

## Edukasi Penyakit Hipertensi di RT 01 Desa Tempel Sidomulyo Bambanglipuro Bantul 2022

Siti Kurnia Widi Hastuti<sup>1a\*</sup>, Ananda Zahra Nabila Afita<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta 55164, Indonesia

<sup>a</sup> [kurnia.widi Hastuti@ikm.uad.ac.id](mailto:kurnia.widi Hastuti@ikm.uad.ac.id)

\* corresponding author

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<b>Riwayat Artikel:</b> Tanggal Diterima: 15 Nopember 2022 Tanggal Direvisi: 20 Nopember 2022 Diterima: 15 Desember 2022 Diterbitkan: 23 Desember 2022	Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan terbesar di dunia. Hipertensi dapat muncul tanpa tanda dan gejala, sehingga penderita hipertensi tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi dan tidak melakukan pengobatan. Salah satu hal yang dapat dilakukan agar seseorang mengetahui dirinya terdapat hipertensi atau tidak adalah dengan mengenali penyakit hipertensi terlebih dahulu. Berdasarkan diagnosis komunitas yang pernah dilakukan, hipertensi merupakan salah satu prioritas masalah yang harus diselesaikan di RT 01 Desa Tempel, Sidomulyo, Bambanglipuro, Bantul. Penyuluhan kesehatan dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pencegahan hipertensi, khususnya kepada orang dewasa sebagai sasaran yang rentan hipertensi. Penyuluhan kesehatan dilakukan dengan sasaran 20 peserta yang dilaksanakan di rumah warga di RT 01 Desa Tempel, Sidomulyo, Bambanglipuro, Bantul, pada Tanggal 05 dan 12 Juni 2022 dari pukul 16.00 WIB hingga selesai. Kegiatan penyuluhan terdiri dari, penyampaian materi dan Poster, sesi tanya jawab untuk mengevaluasi pemahaman peserta terkait hipertensi. Masyarakat cukup antusias dalam diskusi penyuluhan dan proses tanya jawab.
<b>Kata Kunci:</b> Diagnosis Komunitas Hipertensi Penyuluhan Intervensi	

Copyright (c) 2022 Community Development and Reinforcement Journal  
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

### PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit yang didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah secara menetap). Umumnya, seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah berada di atas 140/90 mmHg. Hipertensi dibedakan menjadi dua macam, yakni hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Hipertensi dipicu oleh beberapa faktor risiko, seperti faktor genetik, obesitas, kelebihan asupan natrium, dislipidemia, kurangnya aktivitas. Prevalensi hipertensi yang terdiagnosis dokter di Indonesia mencapai 25,8% dan Yogyakarta menduduki peringkat ketiga prevalensi hipertensi terbesar di Indonesia. Tingkat prevalensi hipertensi diketahui meningkat seiring dengan peningkatan usia dan prevalensi tersebut cenderung lebih tinggi pada masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah atau masyarakat yang tidak bekerja<sup>1</sup>.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) dalam Global Status Report On Non-Communicable Disease, prevalensi tekanan darah tinggi tahun 2014 pada orang dewasa berusia 18 tahun keatas sekitar 22%. Penyakit ini juga bertanggung jawab atas 40% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke. Selain secara global, hipertensi juga menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak di derita masyarakat Indonesia (57,6%). Hal ini dibuktikan melalui jumlah kunjungan hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama yang terus meningkat setiap tahunnya<sup>2</sup>.

Hipertensi merupakan suatu tantangan kesehatan masyarakat secara global, dimana dapat mengurangi kualitas hidup secara signifikan dan juga merupakan salah satu faktor risiko yang sangat berkaitan erat dengan penyakit kardiovaskuler dan mortalitas atau kematian pada usia muda<sup>3</sup>. Kasus hipertensi mengalami kenaikan 80% terutama di negara berkembang dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2000, diperkirakan menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025<sup>4</sup>.

Hasil Riskesdas yang terbaru tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34,1%. Angka ini meningkat cukup tinggi di dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013 yang menyampaikan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia<sup>5</sup>, dan Yogyakarta menduduki peringkat ketiga prevalensi hipertensi terbesar di Indonesia<sup>6</sup>. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian<sup>7</sup>. Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya pengidap hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan<sup>8</sup>.

## MASALAH

Berdasarkan uraian situasi tersebut perlu adanya edukasi mengenai hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular, dimana hipertensi merupakan kondisi medis yang cukup serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit lainnya salah satunya penyakit stroke. Edukasi terkait hipertensi sebagai upaya menekan angka kejadian penyakit tidak menular perlu dilakukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait pencegahan dan mengelola penyakit hipertensi sehingga tidak berdampak pada penyakit stroke.

## METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di RT 01 Desa Tempel, Sidomulyo, Bambanglipuro, Bantul Tahun 2022, dengan bentuk kegiatan yaitu penyuluhan kesehatan. Materi yang disampaikan berkaitan dengan pengertian hipertensi, gejala hipertensi, faktor resiko hipertensi, dan cara mengendalikan hipertensi, hubungan hipertensi dan stroke. Sasaran penyuluhan adalah masyarakat RT 01 Desa Tempel, Sidomulyo, Bambanglipuro, Bantul, berjumlah 20 orang. Penyuluhan dilaksanakan di rumah warga RT 01 Desa Tempel, Sidomulyo, Bambanglipuro, Bantul, pada Tanggal 05 dan 12 Juni 2022 dari pukul 16:00 WIB hingga selesai. Kegiatan penyuluhan diawali dengan memberi beberapa pertanyaan terkait hipertensi, penyampaian materi, penempelan poster ditempat umum (Pos ronda, Masjid dan Balai Pertemuan) sesi tanya jawab.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Rt 01 Desa Tempel, Sidomulyo, Bambanglipuro, Bantul. Edukasi Kesehatan Tentang Hipertensi Untuk Pencegahan Penyakit Stroke Di Rt 01 Desa Tempel, Sidomulyo, Bambanglipuro, Bantul dilaksanakan pada tanggal 05 dan 12 Juni 2022. Peserta kegiatan adalah masyarakat RT 01 Desa Tempel. Pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan edukasi pencegahan hipertensi yang dihadiri sebanyak 20 warga.

Hasil yang didapat terkait dengan masalah kesehatan pada Pengabdian Masyarakat ini yaitu: Penyakit hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang harus diperhatikan, Umumnya, seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah berada di atas 140/90 mmHg. Hipertensi sangat dipengaruhi oleh kondisi fisiologi tubuh, yang juga dipengaruhi oleh factor nutria dan pola hidup. Menurut konsep Cause of Chronic Disease, faktor risiko hipertensi digolongkan menjadi dua, yakni faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan faktor risiko yang tidak dapat di modifikasi. Fktr risiko yang mutlak dan tidak dapat di modifikasi yaitu factor genetic (hereditas) dan factor usia, sedangkan factor risiko yang dapat di modifikasi yaitu factor diet, factor aktivitas fisik dan factor penggunaan tembakau<sup>9</sup>. Salah satu solusi untuk mengatasi masalah kesehatan tersebut adalah bisa dilakukan pengecekan tekanan darah secara rutin untuk mengetahui tekanan darah pada setiap individu kemudian mengatur dan memperhatikan pola makan yang sehat.

Menurut<sup>10</sup> dalam penelitiannya, mencegah dan mengontrol tekanan darah dapat dilakukan dengan cara mengurangi dan mengontrol stres, makan makanan yang sehat terdiri dari buah-buahan, sayur-sayuran segar yang menyediakan nutrisi seperti serat dan kalium, serta membatasi asupan natrium dan mengurangi makanan yang konsumsi tinggi garam. Makanan yang asin dapat menyebabkan hipertensi karena natrium (Na) mempunyai sifat mengikat banyak air, maka makin tinggi natrium dapat membuat volume darah meningkat. Kurang mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung kalium (K) atau kurang serat akan mengakibatkan terjadinya jumlah natrium menumpuk dan akan meningkatnya risiko hipertensi karena ada tekanan yang terjadi pada detak jantung<sup>11</sup>.

Edukasi pencegahan hipertensi bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai hipertensi kepada masyarakat supaya masyarakat dapat melakukan upaya pencegahan penyakit hipertensi. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan keseluruhan masyarakat diharapkan memiliki pengetahuan dan perilaku baik (100%).



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Hipertensi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh<sup>12</sup> menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah dilakukan edukasi kepada masyarakat. Pengetahuan merupakan faktor yang penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan dapat diperoleh dari mana saja termasuk edukasi pada pengabdian masyarakat ini. Penelitian<sup>13</sup> juga menunjukkan pengetahuan merupakan hasil dari usaha dalam mencari tau pengalaman pengalaman yang diperoleh seseorang selama hidup juga dapat menjadikan pengetahuan.

## KESIMPULAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan yang harus di perhatikan oleh masyarakat di Rt 01 Desa Tempel, Sidomulyo, Bambanglipuro, Bantul. Salah satu solusi untuk mengatasi masalah kesehatan tersebut adalah bisa dilakukan pengecekan tekanan darah secara rutin untuk mengetahui tekanan darah pada setiap individu kemudian mengatur dan memperhatikan pola makan yang sehat. Kegiatan pengabdian ini mampu memberikan pengetahuan kepada masyarakat terkait pencegahan hipertensi sehingga tidak mengakibatkan penyakit stroke.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh *stakeholder* dan masyarakat RT di Rt 01 Desa Tempel, Sidomulyo, Bambanglipuro, Bantul yang telah berkenan menerima dan berpartisipasi aktif dalam pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan

kepada Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Lina, N. and DS. Deteksi Dini Penyakit Jantung Koroner di Desa Kalimanggis dan Madiasari Kabupaten Tasikmalaya. *J War LPM*. 2020;23(1):45-53. <https://journals.ums.ac.id/index.php/warta/article/view/9019>
2. Ansar J, Dwinata I MA. Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *J Nas Ilmu Kesehat*. 2019;1(3):28–35.
3. Barron GC, Laryea-adjei G, Vike-freiberger V, et al. Viewpoint Safeguarding people living in vulnerable conditions in the COVID-19 era through universal health coverage and social protection. Published online 2022. doi:10.1016/S2468-2667(21)00235-8
4. Indriawati R. Pemberdayaan Masyarakat sebagai Upaya Deteksi Dini Faktor Risiko Hipertensi. *J Pengabd Kpd Masy*. 2018;1(1):59–63.
5. Tirtasari, S., & Kodim N. Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. *Tarumanagara Med J*. 2019;1(2):395 – 402.
6. Akbar, H., & Tumiwa FF. Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow. *JPKMI (Jurnal Pengabd Kpd Masy Indones*. 2020;1(3):154–160. <https://doi.org/https://doi.org/10.36596/jpkmi.v1i3.61> Edukasi
7. Sesrianty, V., Amalia, E., Fradisa, L., & Arif M. Pemberian Edukasi Tentang Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Lansia Cendrawasih Bukittinggi. *urnal Abdimas Kesehat Perintis*. 2020;1(2):50–54.
8. P2PTM Kemenkes RI. *Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu Dengan CERDIK.”*; 2019.
9. Sitorus J. Pengaruh Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD HKBP Balige. *J Ilm Kebidanan IMELDA*. 2019;5(1):1–144.
10. Akbar, H., Royke, A., Langingi, C., Kesehatan, F. I., Kesehatan, F. I., & Kesehatan FI. Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community*. 2021;5(1).
11. Sukri, Y., Setyono, A. Wibowo & W. Pengaruh Pola Makan Terhadap Hipertensi Pada Lansia. *J Borneo Cendikia*. 2019;3(1):40–46. doi:<http://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/18/>
12. Vandana MY. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Desa Pesucen, Banyuwangi Tahun 2017. *Bahan Kesehat Masy*. 2017;2(1):6–12. <http://journal.poltekkesjambi.ac.id/index.php/JBKM/article/view/91/36>
13. Bakhtiar A. *Filsafat Ilmu*. PT Raja Grafindo Persada; 2012.