

Upaya Meningkatkan Peran Masyarakat Dalam Pencegahan Hipertensi Melalui Edukasi Kesehatan

Efforts to Increase the Role of the Community in Preventing Hypertension Through Health Education

Musta'in Musta'in*¹, Ikrima², Tri Yuniarti³,

Liss Dyah Dewi Arini⁴, Saryadi Saryadi⁵

^{1,2,4,5} Universitas Duta Bangsa Surakarta

³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul 'Ulum Surakarta

Email: mustainstj5@gmail.com^{1*}, ikrima_rahmasari@udb.ac.id², yuniartitri3006@gmail.com³,
liss_dyah@udb.ac.id⁴, saryadi@udb.ac.id⁵

Corresponding author: mustainstj5@gmail.com *

Article History:

Received: November 30, 2023

Accepted: December 21, 2023

Published: December 30, 2023

Keywords: Prevention, Hypertension, Education, Community Role

Abstract: High blood pressure is a serious health problem because it is a major risk factor for cardiovascular disease. Results of an interview with the head of Posyandu Sakura 9 RW. 01 Manang, Grogol, Sukoharjo shows that more than 70% of people suffer from hypertension. Therefore, socialization through health counseling programs is needed to increase the role of the community in the context of preventing hypertension. At Posyandu Sakura 9 RW. 01 Manang, Grogol, Sukoharjo, community service activities are expected to be able to improve health degrees optimally. Through understanding ways to prevent hypertension, for example in the consumption of healthy foods and physical activity correctly, and can improve people's knowledge, behavior, and attitudes about hypertension. The solutions offered to partners are ways to prevent hypertension through health counseling activities on hypertension, healthy cooking demonstrations in order to reduce excessive consumption of sugar, salt and fat, and healthy heart gymnastics activities to increase physical activity. The conclusion of this community service activity is that the elderly at the Sakura 9 Posyandu are very enthusiastic and give appreciation regarding very useful activities.

Abstrak

Tekanan darah tinggi adalah masalah kesehatan yang serius karena merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Hasil dari wawancara dengan kepala Posyandu Sakura 9, RW 01 Manang, Grogol, Sukoharjo menunjukkan bahwa lebih dari 70% orang yang menderita hipertensi. Oleh karena itu, dibutuhkan sosialisasi melalui program penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan peran masyarakat dalam rangka pencegahan hipertensi. Di Posyandu Sakura 9, RW 01 Manang, Grogol, Sukoharjo, kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan mampu meningkatkan derajat kesehatan secara optimal. Melalui pemahaman cara-cara mencegah hipertensi, misalnya dalam konsumsi makanan sehat dan aktivitas fisik secara benar, serta dapat meningkatkan pengetahuan, perilaku, dan sikap masyarakat tentang hipertensi. Solusi yang ditawarkan kepada mitra adalah cara mencegah hipertensi melalui kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi, demo masak yang sehat dalam rangka mengurangi konsumsi gula, garam dan lemak yang berlebihan, serta adanya kegiatan senam jantung sehat guna meningkatkan aktivitas fisik. Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para lansia di Posyandu Sakura 9 sangat antusias dan memberikan apresiasi berkaitan kegiatan yang sangat bermanfaat.

Kata kunci : Pencegahan, Hipertensi, Edukasi, Peran Masyarakat

* Musta'in Musta'in , mustainstj5@gmail.com

PENDAHULUAN

Di Indonesia, Hipertensi menjadi salah satu sebab utama mortalitas dan morbiditas, sehingga dalam tatalaksana hipertensi ini merupakan intervensi umum yang dilakukan di berbagai tingkatan fasilitas kesehatan (Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia, 2015) (Ariyanti et al., 2020). Penyakit Hipertensi sebagai “silent killer” dikarenakan tiadanya tanda-tanda peringatan kemunculannya dan juga tiada gejala sehingga banyak yang tidak menyadarinya (Ariyanti et al., 2020). Meningkatnya tekanan darah tanpa kendali dapat menyebabkan komplikasi, seperti stroke, gagal jantung, aneurisma, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Hipertensi merupakan kondisi terjadinya peningkatan tekanan darah sistole ≥ 140 mmHg dan atau diastole ≥ 90 mmHg (Wirakhmi, 2023). Hipertensi diklasifikasikan menjadi hipertensi primer (esensial) dan sekunder (Kurniawan et al., 2023). Tekanan darah dapat meningkat pada organ yang tidak cukup kebugaran atau tidak banyak bergerak. Aktivitas fisik dapat menurunkan tekanan darah orang tua (Kamriana et al., 2024). Faktor yang menjadi penyebab adanya hipertensi antara lain jenis kelamin, umur, genetik, riwayat keluarga (faktor risiko tidak dapat dikontrol/diubah), obesitas, kebiasaan merokok, stress, penggunaan estrogen, rendahnya aktivitas fisik dan konsumsi garam yang berlebih juga merupakan salah satu yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi (Adam, 2019). Konsumsi makanan tinggi garam atau asin, mono sodium glutamate (kecap, vetsin, pasta udang) dan kafein juga merupakan pola konsumsi yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi (Purwono et al., 2020).

Kader Posyandu Sakura 9, RW 01 Manang, Grogol, Sukoharjo merupakan jajaran terdepan dalam menjangkau langsung ke masyarakat. Saat tenaga kesehatan tak ada atau saat masyarakat mengalami kesulitan mendapatkan akses langsung ke tenaga kesehatan, maka kader kesehatan merupakan perpajangan tangan untuk meningkatkan kefaahaman masyarakat berkaitan status kondisi kesehatannya. Disamping itu, para kader posyandu Sakura 9, RW 01 Manang, Grogol, Sukoharjo juga menjadi jajaran terdepan dalam transfer pengetahuan, kefaahaman dan juga keterampilan dalam penanganan berbagai macam kasus penyakit degeneratif terkhusus hipertensi. Oleh karena itu, kader ini penting sekali untuk mendapatkan pemahaman lebih berkaitan penyakit hipertensi dan juga upaya pencegahan dini dan cara mengendalikan penyakit sebagai dampak hipertensi terkhusus lansia.

Selain jadi sebab *high case fatality rate* (angka kematian yang tinggi) hipertensi juga dapat membawa dampak penurunan kualitas hidup (Utami & Sulistyawati, 2021). Di Indonesia banyaknya konsumsi natrium atau garam yang terkandung di dalam makanan

merupakan suatu penyebab hipertensi (Nasution, 2022; Suprayitno & Huzaimah, 2020). Zat natrium ini diserap tubuh sampai pembuluh darah yang awalnya konsumsi garam berlebihan sehingga menjadi sebab terjadinya retensi air, dan dapat pula menjadi sebab volume darah meningkat (Suprayitno & Huzaimah, 2020). Asupan yang berlebihan dari natrium ini dapat berakibat berlebihannya pengeluaran hormon natrioretik yang tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah (Hasanuddin et al., 2023). Hasil riset menunjukkan bahwa mengkonsumsi garam berlebih dapat mengakibatkan keseimbangan natrium dan kalium tidak seimbang, yang berakibat sulitnya ginjal bekerja secara baik dengan munculnya proteinuria, kemudian yang terjadi yaitu retensi cairan dengan diikuti meningkatnya tekanan darah (Arini et al., 2020).

METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan Tim PKM, masalah yang dihadapi mitra saat ini dalam hal upaya penanganan hipertensi pada lansia adalah :

a. Keterbatasan pengetahuan mitra berkaitan penyakit Hipertensi

Sebagian besar para lansia di Posyandu Sakura 9, RW 01 Manang, Grogol, Sukoharjo mengalami Hipertensi (dikarenakan pola konsumsi yang kurang sehat dan aktivitas fisik yang juga tidak sehat) karena keterbatasan pemahaman tentang hipertensi sehingga perlu diterapkan solusi dalam mengurangi dan mencegah terjadinya penyakit hipertensi.

Berdasar latar belakang tersebut, maka penyuluhan (sosialisasi) perlu dilakukan. Pada penyuluhan ini disosialisasikan faktor risiko hipertensi kepada masyarakat. Upaya penanganan, untuk pencegahan hipertensi. Perilaku dalam menghindari hipertensi.

Penyuluhan ini dilakukan guna meningkatkan pengetahuan serta kefahaman masyarakat terkait hipertensi. Hal ini dimaksud agar terjadi perubahan perilaku masyarakat jika mengetahui faktor risiko hipertensi serta bahaya yang dapat ditimbulkan.

b. Keterbatasan keterampilan mitra dalam perancangan penyembuhan dan pengendalian Hipertensi

Terbatasnya keterampilan mitra dalam perancangan penyembuhan dan pengendalian hipertensi ini mengakibatkan makin meningkatnya kejadian penyakit Hipertensi. Berdasarkan latar belakang diatas, perlu edukasi kesehatan pada warga berkaitan risiko akibat hipeningkatnya pengetahuan warga, merupakan salah satu upaya pencegahan risiko akibat penyakit hipertensi.

Edukasi kesehatan dengan kegiatan pengenalan makanan sehat, untuk mengurangi konsumsi garam dan juga gula,serta lemak berlebih yang diharapkan terkendalinya

hipertensi. Makanan sehat yang memenuhi zat gizi untuk meningkatkan imunitas tubuh perlu dikonsumsi, guna menurunkan hipertensi dan hidup menjadi lebih sehat sehingga kualitas kehidupan juga lebih baik.

c. Keterbatasan mitra dalam aktivitas olahraga

Terbatasnya aktivitas olahraga fisik penderita hipertensi, maka pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan senam jantung sehat dalam rangka meningkatkan kegiatan fisik olah raga. Kegiatan fisik sangat disarankan untuk penderita hipertensi yaitu senam jantung sehat. Senam ini tergolong olahraga aerobik berintensitas sedang (Oktaviani et al., 2022). Senam jantung ini dirancang mengutamakan kemampuan yang berasal dari jantung, melenturkan persendian gelalui gerakan otot agar dapat oksigen mampu dihirup sebanyak mungkin (Kurniawan et al., 2023).

Kegiatan yang dilakukan saat pengabdian masyarakat di Posyandu Sakura 9, RW 01 Manang, Grogol, Sukoharjo pada tahun 2023 di bulan September. Langkah-langkah kegiatan berikut ini:

a. Survei dan observasi

Survei dan observasi diperlukan berkaitan masalah hipertensi di Posyandu Sakura 9, RW 01 Manang, Grogol, Sukoharjo

Dalam survei dan observasi tersebut dilakukan dengan mendatangi kediaman Ketua Posyandu Sakura 9, RW 01 Manang, Grogol, Sukoharjo. Selanjutnya dilakukan wawancara. Wawancara dihasilkan informasi data bahwa yang mengalami hipertensi di posyandu Sakura 9, RW 01 Manang, Grogol, Sukoharjo lebih dari 70%.

b. Penyusunan materi sosialisasi

Sosialisasi hipertensi dilakukan karena berbagai faktor yang berisiko hipertensi. Upaya perlu dilakukan dalam pencegahan hipertensi. Solusi atau upaya dan perilaku yang harus dihindari jika terkena hipertensi. Sosialisasi ini diperuntukkan dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat sehingga dapat mengubah perilaku untuk menghindari hipertensi. Kegiatan Sosialisasi dilakukan menggunakan metode ceramah

c. Tahap selanjutnya yaitu penyusunan program edukasi yang dilaksanakan pada Posyandu Sakura 9, RW 01 Manang, Grogol, Sukoharjo.

Edukasi kesehatan dengan memperkenalkan makanan sehat yang terbebas hipertensi serta olahraga senam jantung.

- d. Pelaksanaan edukasi kesehatan pada warga berkaitan risiko yang ditimbulkan akibat hipertensi. Hal ini guna pencegahan risiko hipertensi melalui peningkatan pengetahuan masyarakat.

Edukasi kesehatan dilakukan diawali pengenalan makanan sehat dalam rangka pengurangan konsumsi gula, garam dan lemak berlebihan, untuk pengendalian hipertensi. Konsumsi makanan sehat dan terpenuhinya nilai gizi yang diperlukan. Jika dilakukan konsumsi tiap harinya akan berguna meningkatkan imunitas, tekanan darah yang standart sehingga hidup jadi lebih sehat dengan kualitas kehidupan meningkat.

Keterbatasan kegiatan fisik penderita hipertensi, maka dalam kegiatan pengabdian dilakukan senam jantung sehat guna meningkatkan aktivitas fisik.

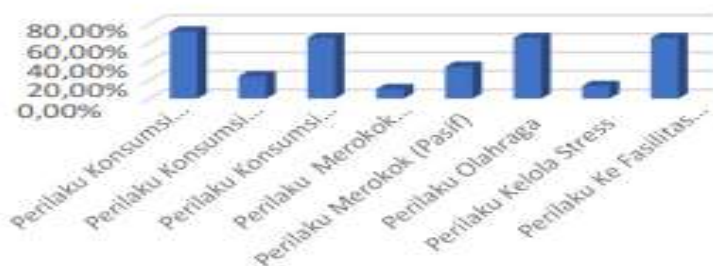
Aktifitas fisik menjadi salah satu saran pada penderita hipertensi yaitu senam jantung sehat yang tergolong olahraga aerobik dengan intensitas sedang (Kosassy et al., 2023). Senam jantung sehat merupakan olahraga yang telah dirancang dengan mengutamakan kemampuan dari jantung, kelenturan sendi dan gerakan otot supaya dapat menghirup oksigen sebanyak mungkin ke dalam tubuh [14].

Dalam pengabdian ini ibu rumah tangga menjadi sasaran karena ibu dapat memberi informasi kepada keluarga terkait faktor risiko dari hipertensi, sehingga dapat menyediakan makanan yang sehat, memenuhi gizi dan dapat menghindari makanan maupun perilaku penyebab hipertensi bagi keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM yang dilaksanakan meliputi :

Sebelum dilakukannya pengabdian terlebih dahulu dilakukan survei terkait hipertensi untuk melihat sejauh mana perilaku berisiko dapat mempengaruhi kejadian hipertensi pada warga, sehingga lebih mempermudah untuk membuat sebuah program berdasarkan informasi yang didapat dari survei yang dilakukan, adapun hasilnya adalah:



Gambar 1. Grafik Perilaku

Berdasarkan kuesioner diperoleh bahwa masih banyak perilaku berisiko hipertensi seperti masih tingginya perilaku konsumsi makanan asin sebesar 72,4%, tinggi lemak sebesar 65,5%, perilaku aktivitas fisik sebesar 65,5%, perilaku aktivitas fisik yang rendah dan maupun perilaku merokok pada lansia di Posyandu Sakura 9 masih banyak perilaku yang berisiko, sehingga diperlukan suatu upaya untuk mencegah terjadinya hipertensi bagi peserta lansia di Posyandu Sakura 9, RW 01 Manang, Grogol, Sukoharjo.



Gambar 2. Pengukuran Konsumsi Gula, Garam, Lemak (GGL)

Perilaku konsumsi gula, garam, lemak masih mendominasi perilaku kurang baik pada lansia di posyandu Sakura 9, RW 01 Manang, Grogol, Sukoharjo. Makanan cepat saji tidak dianjurkan untuk dikonsumsi. Makanan junk food/ cepat saji tidak baik bagi kesehatan, seperti minuman atau makanan kaleng, mengkonsumsi garam berlebih menjadi salah satu penyebab terjadinya hipertensi. Namun seringkali masyarakat tidak memperhatikan dalam keseharian. Hipertensi hanya dapat dikendalikan melalui gaya hidup sehat.



Gambar 3. Penyuluhan Hipertensi

Hal pertama yang dilakukan yaitu sosialisasi hipertensi, dimana dalam sosialisasi ini dikenalkan faktor-faktor risiko hipertensi, upaya yang harus dilakukan dalam mencegah terkena hipertensi dan jika sudah hipertensi, cara berperilaku untuk menghindari kambuhnya hipertensi yang diderita. Sosialisasi ini diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman masyarakat mengenai hipertensi sehingga akan untuk membentuk perubahan perilaku jika masyarakat mengetahui faktor risiko dari hipertensi maupun bahaya yang akan ditimbulkan oleh hipertensi tersebut [5].



Gambar 4. Pengenalan Makanan Sehat

Langkah selanjutnya yang dilakukan adalah pengenalan makanan sehat guna mengurangi mengkonsumsi gula, garam dan lemak yang berlebih sehingga dapat mengendalikan hipertensi. Makanan yang sehat dan memenuhi zat gizi yang dibutuhkan jika dikonsumsi setiap harinya dapat meningkatkan imunitas tubuh, menurunkan tekanan darah dan hidup menjadi lebih sehat sehingga kualitas kehidupan masyarakat akan jauh lebih baik lagi.



Gambar 5. Persiapan Senam Jantung Sehat

Langkah terakhir yang dilakukan yaitu senam jantung sehat untuk meningkatkan aktivitas fisik. Aktifitas fisik yang menjadi saran bagi penderita hipertensi yaitu senam jantung sehat yang masih termasuk olahraga aerobik dengan intensitas sedang (Kurniawan et al., 2023; Nasution, 2022). Senam jantung sehat merupakan olahraga yang telah dirancang dengan mengutamakan kemampuan dari jantung, kelenturan sendi dan gerakan otot supaya dapat menghirup oksigen sebanyak mungkin kedalam tubuh (Kosassy et al., 2023). Saat usia seseorang bertambah, maka performa dari jantung makin menurun, sehingga olahraga senam jantung yang berintikan aerobic ini ditambah dengan olahraga yang dapat memberikan kekuatan, kelenturan otot, peningkatan kerja secara mudah, murah, meriah yang dapat di dilaksanakan secara massal atau serentak yang dapat memberikan manfaat dan dampak yang sangat besar seperti dapat menurunkan aliran tekanan darah serta mengurangi stress pada seseorang (Suprayitno dan Huzaimah, 2020). Stress juga dikatan sebagai salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Kondisi stress juga dapat memicu suatu hormone yang bisa memvasokonstriksi dari pembuluh darah di dalam tubuh sehingga terjadinya peningkatan tekanan darah (Hamzah et al., 2022). System mekanisme untuk menurunkan tekanan darah setelah melakukan olahraga adalah olahraga yang dilakukan dapat merilekskan dari pembuluh darah, maka dapat melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah menjadi turun (Hasanuddin et al., 2023).



Gambar 6. Foto Tim pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditutup dengan ramah tamah dengan ibu ketua posyandu Sakura 9, RW 01 Manang, Grogol, Sukoharjo yaitu ibu Sri Wening.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan serangkaian kegiatan pengabdian di Posyandu Sakura 9, RW 01 Manang, Grogol, Sukoharjo, kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para lansia yang telah mengikuti kegiatan tersebut mengetahui dan memahami faktor risiko hipertensi dan dampak yang ditimbulkan akibat penyakit tersebut dan kegiatan penyuluhan ini yang dimulai dari penyuluhan untuk mengetahui faktor risiko maupun faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi, senam untuk mengurangi dampak dari hipertensi dan pengenalan makanan sehat guna mengetahui makanan yang baik untuk mencegah terjadinya hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada ketua RW 01 Manang, Grogol, Sukoharjo, ketua Posyandu Sakura 9, RW 01 Manang, Grogol, Sukoharjo, para lansia di Posyandu Sakura 9, RW 01 Manang, Grogol, Sukoharjo dan seluruh tim Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah membantu pelaksanaan sampai selesainya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Arini, L. D. D., Yudhistira, I. A., & Yuniarsih, E. (2020). Pengaruh Mengonsumsi Garam Berlebihan Dengan Hipertensi Dan Proteinuria Di Puskesmas Jaten II Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), 194–198. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol6.iss2.462>
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Hamzah, S., Hikma Saleh, S. N., & B, H. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih (JPMK)*, 3(2), 7–13. <https://doi.org/10.52841/jpmk.v3i2.234>
- Hasanuddin, I., Zainab, Z., & Purnama, J. (2023). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1659–1664. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.15962>
- Kamriana, Sumarmi, & Oktaviana, D. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pattalassang Kabupaten Takalar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(1).
- Kosassy, S. M., Mulya, A. P., & Risdawati, R. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Rasimah Ahmad Bukittinggi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3189–3199. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9063>
- Kurniawan, A., Arini, L. D. D., Buinda, M. B., & Maharani, N. D. (2023). Optimalisasi Peran Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi Melalui Program Edukasi Kesehatan. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara*, 1(3), 150–156.
- Nasution, A. S. (2022). Optimalisasi Peran Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi Dengan Program Sepekan Kasih. *Abdimasku : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 444. <https://doi.org/10.33633/ja.v5i3.662>
- Oktaviani, G. A., Purwono, J., & Ludiana. (2022). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Cendikia Muda*, 2, 186–194.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>
- Utami, D. O., & Sulistyawati, S. (2021). Community Diagnosis dan Peningkatan Pengetahuan

Penyakit Hipertensi pada Masyarakat RT. 02 Desa Dalam, Kecamatan Alas, Sumbawa.
Abdimasku : Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(3), 320.
<https://doi.org/10.33633/ja.v4i3.298>

Wirakhmi, I. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 61–67.
<https://doi.org/10.52643/jukmas.v7i1.2385>