

Edukasi Pemahaman Tentang Penyakit Hipertensi Melalui Penyuluhan

Solikhah, *Fatma Nuraisyah, Ardyawati Wira Oktaviana
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang mengalami peningkatan di Dusun Basalen. Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk mengetahui pemahaman tentang hipertensi pada kelompok usia produktif melalui edukasi penyuluhan. Metode: pengabdian ini menggunakan true quasi-experiment, dimana evaluasi penilaian kegiatan ini menggunakan nilai rerata pre-posttest yang hadir pada kegiatan penabdian sebanyak 20 Orang di Dusun Basalen. Hasil yang diperoleh yaitu adanya perbedaan nilai rerata pretest 11,1 sedangkan nilai rerata post-test 14,35. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini, masyarakat mampu mengurangi makanan yang berpotensi hipertensi serta masih efektif sebagai media transfer knowledge.

Kata kunci: Hipertensi, Penyuluhan, True Quasi-experiment.

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that causes premature death in the world. The purpose of this activity is to find out the understanding of hypertension in the productive age group through counseling education. The evaluation method for assessing this activity uses the pre-posttest mean score who attended the service activity as many as 20 people in Basalen Hamlet. The results obtained are that there is a difference in the pretest mean value of 11.1 while the post-test mean value is 14.35. With this service activity, the extension method can be concluded that it is still effective as a medium for transferring knowledge.

Keyword: Hypertension, Counseling, True Quasi-experiment.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg. Hipertensi disebut juga sebagai the silent disease karena sering terjadi tanpa adanya keluhan pada penderitanya, sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengidap penyakit hipertensi (Departemen Kesehatan, 2019; Pusdatin Kemenkes RI, 2019). Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer atau esensial yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan gangguan anak ginjal (*adrenal*). Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam

* Corresponding Author:

Email : fatma.nuraisyah@ikm.uad.ac.id
Alamat : Jl. Prof. DR. Soepomo Sh,
Warungboto, Kec. Umbulharjo,
DIY 55164.

Hal: 101-105

This Journal is licensed under a [Creative Commons Attribution ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi (Nuraeni dkk., 2017; Nuraisyah and Kusumo, 2021).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab kematian prematur di dunia. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa estimasi prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi yaitu sebesar 27%. Sedangkan Asia Tenggara menempati posisi ke-3 tertinggi di dunia dengan prevalensi hipertensi sebesar 25% dari total penduduknya. WHO juga menyatakan bahwa 1 dari 5 perempuan di dunia memiliki hipertensi, dimana jumlah ini lebih besar dibanding pada laki-laki (Nelwan, 2019; Yanita, 2022).

Menurut data Dinkes Sleman, hipertensi merupakan salah satu penyakit yang masuk kedalam sepuluh besar penyakit yang ada di Sleman dengan jumlah kasus 138,702. Salah satu Kecamatan di Sleman dengan penderita hipertensi terbanyak berada di Kecamatan Kalasan dan Cangkringan yaitu sebanyak 6.138 orang (Dinkes DIY, 2020). Kemudian, tingginya angka prevalensi hipertensi sangat erat kaitannya dengan perilaku dan kebiasaan pola makan yang ada di masyarakat setempat. Salah satunya adalah kebiasaan masyarakat yang mendiami Kawasan dataran tinggi lereng pegunungan Merapi yang mengonsumsi masakan yang tinggi garam dan berbahan dasar santan kelapa karena di dataran atas mudah menemukan pohon kelapa. Pola konsumsi masyarakat ini berpotensi dengan tingginya penderita hipertensi. Berdasarkan uraian diatas, dengan adanya kegiatan ini bertujuan untuk menyebarluaskan pengetahuan tentang penyakit hipertensi melalui penyuluhan pada masyarakat di Dusun Besalen.

METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan studi *cross sectional* dengan metode penyuluhan yang dilakukan pada bulan Juli 2022. Evaluasi dari kegiatan yaitu melakukan perhitungan melalui nilai rerata *pre-posttest*. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini sebanyak 20 orang dari Dusun Besalen. Tahapan pelaksanaan terbagi menjadi 3 sesi yaitu pertama: pengenalan diri, latar belakang dan tujuan kegiatan serta melakukan *pretest*. Kedua, melakukan pemaparan terkait pengertian hipertensi, faktor risiko, serta penanggulangan dan pencegahan. Ketiga, melakukan *posttest*. Dari hasil *pre-posttest* dilakukan analisis dengan cara melihat perbedaan dari nilai rerata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini melakukan evaluasi melalui nilai rerata *pre-posttest*. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian ini sebanyak 20 orang dengan menggunakan media audiovisual *powerpoint*. Bentuk pertanyaan merupakan bagian dari penyuluhan tentang hipertensi (Hastuti, 2020). Perubahan nilai *pre-posttest* yang signifikan adalah nomor 3 dan 4. *Transfer knowledge* dalam kegiatan ini, masih efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi melalui media audiovisual misalkan *power point* (Yulinda and Fitriyah, 2018; Simamora, H., Roymond, 2019; Nuraisyah dkk., 2021).

Hipertensi tidak dapat disembuhkan. Namun, dapat dicegah melalui pola konsumsi makanan, gaya hidup, serta melakukan deteksi dini (Departemen Kesehatan, 2019). Berdasarkan tabel 1, perubahan nilai rerata dari *pre-posttest* diharapkan adanya kesadaran dari masyarakat untuk mengurangi makanan yang berisiko terkena hipertensi.

Diperoleh hasil bahwa nilai rerata *pretest* 11,1 sedangkan nilai rerata *post-test* 14,35. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa masyarakat sebelum dilakukannya penyuluhan belum memahami upaya-upaya pencegahan hipertensi (Tabel 1).

Tabel 1
Hasil nilai Skor Pre-Posttest

No	List Pertanyaan	Pretest	Posttest
1	Penyakit hipertensi merupakan tekanan darah tinggi?	30	30
2	Penderita darah tinggi penting memeriksakan tekanan darah ke pelayanan kesehatan yang terdekat	30	30
3	Membatasi makanan berlemak merupakan salah satu usaha untuk mencegah darah tinggi	4	30
4	Mengonsumsi garam berlebihan akan menyebabkan tekanan darah meningkat	2	29
5	Selain dari mengonsumsi buah-buahan segar, usaha lain mencegah tekanan darah tinggi adalah olahraga secara teratur	30	29
6	Merokok dan minuman alkohol merupakan penyebab timbulnya penyakit darah tinggi	24	26
7	Menjauhkan diri dari stress salah satu cara untuk mencegah tekanan darah tinggi	29	30
8	Dukungan keluarga merupakan salah satu yang penting untuk memotivasi penderita hipertensi dalam menjalankan perubahan gaya hidup	26	30
9	Meminum obat anti hipertensi secara teratur dan mengontrol pola makan adalah usaha mencegah kekambuhan penyakit tekanan darah tinggi	22	26
10	Menjaga berat badan dalam kisaran normal bisa mengurangi risiko terjadinya penyakit hipertensi	25	27
Nilai Rerata		11,1	14,35

Sumber: Data Diolah, 2022



Gambar 1
Foto Kegiatan Wawancara

Selain itu, hasil dari kegiatan ini yang sejalan dengan metode penyuluhan yang telah dilaksanakan sebelumnya bahwa metode penyuluhan audiovisual masih dianggap efektif sebagai cara melakukan *transfer knowledge* (Adnan and Siswani, 2019; Nelwan, 2019; Simamora, H., Roymond, 2019; Nuraisyah dkk., 2021). Kontribusi terhadap adanya pengaruh pengetahuan selain bidang Pendidikan formal, dapat diperoleh melalui media penyuluhan yang dilaksanakan secara mandiri atau informal (Zaman, 2021). Dari gambar 1, terlihat bahwa warga yang menghadiri sangat kooperatif dan komunikatif sehingga dapat dikatakan kegiatan pengabdian ini berjalan lancar.

SIMPULAN

Adanya perbedaan nilai rerata sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan tentang hipertensi. Masyarakat perlu memperhatikan pola makan teratur secara mandiri untuk menghindari risiko terkena hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Adnan, A. B., and Siswani, S. (2019). Peran Kader Jumantik Terhadap Perilaku Masyarakat dalam Upaya Pencegahan Penyakit Demam Berdarah Dengue (DBD) di Wilayah Kerja Kelurahan Tebet Timur Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 204–218.

Departemen Kesehatan. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Kementerian Kesehatan RI*, 5201590(021), Available at: <https://www.depkes.go.id/article/view/19020100003/hari-kanker-sedunia-2019.html>.

Dinkes DIY. (2020). *Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2021*. Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Anggaran 2020.

Hastuti, A. P. (2020) *Hipertensi*. Penerbit Lakeisha.

- Nelwan, J. E. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi di Kota Manado. *Journal PHWB*, 1(2), 1-7.
- Nuraeni, M., and Anastasia. (2017). Upaya Pencegahan dan Perawatan Hipertensi di Rumah Melalui Media Pembelajaran Bagi Masyarakat di Kabupaten Pangandaran. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 174-178.
- Nuraisyah, F., Purnama, J. S., Nuryanti, Y., Agustin, R. D., Desriani, R., & Putri, M. U. (2021). Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup: Non-Communicable Disease Prevention Education for the Elderly to Improve Quality of Life. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 364-368. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i4.1845>.
- Nuraisyah, F., and Kusumo, H. R. (2021). Edukasi Pencegahan dan Penanganan Hipertensi untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Lansia. *BAKTI : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 35-38.
- Pusdatin Kemenkes RI. (2019) *Hipertensi si Pembunuh Senyap*. Available at: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>.
- Simamora, H., Roymond, E. S. (2019). Penyuluhan kesehatan terhadap Masyarakat: Perawatan penderita Asam Urat dengan Media Audiovisual. *JPPM (Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 6(1), 24-31. <https://doi.org/10.21831/jppm.v6i1.20719>.
- Yanita, N. I. S. (2022) *Berdamai dengan Hipertensi*. Bumi Medika.
- Yulinda, A., and Fitriyah, N. (2018). Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah dan Audiovisual dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Tentang SADARI di SMKN 5 Surabaya. *Jurnal Promkes*, 6(2), 116-128.
- Zaman, M. K. (2021). Pendampingan Program Klinik Sanitasi Puskesmas Sungai Raya Tahun 2020. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(1), 20-31.