

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG DETEKSI DINI PENYAKIT HIPERTENSI DI SRIMULYO DAN TIRTONIRMOLO- BANTUL

Helfi Agustin⁽¹⁾, Retno Purnama Sari⁽²⁾, Merietha Agusti Syalsabilla⁽³⁾
^{1,2,3}Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Ahmad Dahlan
helfi.agustin@ikm.uad.ac.id

ABSTRACT

Hypertension is a major public health problem in the world and in Indonesia. The prevalence of hypertension in Indonesia according to baseline health research of year 2018 is 34.1%. People need to implement a healthy lifestyle as an effort to prevent hypertension. Health information which repeated continuously will encourage lifestyle changes in the community. The purpose of this community service activity was to increase knowledge about hypertension through a good understanding, especially about the definition, causes, signs and symptoms, prevention and treatment of hypertension. The service method was by providing counseling to 25 people of Srimulyo village-Piyungan subdistrict, and 40 people in Padokan Kidul, Kasihan subdistrict, Bantul Regency. Counseling was carried out directly by implementing health protocols and using leaflets and posters. The evaluation of this service activity uses a pretest and posttest design. Data analysis used paired t-test. The results of the t-test obtained p-value $0.000 < 0.05$ which indicates that there is a difference in the average knowledge of the audience about hypertension before and after counseling. This service activity is statistically proven to have increased public knowledge about hypertension prevention. Audience awareness is expected to be followed up with early detection of hypertension by checking blood pressure regularly and implementing a clean and healthy lifestyle.

Keywords: *Hipertension, counseling, preventive, health information*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat utama di dunia dan di Indonesia, termasuk di Kasihan dan Piyungan, 2 kecamatan di Kabupaten Bantul. Masyarakat perlu menerapkan gaya hidup yang sehat sebagai salah satu upaya untuk mencegah hipertensi. Informasi kesehatan yang terus diulang-ulang akan mendorong perubahan gaya hidup pada masyarakat. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi melalui pemahaman yang baik terutama tentang definisi, penyebab, tanda gejala, pencegahan dan pengobatan hipertensi, agar lansia mempunyai sikap yang positif dan menerapkan pola hidup yang sehat. Metode pengabdian dengan memberikan penyuluhan terhadap 25 warga RT 08 Tirtomolo, Padukuhan Sandeyan Kalurahan Srimulyo, Piyungan dan 40 warga di RT 08 Dusun Padokan Kidul, Kalurahan Kasihan Kabupaten Bantul. Penyuluhan dilakukan secara langsung dengan menerapkan protokol kesehatan dan menggunakan alat bantu penyuluhan berupa leaflet dan poster. Evaluasi kegiatan pengabdian ini menambah pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi. Kesadaran audiens diharapkan ditindaklanjuti dengan deteksi dini hipertensi dengan mengecek tekanan darah secara rutin serta menerapkan pola hidup bersih dan sehat

Kata kunci: Hipertensi, penyuluhan, pencegahan, informasi kesehatan

PENDAHULUAN

Analisis situasi

Kecenderungan masyarakat mengalami penyakit tidak menular meningkat setiap tahunnya. Hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan di posyandu terhadap 30 lansia di RT 008 Padukuhan Sandeyan Kalurahan Srimulyo, Piyungan Kab. Bantul, 61% diantaranya mengalami penyakit hipertensi. Angka-angka penyakit hipertensi yang kami sebutkan, menunjukkan adanya kecenderungan masyarakat Dusun Padokan Kidul-Piyungan dan Puskesmas Kasihan Bantul terkena hipertensi.

Sarana dan prasarana kesehatan yang terdapat di RT 08 Padokan kidul adalah posyandu dan Puskesmas Kasihan 2, masyarakat hanya memerlukan 5-8 menit dengan menggunakan kendaraan bermotor untuk mencapai Puskesmas Kasihan 2. Sedangkan sarana pelayanan kesehatan di RT 08 ada posyandu, sedangkan akses ke Puskesmas Piyungan hanya 5 menit dari Padukuhan Sandeyan Piyungan.

Hipertensi dapat dikontrol dengan berbagai upaya menjaga gaya hidup. Hal ini dapat tercapai jika pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan perawatan hipertensi baik. Namun berdasarkan hasil penelitian di Jakarta dan Medan ternyata secara umum tingkat pengetahuan masyarakat tentang pengelolaan pada penderita hipertensi (58,15%) dan diabetes mellitus (65,91%) maupun masyarakat yang belum sakit masih belum cukup baik karena masyarakat belum terbiasa melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin ke sarana pelayanan kesehatan terdekat. Banyak masyarakat yang masih belum memahami berbagai aspek hipertensi, seperti penyebabnya, akibatnya, cara penanganannya, dan karakteristik dari penderita diabetes dan hipertensi (Bakti et al., 2021).

Pengetahuan atau informasi yang benar tentang suatu objek adalah hal paling utama untuk membentuk suatu konsep yang benar terhadap sesuatu sehingga proses perubahan perilaku secara berurutan dapat terbentuk secara optimal. Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman diri sendiri dan orang lain. Pendidikan kesehatan adalah kegiatan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan dan menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu, dan mengerti, tetapi mau dan melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan, sumber informasi bisa dalam bentuk materi kesehatan online yang telah menjadi isu sentral dalam pendidikan pasien (Muhammad & Risnah, 2021)

Hipertensi yang kronis dan tidak dikelola dengan baik akan berdampak pada penyakit komplikasi. Dengan pertimbangan ini pengabdian merasa perlu melakukan upaya pendidikan kesehatan kepada masyarakat untuk menanggulangi hipertensi dengan komplikasi dan mencegah agar masyarakat sehat tidak mengalami hipertensi. Upaya promosi kesehatan melalui komunikasi, informasi dan edukasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan,

kesadaran dan keinginan masyarakat dalam mencegah dan melakukan perawatan di rumah, sehingga angka hipertensi dapat terkontrol ataupun dicegah pada masyarakat yang berisiko.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi sehingga masyarakat yang telah sakit dapat secara mandiri melakukan pengelolaan penyakitnya agar tidak terjadi komplikasi dan diharapkan dapat melakukan pemeriksaan diri secara rutin untuk mencegah komplikasi lanjutan hipertensi. Sedangkan bagi masyarakat yang sehat dapat meningkatkan pemahaman dan melakukan upaya pencegahan dan deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

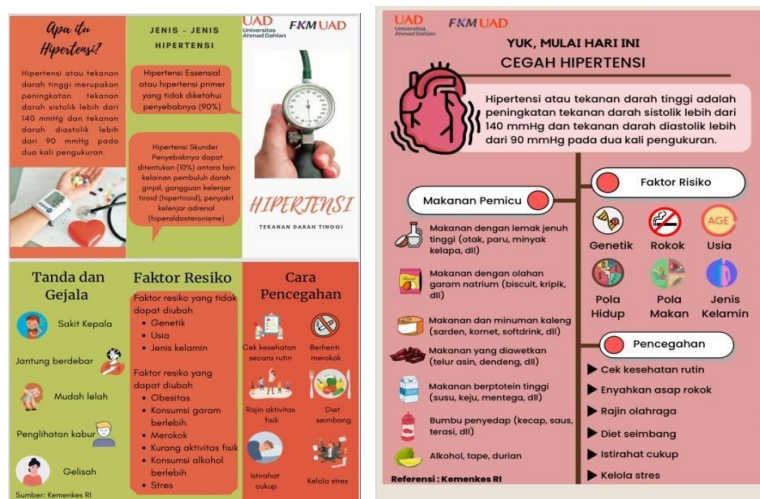
METODE

Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat di RT 08 Padukuhan Sandeyan Kalurahan Srimulyo, Kecamatan Piyungan, Kab. Bantul dan masyarakat RT 08 dusun Padokan Kidul Tirtonirmolo Kecamatan Kasihan-Kabupaten Bantul. Metode pengabdian kepada masyarakat yaitu penyuluhan kesehatan dan diskusi tentang hipertensi. Di Dusun Sandeyan penyuluhan dilakukan di rumah dukuh dibantu oleh kader posyandu lansia.

Di dusun Sandeyan-Piyungan, metode yang digunakan adalah penyuluhan singkat yang dilakukan dari rumah ke rumah warga selama kurang lebih 15 menit dengan alat bantu media leaflet dan poster. Penyuluhan kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab tentang penyakit hipertensi untuk meyakinkan bahwa masyarakat dapat memahami pencegahan penyakit hipertensi. Alat bantu media yang digunakan pada saat penyuluhan adalah leaflet dan poster.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Dukuh Padokan Kidul Kasihan, Bantul dilakukan pada hari Selasa tanggal 14 Juni 2022. Sedangkan penyuluhan di dusun Sandeyan Piyungan, Bantul dilaksanakan pada hari Sabtu, 18 Juni 2022. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di masa pandemi dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan COVID-19 yaitu sasaran penyuluhan dan pengabdian menggunakan masker, menjaga jarak dan cuci tangan pakai sabun dan air mengalir.



Gambar 1. Media Leaflet dan Poster yang digunakan dalam Penyuluhan di dukuh Padukan Kidul, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul.

Di RT 08 Padukuh Piyungan, Sandeyan Srimulyo Kab. Bantul pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan melakukan penyuluhan singkat kepada masyarakat dari rumah ke rumah. Alat bantu media penyuluhan yang digunakan adalah poster. Sasaran diberikan materi penyuluhan mengenai pencegahan hipertensi pada orang dewasa dan lansia. Kegiatan edukasi ini, merupakan kegiatan preventif dan promotif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap upaya pencegahan penyakit hipertensi. Kegiatan ini diikuti oleh warga yang mengalami hipertensi maupun yang tidak mengalami hipertensi.

Umpan balik penyuluhan diminta dengan mengajukan pertanyaan yang terdapat dalam materi penyuluhan untuk memastikan bahwa peserta paham dengan materi yang disampaikan. Berdasarkan hasil evaluasi berupa pengisian kuesioner dapat dilihat bahwa peningkatan pengetahuan terutama pada poin tanda dan gejala serta pencegahan dan pengobatan mengalami peningkatan pengetahuan. Hal ini menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta tentang definisi, penyebab, tanda gejala, pencegahan dan pengobatan tentang hipertensi.

Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sehingga sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi dan tidak mencari pengobatan (Hariawan & Tatisina, 2020). Umumnya jika tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg, orang tersebut dianggap memiliki tekanan darah tinggi (Herawati et al., 2021).



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan pencegahan hipertensi pada lansia di RT 08 Padukuhan Piyungan, Sandeyan, Srimulyo Bantul



Gambar 3. Kegiatan posyandu lansia deteksi dini dan pencegahan hipertensi pada lansia di du Padukuhan Padokan Kidul-Kasih Bantul

Hipertensi merupakan tekanan darah abnormal yang dapat diukur setidaknya dalam tiga situasi berbeda. Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer atau esensial yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit endokrin, penyakit jantung, dan gangguan anak ginjal. Jika tekanan darah terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi.

Oleh sebab itu hipertensi perlu dideteksi dini yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala (Nuraini, 2015).

Pengetahuan merupakan faktor yang penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Melalui penyuluhan diharapkan perilaku kesehatan warga juga berubah untuk mencegah semakin memburuknya kondisi penderita hipertensi. Di sisi lain pendidikan kesehatan juga sebagai tindakan pencegahan terhadap seseorang yang memiliki risiko dan berpotensi terjangkit penyakit hipertensi (Rohmawati & Prawoto, 2020). Dengan penyuluhan hipertensi ini diharapkan agar masyarakat semakin memahami pentingnya menerapkan pola hidup sehat, sehingga hipertensi dapat diatasi dengan memodifikasi gaya hidup yaitu dengan pengaturan pola makan yang rendah natrium, diet kolesterol, diet serat, diet rendah kalori, berolahraga, menghindari rokok, mengurangi kafein, mengontrol stres, memeriksakan kesehatan dan mengkonsumsi obat anti hipertensi jika dibutuhkan sesuai saran dokter.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang hipertensi berjalan lancar dan para peserta berperan aktif. Diharapkan tujuan dilakukannya penyuluhan ini adalah pengetahuan masyarakat semakin meningkat tentang upaya pencegahan hipertensi dan semakin banyak masyarakat yang menerapkan pola hidup yang sehat dengan rutin cek Kesehatan untuk deteksi dini penyakit hipertensi, olah raga teratur dan makan sayur dan buah. Dengan demikian derajat kesehatan masyarakat semakin meningkat dan mengurangi angka penderita penyakit tidak menular terutama pada lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di Padukuhan Sandeyan, Srimulyo, Piyungan, Bantul, Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman masyarakat tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi yang dibuktikan dengan hasil umpan balik yang menunjukkan jawaban yang benar terhadap pertanyaan yang diberikan kepada informan seputar materi penyuluhan. Program pengabdian kepada masyarakat tetap bisa berjalan selama masa pandemi dengan tetap menerapkan protocol kesehatan. Pemberian edukasi dan informasi yang terus menerus ini diharapkan dapat mengubah perilaku masyarakat untuk mempraktikkan deteksi dini dan pengobatan teratur, melakukan aktifitas fisik secara rutin dan makan sayur dan buah untuk mengurangi risiko atau mencegah komplikasi akibat hipertensi, karena penyakit hipertensi merupakan *silent killer* yang harus selalu diwaspadai..

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Dekan, Ketua program studi Kesehatan masyarakat UAD yang telah mengkonsep kegiatan pengabdian kepada masyarakat di masa pandemi bagi dosen dan mahasiswa dan terima kasih juga kepada para kader posyandu Lansia di Sandeyan dan Kasihan Bantul.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakti, I. G. M. Y., Sumardjo, S., Fatchiya, A., & Syukri, A. F. (2021). Public Knowledge of Diabetes and Hypertension in Metropolitan Cities, Indonesia. *Al-Sihah: The Public Health Science Journal*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.24252/al-sihah.v13i1.19409>
- Dinas Kesehatan D.I Yogyakarta. (2020). *Profil Kesehatan D.I. Yogyakarta tahun 2019*.
- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 75. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.478>
- Herawati, ade tika, Manaf, H., & Kusumawati, E. P. (2021). Pengetahuan Tentang Penanganan Penyakit Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, 10(2), 159–165.
- Muhammad, I., & Risnah, R. (2021). Penyuluhan Kesehatan Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Keluarga Tentang Stunting. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(2), 126–133. <https://doi.org/10.25311/jpkk.vol1.iss2.966>
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.
- Rohmawati, D. L., & Prawoto, E. (2020). Pemberdayaan masyarakat peduli hipertensi sebagai upaya penurunan tekanan darah melalui terapi komplementer. *Journal of Community Health Development*, 1(1), 62–67.