hidup bagi penderita hipertensi. Upaya pengendalian penyakit tidak menular (PTM) khususnya hipertensi, dilakukan terhadap semua orang yang berusia 18 tahun keatas.

Pelayanan kesehatan primer di masyarakat merupakan ujung tombak dalam pengendalian hipertensi. Bila dilaksanakan dengan baik, dapat menurunkan angka kesakitan, komplikasi dan kematian akibat hipertensi<sup>4</sup>. Kegiatan penemuan kasus (*screening*) untuk mendeteksi hipertensi dan faktor risikonya dilakukan melalui kegiatan: wawancara, pengukuran tekanan darah, pengukuran antropometri, pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT) Kegiatan *screening* untuk tatalaksana hipertensi meliputi non farmakologis dan farmakologis. Tatalaksana non farmakologis meliputi modifikasi gaya hidup. Pola hidup sehat yang dianjurkan untuk mencegah dan mengontrol hipertensi adalah: gizi seimbang dan pembatasan gula, garam dan lemak (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), mempertahankan berat badan dan lingkaran pinggang ideal, gaya hidup aktif, olah raga teratur, stop merokok dan membatasi konsumsi alkohol. Pengabdian ini mempunyai beberapa tujuan, yaitu: 1) Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi; 2) Mewujudkan masyarakat yang sehat dengan mengurangi kasus hipertensi melalui kegiatan; 3) Meningkatkan pemahaman bagi kader masyarakat tentang penyakit penyerta; dan 4) Meningkatkan kesadaran hidup sehat dan pola makan seimbang agar hidup lebih terjaga.

## 2. Metode

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan beberapa tahapan dalam pelaksanaannya (Ru'iyah & Sutarman, 2021) yaitu:

- Tahap persiapan ini yaitu perlu dilakukan proses awal yaitu menggunakan tahap pengenalan satu dengan yang lainnya secara umum.
- Tahap pelaksanaan, pada tahapan ini peserta kegiatan sosialisasi dan ceramah yang dibekali pengetahuan mengenali tanda dan gejala hipertensi, cara mengatasi hipertensi dan mengatur pola makan dan aktifitas fisik untuk pencegahan terjadinya hipertensi. Penyampaian materi dengan menggunakan PPT.
- Tahap Evaluasi, tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman peserta dalam mengikuti kegiatan sosialisasi terkait hipertensi.

### 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman peserta tentang hipertensi, cara mengatasi dan pencegahannya. Kegiatan ini dilakukan di TPA Ar-Rahmat dusun Tambalan Pleret terdiri dari masyarakat RT: 04,05,06 yang berjumlah 72 orang.

**Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan**

NO	Kegiatan	Juli-Agustus 2022		
		25	31	1
1	Perijinan Kegiatan Pengabdian			
2	Koordinasi Persiapan Sosialisasi dengan Kader			
3	Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian			
4	Pembuatan Laporan			
5	Pembuatan Artikel untuk Jurnal Pengabdian			
6	Monev dan pengumpulan laporan			

## 3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di TPA Ar-Rahmat Dusun Tambalan Pleret yang dihadiri masyarakat RT: 04,05,06 yang berjumlah 72 orang. Penyuluhan pada kali ini menggunakan metode ceramah media PPT dengan menggunakan peraga. Ceramah ini mengutamakan tentang pengetahuan dan pemahaman peserta tentang hipertensi. Kegiatan ini diikuti oleh peserta dengan sangat antusias, dan juga banyak yang mengajukan pertanyaan demi pertanyaan tentang hipertensi. Berdasarkan penelitian Triana D dan Ardiansyah (Ardiansyah. 2021), tentang Promosi Kesehatan Mengenai Hipertensi dan Pemeriksaan Laboratorium di Kelurahan Sumur Dewa Kota Bengkulu didapatkan Hasil pemeriksaan sebanyak 50% menderita hipertensi, 47.37% hiperkolesterolemia, dan 15.79% menderita Diabetes Mellitus. Kegiatan Promosi Kesehatan yang dilakukan adalah dengan metode penyuluhan tentang hipertensi dan faktor risiko terjadinya hipertensi. Penyuluhan ini bertujuan memberikan pengetahuan mengenai hipertensi kepada masyarakat supaya masyarakat dapat melakukan upaya pencegahan penyakit hipertensi. Informasi yang didapatkan dari penyuluhan dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga dapat menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan (Widianingrum, & Dewi. 2013).

Hipertensi merupakan keadaan umum dimana suplai aliran darah pada dinding arteri lebih besar sehingga dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan, seperti jantung. Hipertensi pada tahun pertama sangat jarang dijumpai dengan symptom, hal ini baru disadari apabila terjadi dalam jangka waktu yang panjang dan terus menerus. Peningkatan

hipertensi secara tidak terkontrol akan menyebabkan masalah hati dan jantung yang cukup serius (Mayo Clinic, 2018). Hipertensi adalah salah satu penyakit degenerative yang menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Semakin bertambah usia dapat meningkatkan resiko terjangkitnya penyakit hipertensi yang disebabkan oleh adanya perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormone (Suryarinilsih, dkk. 2021).

Kegiatan ini dibarengi juga dengan pemeriksaan gratis berupa: Skrining, pemeriksaan tekanan darah, pengukuran lingkaran perut, tinggi badan, Berat Badan dan GDS yang dilakukan setelah acara pendidikan kesehatan hipertensi yang diadakan di Masjid Ar-Rahmat. Pemahaman peserta setelah melakukan kegiatan pengabdian ini sangat baik setelah dilakukan tanya jawab oleh tim pengabdian menjelang kegiatan selesai dan masyarakat khususnya dusun tambalan RT 04,05,06 merasa sangat bersyukur diadakannya acara ini sehingga selain menambah wawasan acara ini juga menjadi salah satu sarana masyarakat untuk saling berkumpul antara RT satu dan RT yang lainnya

Adapun beberapa kendala yang ditemukan saat acara berlangsung banyak masyarakat yang terlambat dikarenakan sebagian dari mereka memiliki kesibukan masing masing meninjau kembali bahwa acara pendidikan kesehatan mengenai hipertensi dan pemeriksaan kesehatan gratis dilakukan pada hari minggu namun kegiatan dapat berjalan lancar sebagai mana mestinya sampai pada pukul 12.00 wib. Adapun beberapa hasil dari pemeriksaan gula darah dari 72 peserta dari keseluruhan RT 04, 05,06 dusun tambalan terdapat beberapa orang yang memiliki gula darah yang tinggi  $\pm 7$  peserta dimana gula darah mereka mencapai GDS  $\geq 250$  dan langsung diberikan surat rujukan untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut ke pihak Puskesmas Pleret Yogyakarta.

**Tabel 2. Hasil Pre Test, Post Test Pengetahuan dan Pemahaman Peserta**

Indikator Keberhasilan	Sebelum Pelatihan	Setelah Pelatihan
100% peserta memahami pengertian Hipertensi	70 %	100%
95% peserta memahami penyebab dari Hipertensi	60%	90%
95% peserta memahami tanda dan gejala Hipertensi	60%	95%
90% peserta memahami cara mengatasi dan mengontrol Hipertensi	40%	90%
90% peserta memahami apa komplikasi dari Hipertensi	50%	90%

**Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan**



#### 4. Kesimpulan

Kegiatan ini mendapatkan apresiasi bagus dari tokoh masyarakat dan kader Puskesmas setempat terutama kegiatan ini menunjang pengetahuan dan pemahaman terkait hipertensi.

#### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada warga dusun Tambalan yang sudah bersedia menjadi partisipan acara pengabdian masyarakat dan juga ucapan terima kasih kepada Lurah Pleret Bantul yang sudah bersedia memberikan kesempatan untuk tempat pengabdian masyarakat.

#### Referensi

- Almina, Rospitalia Taringan, Zulhaidah Lubis, Syarifah. 2018. Pengaruh pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga, terhadap diet hipertensi. Universitas Sumatra Utara. Jurnal Kesehatan. Vol. 11, No.1.
- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. 2020. Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.478>.
- Riskesdas. 2018. Hasil utama riskesdas 2018. Jakarta.
- Kemkes RI. 2019. Hari Hipertensi Dunia 2019: "know your number, kendalikan tekanan darahmu dengan cerdas". Artikel Diakses <http://p2ptm.kemkes.go.id/subdit-penyakit-kanker-dan-kelainan-darah/hari-hipertensi-dunia-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik-pada-Tanggal-10-Agustus-2022>.
- Dinas Kesehatan Sleman. 2019. Profil Kesehatan Kabupaten Sleman 2019.
- Lewis, Dirksen, Heitkemper, & Bucher. 2014. *Medical surgical nursing. assessment and mangement of clinical problems* (9th edition). St. Louis: Mosby.
- Ardiansyah. 2021. *Medikal Bedah untuk Mahasiswa*. Yogyakarta. Diva Press.
- Widianingrum, R., & Dewi. 2013. Efektifitas Penyuluhan Tentang Hipertensi Pada Masyarakat Rentang Usia 45-60 tahun Dibandingkan dengan Masyarakat Rentang Usia 61-75 tahun. Jurnal Kedokteran Muhammadiyah. Vol. 1, No. 2. Hal 86-92.
- Mayo Clinic. (2018). *High Blood Pressure*. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-bloodpressure/symptoms-causes/syc-20373410>.
- Ru'iyah, S. Dan Sutarman. 2021. Pelatihan Self Management dalam Pengelolaan Waktu Efektif di SMK Muhammadiyah Pakem Sleman. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan*. Vol 3 (2021).
- Suryarinilsih, Yosi, Yesi Fadriyanti, and Poltekkes Kemenkes Padang. 2021. "Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien *Celery Decoction Against Decrease Blood Pressure Of.*" XV(02):134-140.