

## Peningkatan pengetahuan masyarakat dengan edukasi Hipertensi di Kelurahan Beliang Kecamatan Alam Barajo

Marthalisa Wirahandayani<sup>1</sup>, Dian Octavia<sup>2</sup>, Aguspairi<sup>3</sup>, Saidati Nata'sa Istiqoma<sup>4</sup>, Annisa Khairani<sup>5</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Harapan Ibu Jambi, Indonesia

<sup>3</sup>Program Pendidikan Profesi Ners, Universitas Adiwangsa Jambi, Indonesia

<sup>4,5</sup>Mahasiswa Program Studi Profesi Ners, STIKES Harapan Ibu Jambi, Indonesia

\*email : [marthalisa.wh12@gmail.com](mailto:marthalisa.wh12@gmail.com)

Accepted: 06-06-2024

Review: 20-06-2024

Published: 30-6-2024

### Abstrak

Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang signifikan dan tantangan kesehatan yang semakin meningkat. Hipertensi merupakan penyakit berbahaya yang perlu diwaspadai, karena sering tanpa keluhan. Hal inilah yang menjadikan hipertensi terkategori *Silent killer*. Berdasarkan hasil diagnosa komunitas, penyakit Hipertensi menjadi permasalahan utama di RT.08 Kelurahan Beliang karena mayoritas masyarakat merujuk pada penyakit tersebut. Metode yang digunakan berupa penyuluhan, senam hipertensi, disertai dengan pemasangan media edukasi berupa poster. Kegiatan penyuluhan ini untuk memberikan edukasi kepada masyarakat agar dapat melakukan upaya pengenalan, pencegahan, dan pengendalian secara mandiri. Pengabdian masyarakat ini memberikan hasil yang positif dimana masyarakat terlihat sangat antusias, semakin meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka terkait apa itu hipertensi, gejala hipertensi, segala sesuatu yang menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan akibat hipertensi, penanggulangan, dan upaya pencegahan hipertensi.

**Kata kunci** : Edukasi, Hipertensi, Peningkatan Pengetahuan

### Abstract

*Hypertension is a significant health problem and an increasing health challenge. Hypertension is a dangerous disease that needs to be watched out for, because it often causes no complaints. This is what makes hypertension categorized as a silent killer. Based on the results of community diagnoses, hypertension is the main problem in RT.08 Beliang Village because the majority of people refer to this disease. The methods used are counseling, hypertension exercises, accompanied by the installation of educational media in the form of posters. This outreach activity is to provide education to the public so that they can carry out recognition, prevention and control efforts independently. This community service provides positive results where the community looks very enthusiastic, increasingly increasing their knowledge and awareness regarding what hypertension is, the symptoms of hypertension, everything that has a negative impact on health due to hypertension, management and efforts to prevent hypertension.*

**Keywords** : Education, Hypertension, Knowledge Enhancement

## 1. PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi merupakan ancaman kesehatan masyarakat utama yang mempengaruhi hampir 40% orang dewasa di seluruh dunia (Kurnia et al., 2020). Kasus hipertensi saat ini sudah menjadi masalah kesehatan global dan tantangan besar, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) pada (2015) sekitar 1,13 miliar orang di dunia terdiagnosis hipertensi, hal ini menandakan bahwa ada 1 orang yang menderita hipertensi dari 3 orang yang diperiksa, dan hanya 36,8% yang patuh dalam memeriksakan kesehatan dan rutin minum obat (Nganou-Gnindjio et al., 2018).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 34,1 % dibandingkan tahun 2013 sekitar 25,8%. Apabila dilihat dari kelompok usia, kasus hipertensi paling didominasi oleh kelompok usia 65-74 tahun sebanyak 18,07% selanjutnya kelompok usia 75 tahun ke atas sebanyak 16,21% (Kemenkes RI, 2018a). Proyeksi menunjukkan bahwa pada tahun 2025 jumlah orang yang menderita tekanan darah tinggi akan terus meningkat sebesar 29% secara global dan diperkirakan prevalensi hipertensi pada orang dewasa mengalami peningkatan sebesar 60% di 25 negara (Boateng & Ampofo, 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah sistolik berada di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg (Flack & Adekola, 2020). Hipertensi acap kali berkategori “*Silent Killer*”, karena sifat hipertensi yang tidak menunjukkan tanda gejala menjadikannya pembunuh diam-diam. Pada tahap awal gejala jarang terlihat dan biasanya muncul sebagai komplikasi yang berujung pada krisis medis yang serius (Vijay Kumar Silan et al., 2022). Lebih lanjut, Pardede et al (2020) dalam penelitiannya menguraikan bahwa seseorang sering tidak menyadari bahwa dirinya mengidap hipertensi, sehingga tidak ada upaya bagaimana tekanan darah dapat dikontrol dan terus berlanjut dengan munculnya berbagai komplikasi yang serius seperti stroke, penyakit jantung, gangguan saraf, gangguan otak, dan kerusakan ginjal.

Sebagian besar orang merasa kesulitan dalam menjalani serangkaian instruksi pengobatan dan menerapkan pola hidup sehat, sehingga hipertensi menjadi tidak terkontrol (Merai et al., 2016). Berbagai faktor yang menyebabkan hipertensi tidak terkontrol, yakni usia, tingkat pendidikan, kurangnya kepatuhan terhadap obat, obesitas, merokok, dan ketidakaktifan fisik (Ojangba et al., 2023). Masalah kesehatan hipertensi yang tidak dikontrol dapat mengancam kualitas hidup, membatasi aktivitas hidup seseorang, meningkatkan biaya perawatan secara keseluruhan dan signifikan, bahkan menimbulkan masalah psikososial (Irwan et al., 2016).

Tingkat kesadaran dan pengetahuan masyarakat terhadap hipertensi masih terkategori rendah, sehingga hal ini menjadi prediktor utama terjadinya hipertensi yang tidak terkontrol (Darussalam & Warseno, 2017). Tarigan et al (2018) dalam penelitiannya juga menguraikan bahwa pengetahuan masyarakat Indonesia tentang hipertensi masih sangat rendah, masih sering terjadi kesalahpahaman masyarakat tentang hipertensi, serta konseling kesehatan dan informasi yang jarang diperoleh. Hal ini menerangkan perlu perhatian khusus terhadap masyarakat mengingat hipertensi merupakan penyakit yang mematikan bagi orang dewasa, lansia, termasuk kelompok/populasi (Kemenkes RI, 2018b).

Pengetahuan tentang hipertensi menjadi prediktor kuat seseorang dalam kesungguhan mencegah dan mengobati hipertensi (Pirasath & Sundaresan, 2021).

Edukasi hipertensi dapat memberikan pengaruh penting dan positif terhadap pengetahuan, keterlibatan dalam perawatan dan pencegahan secara mandiri, sehingga berujung pada peningkatan pengendalian tekanan darah (Darrat et al., 2018). Hasil ini serupa dengan penelitian Chen et al. (2020) yang menerangkan bahwa dengan memberikan edukasi hipertensi, tidak hanya memberikan pengaruh positif terhadap pengetahuan seseorang, akan tetapi juga memberikan dampak positif pada keyakinan seseorang terhadap obat-obatan.

Berdasarkan hasil pengkajian data dengan kuesioner komunitas yang telah dilakukan pada tanggal 23 April 2024 sampai 25 April 2024 di RT.08 Kelurahan Beliung, diperoleh sebanyak 184 orang (47%) dari 395 jiwa memiliki keluhan tekanan darah tinggi dengan tekanan darah > 140/95 mmHg. Persentase atas keluhan ini adalah persentase tertinggi dibandingkan keluhan penyakit lain. Kajian lebih lanjut diperoleh bahwa masih banyaknya masyarakat setempat yang tidak mematuhi terapi antihipertensi, tidak sehatnya gaya hidup yang dimiliki, seperti merokok, perilaku mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, dan ketidakaktifan fisik. Oleh karena itu, perlu adanya penyuluhan kesehatan atau edukasi hipertensi kepada masyarakat setempat untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit hipertensi serta anjuran penatalaksanaan hipertensi. Kegiatan penyuluhan ini disertai dengan senam hipertensi sebagai salah satu sebagai pengontrol tekanan darah.

## 2. METODE

Pemberian edukasi hipertensi adalah metode yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini. Tujuannya adalah agar masyarakat semakin mengetahui dan memahami tentang hipertensi. Pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa pemaparan materi yang terdiri dari tiga tahapan, yakni persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, dengan menghubungi pihak setempat, melakukan survei awal ke RT.08 Kelurahan Beliung untuk mengamati kondisi masyarakat yang telah dikunjungi pada Jum'at, 10 Mei 2024, selanjutnya mengurus perizinan kegiatan untuk menunjang kemudahan proses dan mempersiapkan rancangan kegiatan.

Tahap selanjutnya yakni pelaksanaan kegiatan edukasi hipertensi pada masyarakat tentang pengetahuan masyarakat dengan komponen materi, apa itu hipertensi, gejala hipertensi, segala sesuatu yang menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan akibat hipertensi, penanggulangan hipertensi, dan upaya pencegahan hipertensi. Sebelum dimulainya kegiatan edukasi, tahapan ini diawali dengan kegiatan pengukuran darah, dan selanjutnya diikuti dengan kegiatan senam hipertensi. Pada tahap penyuluhan kesehatan dilakukan sesi tanya jawab dengan para masyarakat. Tahap terminasi dilakukan dengan mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan dengan proses umpan balik dari tim pengabdian kepada masyarakat, dan umpan balik dari masyarakat kepada tim pengabdian masyarakat.

## 3. HASIL

Sebagai bentuk pencegahan dan penanggulangan hipertensi, edukasi khusus terkait hipertensi terhadap masyarakat perlu dilakukan, dengan turun langsung melakukan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini telah dilakukan di Taman Pendidikan Al-Qur'an yang beralamat di RT.08 Kelurahan Beliung Kecamatan Alam Barajo pada hari Minggu, 12 Mei 2024 pada pukul 07.30-10.00 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh masyarakat yang ada di RT.08 Kelurahan Beliung yang diikuti sebanyak 58 orang, 3 dosen prodi S1 ilmu keperawatan, dan mahasiswa dari prodi profesi Ners

STIKES Harapan Ibu Jambi. Tanggapan atau reaksi positif dari masyarakat didapatkan dalam kegiatan ini, dimana masyarakat berpartisipasi aktif dan sangat antusias mengikuti kegiatan dari awal hingga usainya kegiatan.

Gambar di bawah ini adalah proses pelaksanaan pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 2. Kegiatan Senam Hipertensi



Gambar 3. Pelaksanaan penyuluhan hipertensi



Gambar 4. Poster Hipertensi

#### 4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang peningkatan pengetahuan masyarakat dengan edukasi hipertensi berjalan sesuai rencana.. Kegiatan diawali dengan pengukuran tekanan darah pada pukul 07.00 WIB. Hasil pengukuran darah sebelum dilakukan senam hipertensi, dari 58 peserta yang dihadiri didapatkan 47 peserta yang tekanan darahnya di atas normal. Setelah dilakukan pengukuran darah, dilanjutkan dengan senam hipertensi yang diikuti oleh masyarakat setempat yang dimulai pada pukul 07.30 WIB. Senam ini sebagai upaya awal mengajak masyarakat akan pentingnya olahraga teratur secara rutin untuk mencegah hipertensi dan membantu pengelolaan hipertensi.

Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan kegiatan edukasi melalui penyuluhan dan umpan balik dengan pemaparan materi dengan ceramah, media *booklet*, poster, dan video yang telah disiapkan sebagai media penyuluhan. Materi *booklet* berisi terkait tentang apa itu hipertensi, gejala hipertensi, sebab-sebab terjadinya hipertensi, bahaya hipertensi, penanggulangan, dan upaya pencegahan hipertensi. Kegiatan penyuluhan diikuti dengan antusias tinggi masyarakat dan keterlibatan aktif

masyarakat saat fase tanya jawab. Hal ini dibuktikan dengan beragamnya pertanyaan yang diajukan oleh masyarakat. Sebanyak 6 orang masyarakat yang bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan cara diet hipertensi, cara meningkatkan kepatuhan terapi, dan mengendalikan hipertensi.

Saat pemberian edukasi, tampak masyarakat kurang memahami tentang arti hipertensi sebenarnya, tentang asupan makanan yang sehat bagi penderita hipertensi dan cara perawatan hipertensi yang baik. Beberapa masyarakat justru merasa tidak mengelola hipertensi yang dideritanya karena merasa baik-baik saja, mengkonsumsi makanan yang seharusnya menjadi pantangan, dan tetap terus melakukan kebiasaan-kebiasaan buruk atau pola perilaku tidak sehat, seperti merokok, tidak aktif melakukan aktivitas fisik, dan bahkan tidak minum obat karena merasa sehat. Namun, setelah edukasi diberikan kepada masyarakat, masyarakat semakin mengetahui dan memahami tentang hipertensi, mulai dari apa itu hipertensi sesungguhnya, sebab-sebab, pencegahan, bahaya, dan penanggulangan. Pada akhir penyuluhan, tim pengabdian memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mengulang kembali informasi yang sudah disampaikan. Hasilnya, masyarakat dapat menyampaikan kembali informasi yang telah disampaikan dengan tepat.

Berdasarkan respon yang diberikan masyarakat, menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan hipertensi telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Hasil ini sejalan hasil penelitian sebelumnya bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, memperkuat perilaku untuk taat pengobatan, dan perubahan sikap untuk meningkatkan kesehatan dengan memodifikasi gaya hidup pada penderita hipertensi (Chen et al., 2020; Tam et al., 2020). Dengan pendidikan kesehatan dapat menjadi suatu upaya berproses dalam perubahan pada diri setiap individu yang erat kaitannya dengan pencapaian individu maupun masyarakat (Susilo, 2011).

Peningkatan pengetahuan pada kelompok masyarakat diharapkan dapat menjadi motivasi peningkatan kesadaran tentang esensialnya deteksi dini hipertensi, bahaya hipertensi, sebab-sebab hipertensi, perawatan, dan tentang bagaimana mengendalikan hipertensi. Dengan adanya peningkatan kesadaran ditujukan untuk memicu kembali pengetahuan masyarakat tentang pola hidup sehat yang seharusnya guna pencegahan hipertensi dan tekanan darah dapat dikontrol.

## **5. KESIMPULAN**

Implementasi pengabdian kepada masyarakat dengan topik peningkatan pengetahuan dengan edukasi hipertensi berjalan baik didukung kerjasama warga masyarakat, dukungan dari perangkat RT.08 dan perangkat kelurahan, tim dosen, dan mahasiswa. Hasil kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi setelah dilakukan edukasi. Melalui kegiatan edukasi ini dapat menjadi salah satu alternatif pencegahan hipertensi dan solusi untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

## **6. SARAN**

Saran yang dapat diberikan adalah agar petugas kesehatan diharapkan berperan dalam memberikan informasi atau penyuluhan berkelanjutan yang serupa tentang hipertensi pada masyarakat karena sebagian masyarakat di kelurahan tersebut sebagian besar menderita hipertensi. Bagi masyarakat diharapkan dapat

meningkatkan kesadaran untuk terus menjaga pola hidup sehat, mengurangi stres, dan faktor resiko hipertensi, sehingga derajat kesehatannya meningkat.

## 7. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat menghaturkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dan berkontribusi dalam kegiatan ini khususnya kepada semua masyarakat di RT.08 Kelurahan Beliung Kecamatan Alam Barajo dan mahasiswa profesi Ners STIKES Harapan Ibu Jambi yang sudah berpartisipasi selama kegiatan penyuluhan. Terima kasih kepada perangkat RT.08 kelurahan Beliung dan perangkat kelurahan yang telah memberi ruang kemudahan sehingga kegiatan ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

## 8. DAFTAR PUSTAKA

- Boateng, E. B., & Ampofo, A. G. (2023). A glimpse into the future: modelling global prevalence of hypertension. *BMC Public Health*, 23(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16662-z>
- Chen, Y., Li, X., Jing, G., Pan, B., Ge, L., Bing, Z. T., Yang, K., & Han, X. (2020). Health education interventions for older adults with hypertension: A systematic review and meta-analysis. *Public Health Nursing*, 37(3), 461–469. <https://doi.org/10.1111/phn.12698>
- Darrat, M., Houlihan, A., Gibson, I., Rabbitt, M., Flaherty, G., & Sharif, F. (2018). Outcomes from a community-based hypertension educational programme: the West of Ireland Hypertension study. *Irish Journal of Medical Science*, 187(3), 675–682. <https://doi.org/10.1007/s11845-017-1706-9>
- Darussalam, M., & Warseno, A. (2017). Faktor Yang Berhubungan dengan Pasien Hipertensi Tidak Terkontrol Di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 1(2), 72–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jkkl.49111>
- Flack, J. M., & Adekola, B. (2020). Blood pressure and the new ACC/AHA hypertension guidelines. *Trends in Cardiovascular Medicine*, 30(3), 160–164. <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2019.05.003>
- Irwan, A. M., Kato, M., Kitaoka, K., Ueno, E., Tsujiguchi, H., & Shogenji, M. (2016). Development of the salt-reduction and efficacy-maintenance program in Indonesia. *Nursing and Health Sciences*, 18(4), 519–532. <https://doi.org/10.1111/nhs.12305>
- Kemendes RI. (2018a). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI.
- Kemendes RI. (2018b). *Profil Kesehatan Indonesia*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Depkes RI.
- Kurnia, A. D., Melizza, N., Ruhyanudin, F., Masrurroh, N. L., Prasetyo, Y. B., Setyowati, C. I., & Khoirunnisa, O. (2020). The Effect of Educational Program on Hypertension Management Toward Knowledge and Attitude Among Uncontrolled Hypertension Patients in Rural Area of Indonesia. *International Quarterly of Community Health Education*, 42((2)), 181–188. <https://doi.org/10.1177/0272684X20972846>
- Merai, R., Siegel, C., Rakotz, M., Peter Basch, ;, Wright, J., Wong, B., & Thorpe, P. (2016). CDC Grand Rounds: A Public Health Approach to Detect and Control Hypertension. *Mmwr Morb Mortal Wkly*, 65(45), 1261–1264. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6545a3>

- Nganou-Gnindjio, C. N., Domning, H. G. K., Mfeukeu-Kuate, L., Hamadou, B., Kamdem, F., Bediang, G., Tankeu, A. T., Menanga, A. P., & Kingue, S. (2018). Effect of Therapeutic Group Education on Adherence and Blood Pressure Control among Uncontrolled Hypertensive Patients in Sub Saharan Africa. *World Journal of Cardiovascular Diseases*, 08(03), 183–195. <https://doi.org/10.4236/wjcd.2018.83018>
- Ojangba, T., Boamah, S., Miao, Y., Guo, X., Fen, Y., Agboyibor, C., Yuan, J., & Dong, W. (2023). Comprehensive effects of lifestyle reform, adherence, and related factors on hypertension control: A review. *Journal of Clinical Hypertension*, 25(6), 505–581. <https://doi.org/10.1111/jch.14653>
- Pardede, L., Sianturi, R., & Veranita, A. (2020). Peningkatan Kepatuhan Pola Hidup Melalui Penyuluhan Kesehatan Pada Klien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 3(2), 38–47. <https://doi.org/10.48079/vol3.iss2.66>
- Pirasath, S., & Sundaresan, T. (2021). Descriptive cross-sectional study on knowledge, awareness and adherence to medication among hypertensive patients in a tertiary care center, Eastern Sri Lanka. *SAGE Open Medicine*, 9, 1–8. <https://doi.org/10.1177/20503121211012497>
- Susilo, R. (2011). *Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tam, H. L., Wong, E. M. L., & Cheung, K. (2020). Effectiveness of Educational Interventions on Adherence to Lifestyle Modifications Among Hypertensive Patients: An Integrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph17072513>
- Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap, dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 9–17. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v11i1.5107>
- Vijay Kumar Silan, Ramesh Kumar Verma, Ravinder Pal, & Tarun. (2022). An unattended silent killer: A facility-based cross-sectional study on undiagnosed hypertension from Haryana, India. *Asian Journal of Medical Sciences*, 13(9), 136–141. <https://doi.org/10.3126/ajms.v13i9.44446>