

Edukasi Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi di Desa Lapuko Kecamatan Moramo Kabupaten Konawe Selatan

Irma¹, Harleli², Swaidatul Maslihiyah AF³, Muhammad Aslim Alimuddin⁴

^{1,2,4}Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia, ³Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang, Indonesia.

Kata Kunci:

Hipertensi;
Pencegahan;
Pendidikan kesehatan.

Keywords:

Health education;
Hypertension;
Preventive.

Correspondensi Author

Irma
Epidemiologi, Universitas
Halu Oleo Kendari
irmankedtrop15@uho.ac.id

Abstract. Hypertension is still a major health problem in society with an increasingly high prevalence. This disease is often not realized by the sufferer, so it often causes more serious complications. This service activity aims to increase housewives' (IRT) knowledge about hypertension and its prevention. This service activity uses the Participatory Action Research (PAR) method with a lecture, discussion and question and answer approach. Participants in this activity were 20 housewives. In this service, before and after the counseling, a questionnaire (pre-test and post-test) was given to measure the level of knowledge before and after the counseling. The research results showed that the average knowledge of respondents before counseling was 64.75 and after counseling increased (80.5). Thus, it can be concluded that health education through the lecture method can increase knowledge and is one of the first steps in efforts to prevent diseases such as hypertension.

Abstrak. Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama di masyarakat dengan prevalensi yang semakin tinggi. Penyakit ini sering tidak disadari oleh penderitanya sehingga sering menimbulkan komplikasi yang lebih serius. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga (IRT) tentang hipertensi dan pencegahannya. Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR) dengan pendekatan ceramah, diskusi dan tanya jawab. Peserta dalam kegiatan ini adalah IRT sebanyak 20 orang. Pada pengabdian ini sebelum dan sesudah penyuluhan diberi kuesioner (pre-test dan post-test) untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata – rata pengetahuan responden sebelum penyuluhan adalah 64,75 dan setelah penyuluhan meningkat (80,5). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan melalui metode ceramah dapat meningkatkan pengetahuan dan merupakan salah satu langkah awal dalam upaya pencegahan penyakit seperti hipertensi.

Pendahuluan

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih besar dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat (tenang). Hipertensi didefinisikan oleh *Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure* sebagai tekanan yang lebih tinggi dari 140 / 90 mmHg (WHO, 2023). Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling

umum ditemukan dalam praktik kedokteran primer. Komplikasi Hipertensi dapat mengenai berbagai organ target seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer (Amisi et al., 2018; Puspitasari, 2020).

Prevalensi Hipertensi di Indonesia sebesar 34,11% dan Provinsi Lampung sebesar 29,94% (Kemenkes RI, 2019a). Penatalaksanaan Hipertensi dilakukan sebagai upaya pengurangan resiko naiknya tekanan darah dan pengobatannya. Dalam penatalaksanaan Hipertensi upaya yang dilakukan berupa upaya nonfarmakologis (memodifikasi gaya hidup melalui pendidikan kesehatan) dan farmakologis (obat-obatan) (Kemenkes RI, 2019b). Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan oleh banyak guidelines (pedoman) adalah dengan penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olah raga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok (Direktorat P2PTM Ditjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2018).

Provinsi Sulawesi Tenggara dihuni sekitar 2.602 juta jiwa yang terdiri atas daratan dan kepulauan, masih tergolong daerah agraris karna sebagian besar penduduknya berprofesi sebagai petani. Berdasarkan data Riskesdas 2018 di Sulawesi Tenggara prevalensi hipertensi didapatkan melalui pengukuran tekanan darah pada umur ≥ 18 tahun sebesar 19,7% kasus hipertensi (Kemenkes RI, 2018). Menurut data Kabupaten Konseil pada Tahun 2019 dilakukan pengukuran tekanan darah pada usia ≥ 18 tahun dengan jumlah laki-laki 119.111 dan perempuan 112.423 total 231.534 orang yang terkena hipertensi 954 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Konseil, 2020). Berdasarkan data dari Puskesmas Morama penyakit Hipertensi menjadi penyakit dengan insidensi tertinggi sepanjang tahun 2022 ini dengan jumlah penderita sebanyak

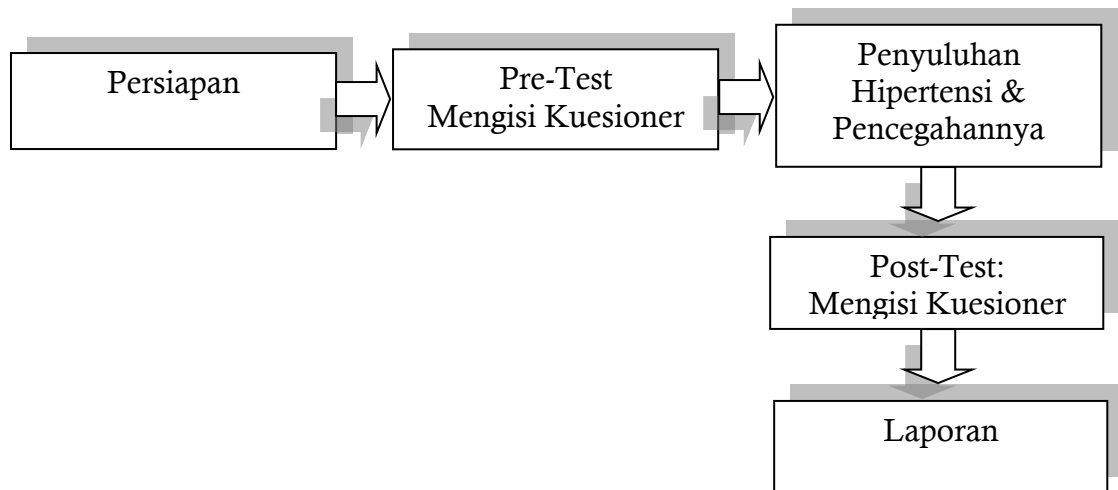
Penyakit Hipertensi merupakan penyakit yang tergolong silent kyler yang dapat menjadi pemicu munculnya komplikasi penyakit lain yang lebih berbahaya dan mengancam jiwa (Sahanty Meita, 2021). Beberapa penyakit yang timbul akibat dari tekanan darah yang tidak terkendali atau Hipertensi antara lain penyakit jantung iskemik dan stroke. Walaupun demikian Hipertensi sesungguhnya dapat dikontrol atau dikendalikan, tentu dengan memahami penyakit ini, seperti faktor risiko penyebab Hipertensi. Beberapa faktor risiko Hipertensi yang dapat dikendalikan adalah pola diet rendah garam ataupun rendah lemak. Ibu rumah tangga memiliki peran penting dalam tata kelola pangan keluarga termasuk mengatur konsumsi garam dan lemak agar tidak berlebihan. Oleh karena itu, penting untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang penyakit Hipertensi pada ibu rumah tangga melalui penyuluhan

Metode dan Strategi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh dosen Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat dengan melibatkan mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat yang sedang melaksanakan Program Praktek Belajar Lapangan (PBL) dan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL). Dosen yang terlibat dalam pengabdian ini sebanyak 3 orang dan mahasiswa sebanyak 10 orang. Sedangkan peserta penyuluhan ini adalah Ibu Rumah Tangga sebanyak 20 orang sebagai perwakilan dari 4 RT yang ada di Desa Lapuko Kecamatan Moramo.

Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan dengan metode *Participatory Action Research* (PAR) dengan pendekatan ceramah dan tanya jawab. Metode PAR bertujuan pembelajaran dalam menyelesaikan masalah dalam hal ini masalah hipertensi (Afandi A. et al, 2022; Zunaidi A, 2024). Lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah di Balai Desa Lapuko Kecamatan Moramo Kabupaten Konawe Selatan dengan bentuk kegiatan adalah penyuluhan tentang hipertensi dan pencegahannya. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 7 Agustus 2022.

Secara singkat metode pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan dalam 3 tahapan yang dapat digambarkan dalam bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Selengkapnya tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Persiapan, kegiatan dalam tahapan persiapan meliputi persiapan tim berupa pembagian tugas dan logistik yang dibutuhkan saat kegiatan penyuluhan. Logistik yang disiapkan antara lain LCD dan PPT sebagai media penyuluhan, daftar hadir peserta dan alat dokumentasi, alat tulis dan kuesioner yang sudah digandakan.
2. Pre-test, proses pre test dilaksanakan pada tanggal 7 Agustus 2022 sesaat sebelum acara penyuluhan dimulai. Tujuan pre-test adalah untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta tentang hipertensi dan pencegahannya sebelum dilakukan penyuluhan.
3. Penyuluhan, adapun langkah-langkah yang dilakukan saat kegiatan penyuluhan antara lain :
 - a. Tanggal 7 Agustus 2022 pelaksanaan kegiatan penyuluhan di Balai Desa Lapuko. Acara penyuluhan diawali dengan pembukaan dan sambutan oleh kepala desa Lapuko dan sambutan dari perwakilan tim pengabdian (dosen). Pembukaan dilangsungkan tepat pada pukul 08.30 WITA.
 - b. Selanjutnya setelah acara pembukaan dilanjutkan dengan pengarahan oleh tim pengabdian terkait dengan pelaksanaan pre-test dan post-test. Pada kesempatan ini ketua tim pengabdian menyampaikan kepada peserta bahwa pada tanggal 9 Agustus 2022 pukul 09.00 WITA berkumpul kembali di Balai Desa Lapuko untuk mengikuti post test dan yang tidak berkesempatan akan dikunjungi di rumahnya masing-masing untuk proses post-test.
 - c. Selanjutnya pukul 09.30 peserta diberikan kuesioner untuk pelaksanaan pre test (gambar 2).
 - d. Setelah diberikan pre test, pada pukul 10:00 WITA dilanjutkan dengan sesi penyuluhan dengan metode presentasi dan ceramah terkait dengan penyakit hipertensi dan pencegahannya. Sesi ceramah ini diikuti dengan sesi tanya jawab dan diskusi. Sesi penyuluhan dengan ceramah, diskusi dan tanya jawab ini berlangsung sampai jam 12:00 WITA (gambar 3).

4. Post-test, proses post-test dilaksanakan pada tanggal 9 Agustus 2022 tim dan peserta kembali berkumpul di Balai Desa Lapuko untuk pelaksanaan post test. Bagi peserta yang tidak sempat hadir di balai desa untuk mengikuti post test, maka akan dikunjungi oleh tim di rumahnya masing – masing untuk dilakukan post test (gambar 4). Post-test dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan atau pemahaman responden tentang hipertensi dan pencegahannya setelah dilakukan penyuluhan. Jika terjadi perubahan tingkat pengetahuan ibu kearah yang lebih baik terhadap hipertensi dan pencegahannya antara sebelum dan sesudah penyuluhan, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini berhasil.



Gambar 2. Proses Pre-test di Balai Desa



Gambar 3. Sesi Proses Penyuluhan



Gambar 4. Proses Post-test di Rumah Responden

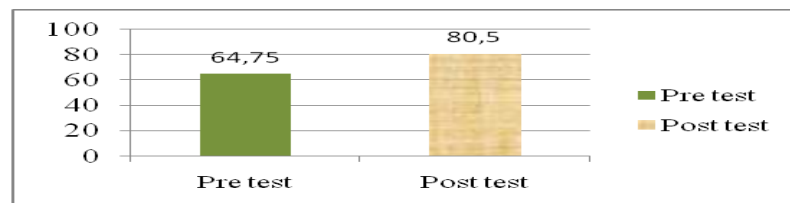
5. Laporan
Laporan dan dokumentasi dibuat untuk dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan menjadi bentuk pertanggungjawaban bagi pendukung dana dalam kegiatan pengabdian ini.

Program Unggulan

Pendidikan kesehatan merupakan langkah awal dalam upaya peningkatan dan optimalisasi status kesehatan masyarakat. Banyak masyarakat yang berada ada pada posisi yang kurang beruntung atau sakit karena jenis penyakit tertentu baik penyakit menular seperti penyakit diare atau COVID-19 dan penyakit tidak menular seperti hipertensi sebagai akibat dari kurangnya informasi dan pengetahuan tentang konsep penyakit tersebut (Irma et al., 2023; Irma & Kamrin, 2023). Kegiatan pengabdian ini dilakukan kepada ibu rumah tangga sebagai tokoh sentral dalam pencapaian status sehat dalam lingkungan rumah tangga atau keluarga. Pendidikan kesehatan yang diberikan dengan metode cerama, diskusi atau tanya jawab ini menyampaikan beberapa pokok utama antara lain batasan tentang hipertensi (tekanan darah tinggi), faktor risiko terjadinya hipertensi dan cara atau kiat untuk mencegah hipertensi. Proses edukasi yang tepat akan memberi manfaat yang baik bagi peserta khususnya dan informasi baik bagi masyarakat umum sehingga peningkatan angka kesakitan dari penyakit hipertensi dapat ditekan (Irma, Sabilu Yusuf, 2023).

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 7 Agustus 2022 dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan pencegahannya. Pendekatan yang digunakan adalah cerah, tanya jawab atau diskusi. Sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan responden diukur tingkat pengetahuannya untuk mengetahui manfaat dan keberhasilan program pengabdian ini. Gambaran pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan dapat dilihat pada grafik 1 berikut ini :



Grafik 1. Hasil Pretest dan Post-test Responden

Grafik 1 menunjukkan hasil analisis data yang dilakukan terhadap 20 responden ibu rumah tangga yang telah mengisi kuesioner pre dan post-test secara lengkap. Berdasarkan gambar 2 diatas dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan secara umum sebelum dan setelah pemberian penyuluhan pada 20 orang ibu rumah tangga di Kelurahan Lapuko Kecamatan Moramo Kabupaten Konawe Selatan. Rata-rata skor awal sebelum pemberian penyuluhan adalah 64,75 sedangkan setelah diberikan penyuluhan, rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 80,5. Sesuai hasil pretest dan posttest yang tampak pada grafik 1 telah terjadi peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan pencegahannya setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Oleh karena itu kegiatan pengabdian ini dapat dikatakan cukup bermanfaat bagi mitra.

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah yang berada diatas dari standar atau ukuran normal. Kategori tekanan darah yang normal adalah jika hasil pengukuran diperoleh nilai tekanan darah sistole < 120 mmHg dan tekanan darah diastole < 80 mmHg (Dirjen P2PTM Kemenkes RI, 2016). Peningkatan tekanan darah (hipertensi) dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya usia, ras/etnis, jenis kelamin, gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, dan kurangnya aktivitas fisik. Selain itu juga pola makan seperti kebiasaan mengonsumsi makanan berkolesterol tinggi (Arifin et al., 2020; Wijaya et al., 2020). Salah satu upaya pencegahan penyakit termasuk hipertensi adalah upaya promosi kesehatan yaitu edukasi atau penyuluhan (Akbar & Tumiwa, 2020). Berbagai penelitian telah terbukti bahwa penyuluhan atau

edukasi berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Pengetahuan menjadi dasar dari seseorang untuk bersikap dan berperilaku sehat (Akbar & Tumiwa, 2020; Ischak et al., 2022)

Simpulan Dan Saran

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif dengan prevalensi yang cukup tinggi dan sering kali tidak disadari oleh penderitanya. Upaya promotif menjadi langkah awal dalam pencegahan penyakit ini sehingga tidak menimbulkan komplikasi yang lebih serius. Dari hasil pengabdian ini diperoleh bahwa program penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan responden tentang hipertensi dan pencegahannya. Dengan demikian kegiatan pengabdian ini dapat dikatakan cukup berhasil. Disisi lain program pengabdian kepada masyarakat dengan metode Partisipatif dan Kolaboratif perlu dilakukan untuk melibatkan secara langsung masyarakat dalam upaya pencegahan berbagai macam penyakit sehingga perilaku preventif menjadi kebiasaan dari masyarakat.

Daftar Rujukan

- Afandi A. et al. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat*. Kemenag RI.
- Akbar, H., & Tumiwa, F. F. (2020). Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(3), 154–160.
- Amisi, W. G., Nelwan, J. E., & Kolibu, F. K. (2018). Hubungan antara Hipertensi dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Pasien yang Berobat di Rumah Sakit Umum Pusat Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Kesmas*, 7(4), 1–7.
- Arifin, B., Zaenal, S., & Irmayani. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(3). <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/357/341>
- Direktorat P2PTM Ditjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. (2018). Manajemen Program Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi dan Perhitungan Pencapaian SPM Hipertensi. *Workshop Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi*, April, 11, 17, 20. http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2018/05/Manajemen_Program_Hipertensi_2018_Subdit_PJPD_Ditjen_P2PTM.pdf
- Dirjen P2PTM Kemenkes RI. (2016). *Pedoman Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi* (2nd ed., Issue 9). Direktur Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kemenkes RI. <http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Pedoman-Teknis-Penemuan-dan-Tatalaksana-Hipertensi.pdf>
- Irma, Sabilu Yusuf, K. & G. E. (2023). Edukasi Pencegahan Demam Berdarah Dengue Dengan Program 3 M Plus pada Siswa SMPN 2 Kendari. *Meambo*, 2(1), 33–38. <http://jurnal.meambo.nchat.id/>
- Irma, I., Lestari, H., Gunawan, E., & AF, S. (2023). Edukasi Pencegahan Diare pada Anak Sekolah Dasar Negeri 12 Kota Kendari. *PRAXIS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 117–122. <https://doi.org/10.47776/praxis.v2i2.738>
- Irma, & Kamrin. (2023). Edukasi Pencegahan COVID-19 pada Masyarakat Pesisir Kecamatan Nambo Kota Kendari. *Jurnal Pengabdian Meambo*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.56742/jpm.v2i1.40>
- Ischak, W. I., Mobiliu, S., Domili, I., & Luawo, H. (2022). Edukasi Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 1–10. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10798>
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan Riskedas 2018 Provinsi Sulawesi Tenggara*. Lembaga Penerbit Badan

