

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS RANTANG KOTA MEDAN

Sunarti¹, Karmila Br Kaban², Elis Anggeria³, Chrismis Novalinda Ginting⁴, Murni Aritonang⁵, Eva Latifah Nurhayati⁶

^{1,2,3,4,5,6} PUI-PT Palliative Care, Universitas Prima Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received:
Revised:
Available online:

KEYWORDS

Hipertensi, Pengetahuan,
Masyarakat

CORRESPONDENCE

Phone: 081264080414
E-mail : sunarti@unprimdn.ac.id

A B S T R A C T

Hipertensi adalah kondisi kronis dengan peningkatan tekanan darah yang berkelanjutan dan menjadi faktor risiko utama penyakit jantung, stroke, serta gangguan ginjal. Penatalaksanaan mencakup terapi farmakologis dan modifikasi gaya hidup, pengurangan natrium, penurunan berat badan, diet seimbang, aktivitas fisik teratur, dan teknik relaksasi. Rendahnya literasi kesehatan masyarakat memperburuk risiko hipertensi. Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode sosialisasi dan metode diskusi. Proses sosialisasi diberikan secara langsung. Tim Peneliti mengumpulkan masyarakat di wilayah UPT Puskesmas Rantang, kemudian melakukan penyuluhan secara langsung serta memberikan leaflet tentang hipertensi, selanjutnya Tim memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk bertanya. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Puskesmas Rantang, Kota Medan, berupa edukasi preventif-promotif. Intervensi ini diharapkan mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat dan menurunkan kejadian hipertensi di tingkat keluarga dan komunitas.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah tinggi yang terus-menerus, biasanya disebabkan oleh faktor yang mengganggu kemampuan tubuh untuk menjaga tekanan darah normal [1]. Menurut WHO, hipertensi adalah masalah kesehatan serius karena meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan lainnya. Pada 2021, diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa usia 30-79 tahun di dunia menderita hipertensi, sebagian besar di negara berpendapatan rendah dan menengah [2]. Menurut Riset Kesehatan Dasar 2018, ada 658.201 orang dewasa di Indonesia yang menderita hipertensi. Jawa Barat memiliki jumlah terbanyak (131.153 orang), sementara Kalimantan Utara paling sedikit (1.675 orang). Di Lampung, ada 20.484 penderita.

Semua orang, termasuk pasien dan keluarganya, perlu tahu tentang hipertensi. Tujuan pengobatannya adalah menurunkan tekanan darah di bawah 140/90 mmHg. Dengan kontrol yang baik, risiko penyakit jantung, stroke, dan ginjal bisa berkurang. Pengobatannya bisa dengan obat atau perubahan gaya hidup, seperti menurunkan berat badan, makan sehat, olahraga, mengurangi garam, tidak minum alkohol, berhenti merokok, dan relaksasi.

Penelitian sebelumnya menemukan ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko penyakit ginjal kronis (PGK) antara lain jenis pekerjaan, hipertensi, diabetes, kebiasaan rutin minum obat pereda nyeri (AINS) atau jamu, kurang minum air putih,

sering minum minuman manis, dan terlalu banyak makan garam [3]. Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup pasien hipertensi antara lain gaya hidup, pola makan, pengalaman keluarga dengan hipertensi, olahraga, pengobatan, latihan pernapasan, meditasi, asuransi kesehatan, dukungan sosial, dan pendidikan kesehatan. Sebagian besar pasien hipertensi (60%) memiliki keyakinan diri yang tinggi [4].

Menurut penelitian Asri et al. (2022), faktor genetik, kebiasaan, dan pelayanan kesehatan adalah faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya hipertensi di Kota Depok [5]. Penelitian oleh Triandini (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 49 orang (55,1%), memiliki pengetahuan yang kurang baik, sementara 40 orang (44,9%) memiliki pengetahuan yang baik [6]. Penelitian Suprayitno et al. (2020) menemukan hubungan antara hipertensi dan gaya hidup di Desa Poja, Kecamatan Gapura [7]. Penelitian Sagita et al. (2019) di pengungsian Puskesmas Kamonji menunjukkan bahwa pola makan berhubungan dengan hipertensi, akan tetapi aktivitas fisik tidak [8].

Mencegah dan mengendalikan hipertensi penting untuk kesehatan jantung. Dengan makan sehat, olahraga, dan hindari rokok serta alkohol, kita bisa menurunkan tekanan darah. Rutin periksa ke dokter juga penting [9]. Pendidikan kesehatan memberikan informasi tentang kesehatan agar orang tahu dan bisa membuat keputusan yang baik. Tujuannya untuk membantu orang memahami kesehatan dan mengubah perilaku mereka [10]. Tingkat pendidikan mempengaruhi pengetahuan seseorang dalam hidup sehat, terutama mencegah hipertensi. Semakin tinggi pendidikan, semakin mudah seseorang menjaga pola hidup sehat dan bebas penyakit [11].

Pengetahuan tentang hipertensi membantu seseorang memahami gejala, penyebab, dan cara mengelola kondisi ini. Dengan begitu, mereka bisa hidup lebih sehat, seperti makan rendah garam, rutin olahraga, dan tidak merokok, untuk mencegah atau mengelola hipertensi. Mereka juga bisa memantau tekanan darah secara teratur dan mengikuti pengobatan untuk mengurangi risiko komplikasi. Dengan pengetahuan yang baik, seseorang dapat menjaga kesehatan dan mengurangi risiko hipertensi.

Kebiasaan yang dilakukan masyarakat yang mendatangi wilayah kerja UPT Puskesmas Rantang membuat terbentuknya ide untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di UPT Puskesmas Rantang. Adapun puskesmas yang menjadi sasaran adalah UPT Puskesmas Rantang yang terletak di Jalan Rantang No.37, Sei Putih Tengah, Kecamatan Medan Petisah, Kota Medan, Sumatera Utara 20118. Besar harapan kami kegiatan ini dapat menambah pengetahuan bagi masyarakat tentang penyakit hipertensi dan dapat mengedukasi pengetahuannya kepada keluarga, sehingga tercipta keluarga bebas dari hipertensi.

METODE

Kegiatan pendidikan kesehatan ini menggunakan metode sosialisasi dan metode diskusi. Sebelum melaksanakan kegiatan, TIM meminta ijin ke Kepala UPT Puskesmas Rantang. Setelah Kepala UPT Puskesmas memberikan ijin, TIM melakukan kunjungan ke UPT Puskesmas untuk melakukan wawancara sekaligus observasi pada masyarakat di wilayah UPT Puskesmas Rantang tentang hipertensi

Hasil wawancara yang dilakukan oleh TIM, dapat ditarik kesimpulan, bahwa perlu dilakukan pendidikan kesehatan tentang Hipertensi dan cegah resikonya kepada masyarakat di wilayah UPT Puskesmas Rantang. TIM membuat jadwal pelaksanaan kegiatan dengan mengirimkan surat ijin pelaksanaan pengabdian masyarakat. TIM membuat persiapan pelaksanaan kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat.

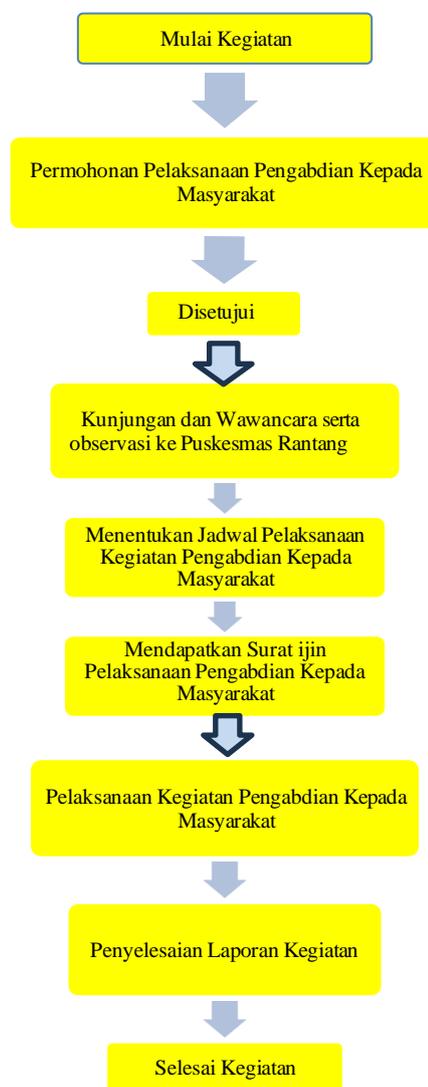
Proses kegiatan Pendidikan Kesehatan tentang Hipertensi di UPT Puskesmas Rantang Kota Medan dibagi menjadi 4 tahap yaitu :

1. Pembukaan dan perkenalan diri
2. Penyampaian Materi
3. Tanya jawab
4. Penutupan
5. Foto bersama untuk dokumentas

Kegiatan Sosialisasi dan edukasi dilaksanakan

Hari : Rabu
Tanggal : 05 Februari 2025
Pukul : 09.00 Wib s/d selesai
Tempat :UPT Puskesmas Rantang,Jln.Rantang No.37,Sei Putih Tengah,Kecamatan Medan Petisah,Kota Medan,Sumatera Utara 20118

Peserta adalah masyarakat di wilayah kerja UPT Puskesmas Rantang dan para Dosen dan Mahasiswa Prodi S2 Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia. Adapun kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat pada gambar alur kegiatan dibawah ini :



Gambar 1. Diagram Alir Metode Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman tentang hipertensi yaitu dengan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik [12].

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan secara langsung kepada masyarakat di wilayah UPT Puskesmas Rantang tentang segala hal mengenai hipertensi, tanda dan gejala, pencegahan dan cara penanganannya. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada empat tahap kegiatan, Tahapan pertama yang dilakukan adalah pembukaan yang dilakukan oleh TIM sekaligus perkenalan singkat mengenai maksud dan tujuan dari kegiatan sosialisasi ini. Dokumentasi Kegiatan dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2 : Perkenalan dan Penjelasan Maksud dan Tujuan

Pada Tahap awal Tim memperkenalkan semua anggota pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat sekaligus memberitahukan maksud dan tujuan diadakannya sosialisasi kegiatan ini kepada seluruh masyarakat di wilayah UPT Puskesmas Rantang

Kemudian Tim melakukan pemaparan materi kepada seluruh masyarakat di wilayah UPT Puskesmas Rantang tentang penyakit hipertensi, tanda dan gejalanya, faktor resiko serta bagaimana penanganannya. Dokumentasi pemaparan materi dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3 : Pemaparan Materi Oleh Tim



Gambar 4: Diskusi dan Tanya Jawab dengan Masyarakat

Tahap selanjutnya adalah penutupan dan ucapan terima kasih kepada masyarakat di UPT Puskesmas Rantang yang telah mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Dokumentasi penutupan dan ucapan terima kasih dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5: Penutupan dan Ucapan Terimakasih kepada Masyarakat

KESIMPULAN

Diadakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dapat memberikan manfaat masyarakat di wilayah UPT Puskesmas Rantang yakni menabahnya pengetahuan mereka tentang hipertensi mulai dari tanda dan gejala, cara pencegahannya dan cara penanganannya, sehingga seluruh masyarakat dapat memberikan edukasi serta informasi kepada anggota keluarganya. Hal ini dapat membantu penekanan kenaikan angka Hipertensi yang ada dimasyarakat.

Ucapan Terima kasih kepada Rektor Universitas Prima Indonesia, Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Serta Ketua Program Studi S2 Keperawatan atas dukungan yang diberikan kepada TIM sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilaksanakan dan diselesaikan sesuai waktu yang ditentukan. Ucapan Terima kasih juga ditujukan kepada ketua LPPM Universitas Prima Indonesia dengan surat tugas yang diberikan untuk dapat melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan Terima kasih yang sebesar-besarnya juga ditujukan kepada Pemilik UPT Puskesmas Rantang atas dukungannya memberikan izin untuk menjadi lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pendidikan kesehatan Hipertensi ini dapat berjalan dengan baik sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Dan akhir ucapan terima kasih kepada rekan-rekan dosen dan mahasiswa yang terlibat dalam mensukseskan kegiatan pengabdian masyarakat sehingga semua dapat berjalan dengan lancar.

REFERENCES

- [1] A. Wulandari, S. A. Sari, and Ludiana, "Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022," *J. Cendikia Muda*, vol. 3, no. 2, pp. 163–171, 2023.
- [2] WHO, "Hypertension," 2021. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/h>
- [3] D. A. Yani, P. Samianto, and Y. Anggriani, "FAKTOR-Faktor Risiko Pasien Hemodialisis Di RSUD Arjawinangun Dan Rsud Waled Kabupaten Cirebon," vol. 5, no. February, pp. 71–84, 2020.
- [4] E. Irawan and H. Mulyana, "Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Literatur Review," *J. Keperawatan kebidanan Stikes Mitra Kencana Tasimalaya*, vol. 3, pp. 25–33, 2019, [Online]. Available: https://www.jurnal.ubktasikmalaya.ac.id/index.php/jmk_kb/article/view/60/249
- [5] I. P. Asri *et al.*, "Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kota Depok," *J. Public Heal. Educ.*, vol. 1, no. 3, pp. 170–184, 2022, doi: 10.53801/jphe.v1i3.51.
- [6] R. Triandini, "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dua Puluh Tiga Ilir Kota Palembang Tahun 2021," *J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi*, vol. 22, no. 1, p. 308, 2022, doi: 10.33087/jjubj.v22i1.1805.
- [7] E. Suprayitno, S. Sumarni, and I. L. Islami, "Gaya Hidup Berhubungan dengan Hipertensi," *Wiraraja Med. J. Kesehat.*, vol. 10, no. 2, pp. 66–70, 2020, doi: 10.24929/fik.v10i2.1120.
- [8] Sagita, Budiman, and Nurjanah, "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Penyakit Hipertensi di Pengungsian Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji," *J. Kolaboratif Sains*, vol. 1, no. 1, pp. 204–216, 2019, [Online]. Available: <http://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/jom/article/view/789>
- [9] R. Widhawati, Vebry Haryati Lubis, and O. Komalasari, "Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia di Poli Klinik Rawat Jalan RSUD Cilegon," *J. Peduli Masy.*, vol. 6, no. 1, pp. 183–188, 2024, [Online]. Available: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- [10] Nurhidayat, D. Setiawan, H. Ariyanto, and H. Setiawan, "Health Promotion with Counseling on Fulfilling Balanced Nutritional Needs for Community Groups in Pandemic Covid-19 Outbreak," *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 2, 2021.
- [11] M. Mansyur and E. Suminar, "Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Pasien Hipertensi Dalam Minum Obat Antihipertensi Yang Berobat Di Klinik Pku Muhammadiyah Dukun," *J. Keperawatan Suaka Insa.*, vol. 7, no. 2, pp. 103–109, 2022, doi: 10.51143/jksi.v7i2.354.
- [12] Syamsia and A. Syafriati, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Booklet 'Manajemen Hipertensi' Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi," *Progr. Stud. Ilmu Keperawatan, STIKES Mitra Adiguna Palembang*, vol. 14, no. 2, pp. 140–150, 2024.