

Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Di Puskesmas Langsung

Yunni Safitri¹, Echy Sudettyara¹, Eli Suhariyati^{1*}, Rahma Datul Dina¹, Firly Listari¹, Fitri Zul Fadilah¹, Asides Melta¹, Eka Santika¹, Dinda Aulia Putri¹, Fadillah¹

¹Program Studi Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan dan Informatika, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

OPEN ACCESS
ARTICLE INFO

Received: December 16, 2024
Accepted: December 24, 2024
Published: December 25, 2024

*) Corresponding author (E-mail):
elisuhariyati906@gmail.com

Keywords:

Blood Pressure;
Hypertension;
Knowledge

Kata Kunci:

Hipertensi;
Pengetahuan;
Tekanan Darah



This is an open access article
under the CC BY license
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

ABSTRACT

Hypertension, or high blood pressure, is a clinical condition in which systolic blood pressure is ≥ 140 mmHg and/or diastolic blood pressure is ≥ 90 mmHg, based on at least two measurements with a five-minute interval at rest. Often asymptomatic, hypertension is known as the "silent killer" because it develops without subjective symptoms until significant vital organ damage occurs, even leading to death. Given its significant prevalence and impact, hypertension is a public health problem that requires effective intervention. This community service aims to increase public knowledge and awareness in implementing healthy living behaviors, as well as having an impact on reducing the average blood pressure in hypertension sufferers in the work area of the Langsung Health Center, Sukajadi District, Pekanbaru City. The counseling activity was carried out on November 22, 2024, at the Langsung Health Center, Sukajadi District, Pekanbaru City, using leaflet media. The results of the Community Service showed an increase in public knowledge, as evidenced by the ability of participants to answer questions correctly according to the material that had been presented.

ABSTRAK

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan kondisi klinis di mana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, berdasarkan minimal dua kali pengukuran dengan interval waktu lima menit pada kondisi istirahat. Seringkali asimtomatik, hipertensi dikenal sebagai "silent killer" karena berkembang tanpa gejala subjektif hingga terjadi kerusakan organ vital yang signifikan, bahkan berujung pada kematian. Mengingat prevalensi dan dampaknya yang signifikan, hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan intervensi yang efektif. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat, serta memberikan dampak pada penurunan rata-rata tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Langsung, Kecamatan Sukajadi, Kota Pekanbaru. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 22 November 2024 di Puskesmas Langsung, Kecamatan Sukajadi, Kota Pekanbaru, dengan menggunakan media leaflet. Hasil Pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat, yang dibuktikan dengan kemampuan peserta menjawab pertanyaan dengan benar sesuai materi yang telah disampaikan.

Cara mensitasi artikel:

Safitri, Y., Sudettyara, E., Suhariyati, E., Dina, R. D., Listari, F., Fadilah, F. Z., ... Fadillah. (2024). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Di Puskesmas Langsung. *Jurnal Cendekia Mengabdikan Berinovasi Dan Berkarya*, 3(1), 17-20. <https://doi.org/10.56630/jenaka.v3i1.766>

PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi klinis di mana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah kesehatan ≥ 90 mmHg, berdasarkan minimal dua kali pengukuran dengan interval waktu lima menit dalam kondisi istirahat (Sofiana *et al.*, 2024). Seringkali asimtomatik, hipertensi dikenal sebagai "silent killer" karena dapat berkembang tanpa menimbulkan keluhan subjektif hingga terjadi kerusakan organ vital yang signifikan, bahkan berujung pada kematian. Meskipun demikian, beberapa gejala non-spesifik dapat

menyertai hipertensi, antara lain gelisah, palpitasi, nyeri kepala, gangguan penglihatan, dan nyeri dada. Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang signifikan, baik di negara maju maupun berkembang.

Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan dua pertiga tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sekitar 46% dari mereka tidak menyadari kondisi tersebut. Hanya 42% yang didiagnosis dan diobati, dan hanya 21% yang memiliki tekanan darah terkontrol. Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini, dan target global adalah mengurangi prevalensinya sebesar 33% antara 2010 dan 2030 (WHO, 2015). Hipertensi yang tidak terkontrol meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, kerusakan mata, masalah sirkulasi darah di kaki, dan gangguan saraf (Siswanto *et al.*, 2020). Risiko kerusakan jantung, otak, dan ginjal meningkat seiring dengan naiknya tekanan darah.

Provinsi Riau mengalami peningkatan prevalensi hipertensi antara tahun 2017 (141.942 kasus) dan 2018 (161.240 kasus) berdasarkan pengukuran pada populasi dewasa (≥ 18 tahun). Tren serupa juga diamati di Kota Pekanbaru, dengan peningkatan jumlah kasus dari 35.681 pada tahun 2017 menjadi 36.343 pada tahun 2018. Berdasarkan data Dinas Kesehatan, dari 21 puskesmas di Pekanbaru, salah satu puskesmas mencatat jumlah kasus hipertensi tertinggi, yaitu sekitar 5.002 kasus (Dharmawan *et al.*, 2024). Hipertensi menduduki peringkat keempat dari sepuluh penyakit terbanyak di rumah sakit Provinsi Riau pada tahun 2018, dengan 5.148 kasus. Lebih lanjut, hipertensi merupakan masalah kesehatan utama pada kelompok lansia di Provinsi Riau dan Kota Pekanbaru (Alamsyah *et al.*, 2021).

Mengingat beban hipertensi yang signifikan, intervensi pengendalian faktor risiko sangat diperlukan, salah satunya melalui penyuluhan kesehatan kepada masyarakat. Upaya ini bertujuan untuk mengurangi risiko, kejadian, mortalitas, dan morbiditas terkait hipertensi. Peningkatan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai gejala, faktor risiko, dan langkah-langkah pencegahan hipertensi sangat penting dalam pengendalian penyakit ini. Kegiatan penyuluhan ini diselenggarakan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi, sekaligus mendorong penerapan pola hidup sehat di wilayah kerja Puskesmas Langsung, Kecamatan Sukajadi, Kota Pekanbaru.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian masarakat ini adalah penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi. Metode penyuluhan kesehatan yang di gunakan adalah ceramah dan diskusi interaktif. Sasaran strategisnya adalah pengunjung puskesmas langsung Kota Pekanbaru. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 22 November 2024, mulai pukul 09.00 WIB hingga selesai. Penyuluhan kesehatan ini akan disampaikan dengan kombinasi antara metode ceramah dan media presentasi leaflet dan dilanjutkan dengan tanya jawab (Laheng *et al.*, 2023). Adapun pelaksanaan penyuluhan terlihat pada Gambar 1, 2 dan 3.



Gambar 1. Penyuluhan dengan menggunakan ceramah dan leaflet



Gambar 2. Media Leaflet yang digunakan pada Penyuluhan



Gambar 3. Penyuluhan Kesehatan dan Evaluasi Bersama Dengan Tim

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipertensi, yang juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, merupakan kondisi kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang menetap di arteri. Karena seringkali tidak menunjukkan gejala, hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" dan dapat berujung pada komplikasi kesehatan yang parah, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal, serta kerusakan organ lainnya (Sawicka *et al.*, 2011). Beban global hipertensi semakin meningkat, menjadikannya isu kesehatan masyarakat yang krusial. Oleh karena itu, edukasi masyarakat tentang hipertensi, termasuk faktor risiko, gejala, strategi pencegahan, dan penanganan, melalui intervensi seperti penyuluhan, merupakan langkah penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit ini (Warjiman *et al.*, 2020).

Penyuluhan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai berbagai aspek kesehatan, termasuk hipertensi. Melalui penyuluhan, informasi yang akurat dan mudah dipahami dapat disampaikan kepada masyarakat, sehingga mereka lebih sadar akan risiko, gejala, dan pentingnya pengendalian hipertensi. Penyuluhan juga dapat memotivasi individu untuk mengadopsi gaya hidup sehat, seperti diet rendah garam, olahraga teratur, dan menghindari rokok serta alkohol, yang merupakan faktor penting dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi (Widiyanto *et al.*, 2020). Efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi telah didukung oleh berbagai penelitian.

Berdasarkan data yang disajikan dalam Tabel 1, dapat diamati bahwa sebelum intervensi penyuluhan, tingkat pemahaman dan pengetahuan peserta mengenai hipertensi mayoritas berada pada kategori "cukup" dengan persentase 63%. Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan menjadi 90%, yang mengindikasikan kategori "baik". Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi penyuluhan efektif dalam

meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta terkait hipertensi. Perubahan ini menggarisbawahi pentingnya program edukasi terstruktur dalam meningkatkan kapasitas masyarakat untuk mengelola kesehatan mereka sendiri, khususnya terkait kondisi kronis seperti hipertensi.

Tabel 1. Rerata tingkat pemahaman peserta penyuluhan hipertensi

Keterangan	Nilai rerata	kategori
Pengetahuan pre test penyuluhan	63%	Cukup
Pengetahuan post test penyuluhan	90%	Baik

Temuan ini memiliki implikasi penting dalam pengembangan program pencegahan dan pengendalian hipertensi. Menurut Warjiman *et al.* (2020), program penyuluhan yang terarah dan efektif dapat menjadi strategi yang kuat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada penurunan angka kejadian dan komplikasi hipertensi. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari intervensi penyuluhan terhadap perubahan perilaku dan kontrol tekanan darah. Disarankan agar program penyuluhan hipertensi terus digalakkan dan diintegrasikan ke dalam layanan kesehatan primer, dengan mempertimbangkan karakteristik dan kebutuhan spesifik sasaran.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan telah meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang berbagai aspek hipertensi, dari definisi hingga penatalaksanaannya. Diharapkan, kegiatan ini mendorong perubahan perilaku dan menurunkan tekanan darah rata-rata pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Langsung, Kecamatan Sukajadi, Kota Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, A., Ikhtiaruddin, I., Priwahyuni, Y., & VGB, C. (2021). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Pencegahan Hipertensi Serta Pengukuran Tekanan Darah Untuk Deteksi Dini Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(1), 10–19. <https://doi.org/10.25311/jpkk.vol1.iss1.898>
- Dharmawan, R. L., Nurarifah, N., Utami, U., Singkali, D. P., & Wahyurianto, Y. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekambuhan Hipertensi. *Ensiklopedia of Journal*, 6(2), 324–330.
- Laheng, S., Darmawati, Aliyas, Putri, D. U., Putri, I. W., & Adli, A. (2023). Penyuluhan Potensi Komoditas Perikanan Kabupaten Tolitoli Dalam Menumbuhkan Jiwa Kewirausahaan Siswa SMA Negeri 2 Tolitoli. *Jurnal Cendekia Mengabdikan Berinovasi Dan Berkarya*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.56630/jenaka.v1i1.223>
- Sawicka, K., Szczyrek, M., Jastrzebska, I., Prasal, M., Zwolak, A., & Daniluk, J. (2011). Hypertension—the silent killer. *Journal of Pre-Clinical and Clinical Research*, 5(2).
- Sofiana, L., Cahyani, A. W., Salsabila, A. M., Toring, E., & Bura, E. (2024). *Edukasi Pencegahan Hipertensi Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan*. 4(5), 817–822.
- Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., Salfana, B. D., & Karlina, K. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1).WHO. (2013). *WHO methods and data sources for global burden of disease estimates 2000-2011*. November, 86.
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 172-181.
- Warjiman, W., Unja, E. E., Gabrilinda, Y., & Hapsari, F. D. (2020). Skrining dan Edukasi Penderita Hipertensi. *Jurnal Suaka Insan Mengabdikan (JSIM)*, 2(1), 15-26.
- World Health Organization (WHO). (2015). *Hypertension*. Diakses tanggal 16 Desember 2024 dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.