



Upaya Pencegahan Hipertensi Melalui Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan di Desa Kunden

¹)Ricka Prasdiantika, ²)Praptanti Sinung Adi Nugroho
^{1,2}) Jurusan Analisis Farmasi dan Makanan, Poltekkes Kemenkes Surakarta,
Jl. Letjend Sutoyo, Mojosongo, Surakarta, 57127
e-mail: ¹)ricka.prasdiantika@gmail.com, ²)praptanti.sinung@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang prevalensinya terus meningkat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Desa Kunden tentang pencegahan hipertensi melalui edukasi kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah. Program ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan, demonstrasi, dan pemeriksaan kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang faktor risiko dan pencegahan hipertensi yaitu sebesar 30,2%, serta teridentifikasinya warga yang memiliki tekanan darah tinggi untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut pada fasilitas kesehatan yaitu sebanyak 8 orang (9,4%) dengan hasil pemeriksaan hipertensi stage 1 dan sebanyak 2 orang (2,4%) dengan hasil pemeriksaan hipertensi stage 2.

Kata kunci: edukasi kesehatan, pemeriksaan kesehatan, pencegahan hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is one of the public health problems in Indonesia with continuously increasing prevalence. This community service activity aimed to improve knowledge and awareness about hypertension prevention among the residents of Kunden Village through health education and blood pressure screening. The program was implemented using methods of counseling, demonstration, and health examination. The results showed a 30.2% increase in participants' understanding of risk factors and hypertension prevention, as well as the identification of residents with high blood pressure who needed further treatment at health facilities, consisting of 8 people (9.4%) with stage 1 hypertension and 2 people (2.4%) with stage 2 hypertension.

Keywords: health education, health screening, hypertension prevention, community service.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas normal (140/90 mmHg) (James et al., 2014). Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, dengan tingkat kesadaran dan pengendalian yang masih rendah (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Di Desa Kunden Kecamatan Karanganyar Kabupaten Klaten, berdasarkan data Puskesmas setempat tercatat prevalensi hipertensi mencapai 25% dari total penduduk usia dewasa, dan banyak kasus yang belum terdiagnosis dan tertangani dengan baik (Prasdiantika dan Nugroho, 2023; Prasdiantika dan Nugroho, 2024).

Faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi meliputi pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan stres (World Health Organization, 2021).

Pencegahan primer melalui edukasi kesehatan dan deteksi dini sangat penting untuk menurunkan angka kejadian hipertensi dan komplikasinya (Mahmood et al., 2019). Oleh karena itu, diperlukan upaya pengabdian masyarakat di Desa Kunden Kecamatan Karanganyar Kabupaten Klaten untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi.

Tujuan dari pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang faktor risiko dan bahaya hipertensi, memberikan edukasi tentang pola hidup sehat untuk mencegah hipertensi, melakukan deteksi dini hipertensi melalui pemeriksaan tekanan darah, dan memberikan rujukan dan rekomendasi bagi warga yang teridentifikasi memiliki tekanan darah tinggi. Adapun manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu meningkatnya pengetahuan tentang pencegahan hipertensi, terdeteksinya kasus hipertensi sejak dini, dan terbentuknya kesadaran untuk menjalani pola hidup seba.

METODE PENGABDIAN

Waktu dan tempat pelaksanaan Kegiatan dilaksanakan di Desa Kunden Kecamatan Karanganyar Kabupaten Klaten. Sasaran kegiatan yaitu Masyarakat Desa Kunden dengan usia >18 tahun dan target peserta 85-100 orang. Adapun metode pelaksanaan yaitu sebagai berikut:

- a. Tahap persiapan yaitu koordinasi dengan perangkat desa dan kader kesehatan, persiapan materi edukasi dan alat pemeriksaan kesehatan, dan pembentukan tim pelaksana
- b. Tahap pelaksanaan yaitu penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, demonstrasi pengukuran tekanan darah mandiri, pemeriksaan tekanan darah, konsultasi kesehatan individual
- c. Tahap evaluasi yaitu pre-test dan post-test pengetahuan peserta, analisis data hasil pemeriksaan, Evaluasi pelaksanaan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Efektivitas Program Edukasi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh 85 peserta dengan karakteristik yaitu jenis kelamin: 65% perempuan dan 35% laki-laki, usia: 18-40 tahun (45%), 41-60 tahun (40%), dan >60 tahun (15%), dan tingkat pendidikan: SD (30%), SMP (35%), SMA (25%), dan Perguruan Tinggi (10%). Materi edukasi yang disampaikan sesuai dengan pedoman Kemenkes RI (2019) tentang program pencegahan dan pengendalian hipertensi yang meliputi:

- 1) Pengetahuan dasar tentang hipertensi yaitu definisi dan klasifikasi hipertensi, faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi, tanda dan gejala hipertensi, dan komplikasi yang dapat terjadi
- 2) Modifikasi gaya hidup yaitu pengaturan pola makan rendah garam (<5 gram/hari), pentingnya aktivitas fisik teratur (minimal 30 menit/hari), manajemen stres, dan penghentian konsumsi alkohol dan rokok.



Gambar 1. Edukasi Kesehatan tentang Pencegahan Hipertensi

Hasil Pre-test dan Post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang hipertensi yang ditunjukkan dengan peningkatan skor post-test sebesar 30,2%. Hal ini sejalan dengan Puspita & Hasanah (2020) yang melaporkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi secara signifikan. Hasil pengukuran peningkatan pengetahuan peserta tentang hipertensi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil pre-test dan post-test Efektivitas Program Edukasi

Rata-rata skor pre-test	Rata-rata skor post-test	Peningkatan	
		Nilai (poin)	Persentase (%)
65,5	85,3	19,8	30,2

b. Analisis Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Hasil pemeriksaan tekanan darah mengacu pada klasifikasi Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (2019). Pemeriksaan tekanan darah berhasil mengidentifikasi sebanyak 60 orang (70,6%) memiliki tekanan darah normal dan sebanyak 25 orang (29,4%) yang memiliki tekanan darah di atas normal. Distribusi ini serupa dengan tren nasional yang dilaporkan dalam Riskesdas 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hasil pemeriksaan tekanan darah ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Hasil Pemeriksaan	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Normal	60	70,6
Pre-hipertensi	15	17,6
Hipertensi stage 1:	8	9,4
Hipertensi stage 2	2	2,4

Berdasarkan klasifikasi Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (2019), hasil analisis menunjukkan:

- 1) Pre-hipertensi (15 orang, 17,6%) yaitu mayoritas pada kelompok usia 41-60 tahun (60%), faktor risiko dominan: pola makan tinggi garam dan kurang aktivitas fisik, dan diberikan edukasi khusus tentang modifikasi gaya hidup
- 2) Hipertensi stage 1 (8 orang, 9,4%) yaitu sebagian besar tidak menyadari kondisinya (75%), riwayat keluarga dengan hipertensi (62,5%), dan dirujuk ke puskesmas untuk pemeriksaan lanjutan
- 3) Hipertensi stage 2 (2 orang, 2,4%) yaitu keduanya memiliki riwayat hipertensi namun tidak rutin kontrol, ditemukan faktor risiko multipel, dan dirujuk segera ke puskesmas untuk penanganan medis

Hasil pemeriksaan tekanan darah ini sejalan dengan tren yang dilaporkan oleh Andersen & Jensen (2020) tentang pentingnya deteksi dini dan pemantauan berkelanjutan dalam pengendalian hipertensi. Peserta yang teridentifikasi pre-hipertensi dan hipertensi diberikan konseling khusus dan dirujuk ke Puskesmas untuk pemeriksaan lanjutan.

c. Analisis Faktor Risiko

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan, teridentifikasi beberapa faktor risiko dominan. Mahmood et al. (2019) menekankan bahwa intervensi yang berfokus pada modifikasi faktor risiko dapat menurunkan kejadian hipertensi secara signifikan.

- 1) Faktor perilaku yaitu konsumsi garam tinggi (65% peserta), aktivitas fisik kurang (58% peserta), konsumsi sayur dan buah rendah (45% peserta), dan merokok (25% peserta)
- 2) Faktor sosial-ekonomi yaitu keterbatasan akses informasi kesehatan, kendala biaya untuk pemeriksaan rutin, dan keyakinan dan mitos tentang hipertensi.

d. Evaluasi Program dan Keberlanjutan

Program ini menghadapi beberapa tantangan yang perlu diatasi untuk keberlanjutan:

- 1) Strategi keberlanjutan yaitu pembentukan kelompok peduli hipertensi di tingkat RT/RW, pelatihan kader kesehatan untuk pemantauan berkala, pengembangan media edukasi yang dapat diakses secara mandiri, dan penguatan jejaring dengan Puskesmas dan *stakeholder* terkait
- 2) Rencana Tindak Lanjut
 - a) Jangka pendek (1-6 bulan) yaitu pembentukan grup whatsapp untuk komunikasi dan motivasi, pemantauan rutin oleh kader kesehatan, dan evaluasi perubahan perilaku peserta
 - b) Jangka menengah (6-12 bulan) yaitu pelatihan lanjutan untuk kader kesehatan, pengembangan program olahraga bersama, dan evaluasi status kesehatan peserta
 - c) Jangka panjang (>12 bulan) yaitu pembentukan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) PTM, pengembangan program pemberdayaan masyarakat, dan evaluasi dampak program terhadap prevalensi hipertensi

e. Rekomendasi pengembangan program

Rekomendasi untuk keberlanjutan program sesuai dengan pedoman WHO (World Health Organization, 2021) tentang pendekatan komprehensif dalam pengendalian hipertensi di masyarakat. Berdasarkan hasil evaluasi, beberapa rekomendasi untuk pengembangan program meliputi:

- 1) Aspek edukasi yaitu pengembangan modul edukasi yang lebih komprehensif, pemanfaatan media sosial untuk penyebaran informasi, dan pelibatan tokoh masyarakat sebagai agen perubahan
- 2) Aspek pemantauan yaitu pengembangan sistem pencatatan dan pelaporan, penguatan kapasitas kader dalam pemantauan faktor risiko dan peningkatan frekuensi pemeriksaan kesehatan
- 3) Aspek pemberdayaan yaitu pengembangan program edukasi sebaya, pembentukan kelompok dukungan (*support group*), dan peningkatan partisipasi masyarakat dalam perencanaan program

PENUTUP

Program pengabdian masyarakat pencegahan hipertensi di Desa Kunden telah berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi sebanyak 30,2%, mengidentifikasi peserta yang berisiko hipertensi, membangun kesadaran pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, dan memberikan rujukan untuk kasus yang memerlukan penanganan lanjutan.

Adapun saran pada hasil pengabdian agar hasil pengabdian jauh lebih baik antara lain yaitu program edukasi sebaiknya diperluas dengan melibatkan anggota keluarga para peserta mengingat dukungan keluarga sangat penting dalam perubahan gaya hidup dan kepatuhan pengobatan, dan materi edukasi dapat dikembangkan dengan menambahkan demonstrasi praktis seperti cara pengolahan makanan rendah gula/garam/minyak dan teknik manajemen stres yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada masyarakat Desa Kunden yang telah memberi dukungan terhadap keberhasilan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Andersen, U. O., & Jensen, G. B. 2020. Trends and determinant factors in hypertension control in a population study with 25 years of follow-up. *Journal of Hypertension*, 28(5), 1091-1096.

- James, P. A., et al. 2014. Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults. *JAMA*, 311(5), 507-520.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Pedoman Manajemen Program Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Mahmood, S., et al. 2019. Effectiveness of lifestyle modification for the prevention and management of hypertension: A systematic review. *Journal of Health Research*, 33(4), 313-327.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. 2019. *Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskular*. Jakarta: PERHI.
- Prasdiantika, R., & Nugroho, P.S.A., 2023. Pelatihan Pembuatan Nugget Lele dalam Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi pada Masyarakat Desa Kunden. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka (JPMB)*, 2(2), 32-39.
- Prasdiantika, R., & Nugroho, P.S.A., 2024. Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi melalui Pelatihan Pembuatan Dimsum Tempe. *Science and Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 37-45.
- Puspita, R. C., & Hasanah, U. 2020. Efektivitas Edukasi Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 119-128.
- World Health Organization. 2021. *Hypertension: Key Facts*. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>