

SOSIALISASI PENCEGAHAN HIPERTENSI DAN PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH PADA WARGA DESA PENGIANGAN

Ni Made Dharma Shantini Suena¹, Debby Juliadi^{2*}, Kadek Nadia Novita Dewi³,
Vianny Patrisia⁴

^{1,2,3,4}Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email: debbyjuliadi@umas.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi sebagai salah satu penyakit degeneratif yang menjadi beban penyakit mencakup hingga 7% di dunia, sering disebut sebagai *silent killer* karena gejalanya yang sulit diidentifikasi atau bahkan tidak timbul sama sekali. Penggunaan obat-obatan sebagai terapi farmakologi hipertensi memiliki beberapa risiko yang memerlukan alternatif terapi non farmakologi sebagai salah satu pengatasan hal tersebut. Edukasi sebagai salah satu terapi non farmakologi perlu dilakukan guna meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi dan cara pencegahannya. Desa pengiangan, merupakan salah satu desa di Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli, yang memiliki penduduk sejumlah 3033 jiwa, dengan penduduk laki-laki sejumlah 1522 jiwa, dan perempuan sejumlah 1511 jiwa, dimana sekitar 1126 penduduk berada pada rentang usia di atas 50 tahun, yang merupakan kelompok usia dengan faktor risiko yang lebih tinggi untuk mengalami hipertensi. Untuk itu tim pelaksana pengabdian dari Universitas Mahasaraswati melakukan edukasi melalui sosialisasi pencegahan hipertensi yang dirangkaikan dengan kegiatan pemeriksaan tekanan darah bersamaan dengan kegiatan rutin Puskesmas di desa. Dari hasil wawancara singkat dengan bidan setempat dan juga setiap warga yang telah mendapatkan edukasi, pemeriksaan tekanan darah, serta telah menerima obat dan vitamin, diketahui bahwa kegiatan pengabdian mendapatkan respon yang positif. Warga desa menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi, dan munculnya kesadaran juga kemauan dalam mencegah hipertensi melalui pengaturan pola hidup yang baik dan sehat. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi edukasi efektif dalam mencapai tujuan kegiatan pengabdian ini, yang sejalan dengan yang telah dilakukan oleh tim-tim pelaksana pengabdian di tempat lain yang menggunakan metode serupa untuk mencapai tujuan kegiatan.

Kata Kunci: Edukasi, Hipertensi, Pengiangan, Sosialisasi.

ANALISIS SITUASI

Hipertensi sebagai salah satu penyakit degeneratif yang menjadi beban penyakit mencakup hingga 7% di dunia (Setiarini, 2018). Gejala hipertensi sulit diidentifikasi atau bahkan tidak timbul sama sekali, sehingga hipertensi sering disebut sebagai *silent*

killer (Tika, 2021). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar dalam Laporan Nasional Riskesdas 2018 (2019), prevalensi hipertensi di Indonesia adalah sebesar 34,11% dan di Provinsi Bali sendiri adalah sebesar 29,97%. Angka tersebut menunjukkan peningkatan dari yang dilaporkan dalam Riskesdas pada tahun 2013 yakni sebesar 25,8% di Indonesia, dan sebesar 19,9% di Provinsi Bali. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di tahun 2015 memiliki data terkait hipertensi adalah sejumlah 1,13 miliar orang di dunia, dengan jumlah penduduk saat itu 7,88 miliar. Hal ini berarti sekitar 1 dari 6 orang di dunia menderita hipertensi. Jumlah penderita terus meningkat setiap tahunnya, dan pada tahun 2025 diprediksi sebanyak 1,5 miliar orang akan mengalami hipertensi (Rifai & Safitri, 2022).

Dari banyaknya jumlah penderita hipertensi di Indonesia, yang dapat didiagnosis diperkirakan hanya sebanyak sepertiga kasus (Tika, 2021). Hipertensi merupakan faktor risiko yang paling penting dari penyakit kardiovaskular (*stroke* dan penyakit jantung), serta penyebab utama dari penyakit ginjal, dan penyakit makrovaskular (Umumura et al., 2019). Kondisi kenaikan tekanan darah sistolik yang mencapai angka ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg (Yonata & Pratama, 2016) membuat hipertensi menjadi penyebab utama dari beberapa penyakit berisiko kematian yang disebutkan sebelumnya. Salah satu faktor risiko yang meningkatkan kecenderungan dideritanya hipertensi adalah usia yang merupakan faktor yang tidak dapat dimodifikasi. Selain usia, faktor risiko lain yang tidak dapat dimodifikasi adalah ras, *gender*, genetik, termasuk juga kelahiran prematur. Sedangkan ada faktor risiko lain yang dapat dimodifikasi, seperti obesitas, stress, merokok, konsumsi garam berlebih, konsumsi alkohol, beban mental, dan minim aktivitas fisik (Putri et al., 2023; Singer, 2019; Yonata & Pratama, 2016). Faktor usia, berupa penuaan, mengakibatkan prevalensi hipertensi arteri terus meningkat, khususnya peningkatan penduduk berusia di atas 80 tahun, yang telah meningkat secara eksponensial selama 40 tahun terakhir (Benetos et al., 2019). Data Riskesdas 2018 juga menunjukkan bahwa lebih dari 50% penderita hipertensi berdasarkan diagnosis dokter adalah kelompok usia 55 tahun ke atas (“Laporan Nasional Riskesdas 2018,” 2019).

Selain faktor usia, faktor risiko lain yang penting untuk diperhatikan adalah *gender* atau jenis kelamin. Data Riskesdas tahun 2013 maupun 2018 menunjukkan bahwa persentase penderita hipertensi perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Demikian juga data Riskesdas provinsi Bali di tahun 2018 menunjukkan hal yang sama. Namun, hal ini terjadi saat usia perempuan sudah berada di kisaran mengalami menopause, di atas 45 tahun. Kadar estrogen pada perempuan yang sudah mengalami menopause adalah rendah, sehingga yang berperan untuk menjaga kesehatan pembuluh darah menurun. Faktor lain pada perempuan yang meningkatkan risikonya adalah obesitas, dimana Perempuan memiliki kecenderungan obesitas yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Falah, 2019; Nugraheni & Wijayanti, 2018).

Terapi yang dilakukan untuk pengendalian hipertensi dapat berupa terapi farmakologi maupun terapi non farmakologi. Penggunaan obat-obatan merupakan terapi non farmakologi, namun penggunaan obat-obatan tidak selalu aman jika tidak

digunakan dengan tepat dan dipantau dengan ketat, khususnya bagi pasien lansia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa hipotensi akibat obat antihipertensi dapat menyebabkan seringnya kejadian stroke dan gagal ginjal akut, selain peningkatan semua penyebab dan kematian akibat penyakit kardiovaskular (Alsarah et al., 2019). Untuk itu, diperlukan terapi non farmakologi untuk pengatasan hipertensi, yaitu dengan modifikasi gaya hidup, pembatasan alkohol, pembatasan kafein, mengurangi berat badan, pembatasan asupan natrium, modifikasi diet rendah lemak, menghentikan kebiasaan merokok, terapi pernapasan dalam dan terapi relaksasi genggaman jari (Ainurrafiq et al., 2019; Iqbal & Handayani, 2022).

Desa pengiangan, merupakan salah satu desa di Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli, yang memiliki penduduk sejumlah 3033 jiwa, dengan penduduk laki-laki sejumlah 1522 jiwa, dan perempuan sejumlah 1511 jiwa, dimana sekitar 1126 penduduk berada pada rentang usia di atas 50 tahun (Pengiangan, 2023). Berdasarkan pada data ini, kondisi penduduk Desa Pengiangan memiliki faktor risiko terhadap prevalensi hipertensi. Fasilitas pelayanan kesehatan di desa masih terbatas, menjadi salah satu penyebab kurangnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan pencegahannya. Intervensi berupa pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap pasien hipertensi, yang nantinya dapat mendukung tercapainya keberhasilan terapi pada pasien hipertensi. Pada periode jangka panjang, melalui edukasi ini diharapkan kualitas hidup pasien hipertensi dalam menjalani pengobatan dapat ditingkatkan serta dapat menjadi evaluasi peningkatan pada sektor pelayanan kesehatan (Nimah et al., 2023).

Hal-hal yang telah dijabarkan sebelumnya menjadi dasar pertimbangan pelaksanaan program pengabdian berupa sosialisasi pencegahan hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah pada warga Desa Pengiangan. Program sosialisasi dilaksanakan dalam rangkaian dengan kegiatan rutin pemeriksaan kesehatan yang dilakukan oleh bidan setempat, yang mana masyarakat yang hadir lebih banyak adalah kaum lansia dan perempuan, yang merupakan kelompok dengan risiko hipertensi lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya. Dengan edukasi melalui sosialisasi ini, diharapkan kejadian hipertensi dapat dicegah dan bagi lansia yang sudah mengalami hipertensi, setidaknya kualitas hidupnya dapat ditingkatkan.

PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, beberapa permasalahan yang dapat dirumuskan adalah:

1. Kurangnya tingkat pengetahuan warga mengenai tekanan darah.
2. Kurangnya tingkat pengetahuan warga mengenai pencegahan hipertensi.

SOLUSI YANG DIBERIKAN

Berdasarkan permasalahan di atas, dan berdasarkan hasil wawancara saat observasi yang telah dilakukan di puskesmas setempat, solusi yang dirancang adalah dengan melakukan kegiatan sosialisasi kepada warga Desa Pengiangan, sebagai berikut:

1. Pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan tentang kondisi normal tekanan darah.
2. Penyuluhan mengenai cara-cara pencegahan hipertensi dan pola hidup yang sehat.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian pada masyarakat ini menggunakan beberapa metode dalam memberikan solusi terhadap permasalahan yang terjadi yaitu dengan beberapa metode. Adapun tahapan pelaksanaannya yaitu:

1. Tahap Persiapan

Persiapan yang dilakukan sebelum kegiatan penyuluhan dan sosialisasi yaitu pembuatan poster, brosur, penyiapan obat-obatan untuk hipertensi, alat pengukur tekanan darah, serta kordinasi waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan memberikan informasi kepada warga Desa Pengiangan agar datang untuk pemeriksaan tekanan darah secara gratis, deteksi dini hipertensi, dan edukasi mengenai hipertensi.

2. Tahapan Pelaksanaan

- a. Pada tahap awal, disiapkan materi mengenai hipertensi kepada warga. Penyuluhan ini dilakukan untuk memberikan informasi tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh agar tetap sehat serta bagaimana cara mencegah hipertensi. Agar lebih menarik penyuluhan yang dilakukan dengan menggunakan media informasi poster.
- b. Tahap kedua adalah berupa pemeriksaan tekanan darah serta pemeriksaan umum yang dibantu oleh bidan setempat lalu pemberian obat dan vitamin kepada warga.
- c. Pada tahap akhir, diberikan brosur kepada warga yang berisi informasi lengkap mengenai hipertensi.

3. Tahapan Evaluasi

Evaluasi dari kegiatan dilakukan dengan tanya jawab lisan kepada warga untuk melihat adanya peningkatan pengetahuan terhadap hipertensi. Kemudian dilakukan wawancara dengan bidan setempat untuk mendapatkan *feedback* mengenai kelangsungan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan.

HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Pada awal bulan Juli tahun 2023, tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat Universitas Mahasaraswati Denpasar telah melakukan observasi di Desa Pengiangan, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli, dengan tujuan mengetahui secara riil permasalahan yang ada di desa khususnya yang terkait dengan kesehatan masyarakat. Observasi dilakukan ke keempat dusun yang ada di desa. Terdapat Puskesmas di dusun Pengiangan Kangin, dan tim berdiskusi dengan tenaga kesehatan setempat yaitu seorang bidan, tentang kondisi kesehatan warga. Dari hasil observasi dan diskusi tersebut, tim merancang program kerja berupa sosialisasi pencegahan hipertensi serta pemeriksaan tekanan darah warga yang dirangkaikan dengan program rutin yang dilaksanakan oleh bidan yaitu pemeriksaan kesehatan warga.



Gambar 1. Penyuluhan Cara Mencegah Hipertensi.



Gambar 3. Pemberian Obat, Vitamin dan Brosur.



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan Darah dan Pemeriksaan Umum



Gambar 4. Partisipasi Warga dan Puskesmas.

Metode yang digunakan sebagai pendekatan dalam pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan (edukasi), yang mana materi penyuluhan yang diberikan pada target sasaran kepada warga Desa Pengiangan adalah mengenai hipertensi serta bagaimana pencegahannya. Metode berikutnya adalah melakukan pemeriksaan tekanan darah para warga Desa Pengiangan yang sudah diberikan edukasi untuk menjaga kesehatan tubuh agar tekanan darah tetap normal. Selain itu, di akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tim juga menyiapkan pertanyaan untuk mengetahui kondisi warga Desa Pengiangan, khususnya bagaimana pekerjaan, usia, dan pola hidupnya yang nantinya akan berdampak pada upaya pencegahan hipertensi dan peningkatan kualitas hidup warga.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang ditujukan kepada warga Desa Pengiangan berhasil dijalankan dan terealisasi 100%. Keberhasilan kegiatan yang dilakukan ditandai dengan antusias warga datang dalam kegiatan sosialisasi pencegahan hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah yang diselenggarakan oleh tim

pelaksana pengabdian. Kegiatan dibantu oleh bidan puskesmas setempat yang memberikan pemeriksaan umum setelah cek tekanan darah dan memberikan obat serta vitamin kepada warga yang diperiksa.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 20 - 21 Juli 2023 pukul 09.00 WITA yang diikuti oleh 45 orang warga yang didominasi perempuan dan warga lansia. Kegiatan dapat diterima dengan baik oleh warga setempat. Adapun faktor pendukung keberhasilan pelaksanaan kegiatan adalah adanya dukungan dari Kepala Desa, Puskesmas, Bidan, dan Warga yang kooperatif yang merasa terbantu dengan adanya kegiatan pemeriksaan dan sosialisasi mengenai hipertensi sebagai bentuk usaha preventif dalam mencegah penyakit hipertensi. Sedangkan faktor penghambatnya dalam menjalankan kegiatan ini yaitu kurang kondusifnya tempat pada saat pelaksanaan dikarenakan ada kegiatan posyandu yang berjalan bersamaan sehingga kursi yang disediakan untuk warga kurang memadai.

Program pengabdian yang dilaksanakan memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, kemauan, dan kesadaran warga Desa Pengiangan mengenai pentingnya menjaga tekanan darah normal sebagai upaya pencegahan hipertensi melalui pola hidup yang sehat. Bidan setempat menyampaikan bahwa warga tampak sangat aktif dalam mengikuti kegiatan pengabdian. Kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan edukasi tersebut sangat berguna bagi warga dikarenakan warga Desa Pengiangan yang sangat pekerja keras sehingga mereka melupakan waktu istirahat yang baik. Dari hasil wawancara singkat dengan setiap warga yang telah mendapatkan edukasi, pemeriksaan tekanan darah, serta telah menerima obat dan vitamin, respon mereka menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi, dan munculnya kesadaran juga kemauan dalam mencegah hipertensi melalui pengaturan pola hidup yang baik dan sehat. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi edukasi efektif dalam mencapai tujuan kegiatan pengabdian ini, yang sejalan dengan yang telah dilakukan oleh tim-tim pelaksana pengabdian di tempat lain yang menggunakan metode serupa untuk mencapai tujuan (Nimah et al., 2023; Rifai & Safitri, 2022; Sari et al., 2023; Walanda & Makiyah, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Program kerja ini dilaksanakan karena kurangnya pengetahuan tentang hipertensi di Desa Pengiangan. Warga yang awalnya belum mengerti bagaimana cara mencegah hipertensi, setelah berjalannya kegiatan, warga jadi memahami tentang bagaimana cara hipertensi sehingga program ini dapat dikatakan terealisasi penuh. Program ini juga mendapatkan respon positif dari pihak puskesmas dan warga.

Hipertensi merupakan penyakit yang hampir selalu tidak menimbulkan gejala sama sekali dan mudah menyerang siapa saja, tidak hanya orang dewasa tetapi juga anak-anak terutama jika memiliki pola hidup tidak sehat. Diharapkan melalui kegiatan pengabdian ini warga Desa Pengiangan agar dapat membaca kembali dengan seksama media edukasi berupa brosur dan poster yang telah diberikan, sehingga pengetahuan

dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan pola hidup sehat dapat terus terjaga. Melalui kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi motivasi bagi warga untuk melakukan upaya-upaya dalam mencegah hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Alsarah, A., Alsara, O., & Bachauwa, G. (2019). Hypertension management in the elderly: What is the optimal target blood pressure? *Heart Views*, 20(1), 11. https://doi.org/10.4103/HEARTVIEWS.HEARTVIEWS_28_18
- Benetos, A., Petrovic, M., & Strandberg, T. (2019). Hypertension Management in Older and Frail Older Patients. *Circulation Research*, 124(7), 1045–1060. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313236>
- Falah, M. (2019). Hubungan Jenis Kelamin dengan Angka Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*, 3(1), 88.
- Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41–51. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i1.2113>
- Laporan Nasional Riskesdas 2018. (2019). In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Nimah, L., Dwi C, M. O., Pratama, V. P., & Biru, M. M. D. T. (2023). Pendidikan Kesehatan Mencegah dan Mengatasi Hipertensi di IRNA 7 RS. Universitas Airlangga. *BUGUH: JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.23960/buguh.v3n1.1236>
- Nugraheni, A. T., & Wijayanti, A. C. (2018). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Dewasa Muda di Kabupaten Sukoharjo Tahun 2017. *University Research Colloquium*, 50. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/296>
- Pengiangan, D. (2023). *Data Statistik Penduduk Desa Pengiangan*. <https://pengiangan.desa.id/first/statistik/13>
- Putri, L. M., Mamesah, M. M., Iswati, I., & Sulistyana, C. S. (2023). Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat Usia Dewasa & Lansia di Tambaksari Surabaya. *Journal of Health Management Research*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.37036/jhmr.v2i1.355>
- Rifai, M., & Safitri, D. (2022). Edukasi Penyakit Hipertensi Warga Dukuh Gebang RT

- 04/RW 09 Desa Girisuko Kecamatan Panggang Kabupaten Gunungkidul.
BUDIMAS: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT, 4(2), 1–6.
<https://doi.org/10.29040/budimas.v4i2.4101>
- Sari, D. P., Khoiroh, M., Layly, N. I., & Elfiyani, I. (2023). Literature Review: Pengaruh Pemberian Media Konseling terhadap Tingkat Kepatuhan Pasien Hipertensi. *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian (SNHRP) Ke-5 Tahun 2023*, 1104–1113.
<https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/665>
- Setiarini, S. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Penderita Hipertensi terhadap Pengendalian Hipertensi di Puskesmas Danguang. *Menara Ilmu*, XII(8), 141–148.
- Singer, P. S. (2019). Updates on Hypertension and New Guidelines. *Advances in Pediatrics*, 66, 177–187. <https://doi.org/10.1016/j.yapd.2019.03.009>
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) pada Penyakit Hipertensi: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Medika Hutama*, 03(01), 1260–1265.
<http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/263/177>
- Umemura, S., Arima, H., Arima, S., Asayama, K., Dohi, Y., Hirooka, Y., Horio, T., Hoshide, S., Ikeda, S., Ishimitsu, T., Ito, M., Ito, S., Iwashima, Y., Kai, H., Kamide, K., Kanno, Y., Kashihara, N., Kawano, Y., Kikuchi, T., ... Hirawa, N. (2019). The Japanese Society of Hypertension Guidelines for the Management of Hypertension (JSH 2019). *Hypertension Research*, 42(9), 1235–1481.
<https://doi.org/10.1038/s41440-019-0284-9>
- Walanda, I. E., & Makiyah, S. N. N. (2020). Pengaruh Edukasi terhadap Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi : A Literature Review. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 4(2), 120–128.
<https://doi.org/10.33862/citradelima.v4i2.106>
- Yonata, A., & Pratama, A. S. P. (2016). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Jurnal Majority*, 5(3), 17–21.
<http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1030>