

Edukasi Kesehatan Pencegahan Hipertensi Di Kampung Pulo Jakarta Timur

Hayyu Naafi¹, Fahrul Mubarak², Destiana Syahrani³, Razita Sima⁴, Sri Indriani⁵

¹Stikes Istara Nusantara, Jakarta Timur

²Stikes Istara Nusantara, Jakarta Timur

³Stikes Istara Nusantara, Jakarta Timur

⁴Stikes Istara Nusantara, Jakarta Timur

⁵Stikes Istara Nusantara, Jakarta Timur

Email: hayunafi@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan di seluruh wilayah dunia dan merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskuler. Hipertensi juga dikenal sebagai penyakit tidak menular karena tekanan darah tinggi tidak menular dari orang ke orang. Tujuan dari edukasi untuk mengedukasi penyakit hipertensi kepada warga Kampung Pulo. Edukasi ini dilaksanakan pada tanggal 17 April 2023, jumlah sasaran pada edukasi ini yaitu 25 warga dengan data spesifik 22 perempuan dan 3 laki-laki. Edukasi ini menggunakan metode memberikan pendidikan kesehatan dengan menjelaskan mengenai pengertian, tanda dan gejala faktor risiko, pencegahan, makanan yang aman dikonsumsi, serta contoh obat mengenai hipertensi, selanjutnya metode sikap dengan membagikan poster yang berisi tentang hipertensi, dan terakhir metode keterampilan dengan melakukan pengukuran tekanan darah kepada warga Kampung Pulo. Setelah melakukan penelitian hasil yang didapat masyarakat Kampung Pulo. Sebelum diberikan edukasi menunjukkan angka 45% yang belum mengetahui sedangkan setelah diberikan edukasi sebesar 55% masyarakat sudah memahami.

Kata Kunci : Hipertensi; Pendidikan Kesehatan; Kampung Pulo.

Health Education to Prevent Hypertension in Kampung Pulo, East Jakarta

Abstract

Hypertension is a health problem in all regions of the world and a major risk factor for cardiovascular disease. Hypertension is also known as a non-communicable disease because high blood pressure is not contagious from person to person. The purpose of education is to educate residents of Kampung Pulo about hypertension. This education was held on April 17, 2023. The number of targets for this education was 25 residents, with specific data for 22 women and 3 men. This education uses the knowledge method by explaining the meaning, signs, and symptoms of factors, prevention, foods that are safe for consumption, as well as examples of drugs regarding hypertension, then the attitude method by distributing posters containing hypertension, and finally the skill method by measuring blood pressure to residents of Kampung Pulo. Before being given education, it showed that 45% did not know, while after being given education, 55% of the people already understand.

Keywords : Hypertension; Health education; Kampung Pulo.

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi polemik di dunia kesehatan pada seluruh dunia, karena hipertensi

menjadi salah satu faktor risiko dari penyakit kardiovaskuler atau biasa disebut dengan penyakit jantung. Hipertensi juga dikenal sebagai penyakit tidak menular karena tekanan darah tinggi tidak menular dari orang ke orang. Penyakit tidak menular masih menjadi masalah kesehatan yang serius di Indonesia saat ini. Memang munculnya PTM (penyakit tidak menular) umumnya disebabkan gaya hidup individu yang kurang memperhatikan kesehatan (The Ministry of Health, 2018).

Tekanan darah tinggi dikenal sebagai silent killer atau sesuatu yang diam-diam dapat menyebabkan kematian mendadak bagi penderitanya. Kematian terjadi karena hipertensi itu sendiri atau dari penyakit lain yang mendahului hipertensi. Akibatnya, penderita mencoba mendisiplinkan diri dengan makanan dan gaya hidup. Tekanan darah tinggi juga merupakan silent disease karena orang tersebut tidak mengetahui dirinya memiliki tekanan darah tinggi sampai tekanan darahnya diperiksa (Atto'illah et al., 2021). Oleh karena itu, banyak penderita darah tinggi yang meninggal mendadak akibat ketidakpatuhan terhadap diet dan pemeriksaan di fasilitas kesehatan.

Jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia akan meningkat sebanyak 1,5 miliar orang pada tahun 2025, dengan 10,44 juta orang menderita komplikasi dan berujung pada kematian. Indonesia merupakan salah satu dari 5 negara teratas di dunia untuk prevalensi hipertensi (World Health Organization, 2023). Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan RI (2018), lebih dari 65 juta orang di Indonesia menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi meningkat signifikan sejak tahun 2013, dari hanya 8,3% menjadi 25,8% pada tahun 2018. Menurut hasil Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi sebesar 34,11%. Angka kejadian hipertensi pada wanita (36,85%) lebih tinggi dibandingkan pria (31,34%). Angka prevalensi di perkotaan (34,43%) sedikit lebih tinggi dibandingkan di pedesaan (33,72%) (The Ministry of Health, 2018).

Tahun 2013, jumlah populasi lansia di seluruh dunia yang di atas 60 tahun mencapai 13,4% diperkirakan dapat meningkat sebanyak dua kali lipat hingga mencapai 25,3%. Tahun 2013, populasi lansia di Indonesia mencapai 8,9% atau sebanyak 24,9 juta jiwa, hal tersebut dapat meningkat hingga 21,4% atau sebanyak 29,8 juta jiwa (The Ministry of Health, 2018). Pada DKI Jakarta kasus yang terkena hipertensi sebanyak 33,43% yang menempati urutan peringkat ke-9 dari 10 besar provinsi di Indonesia, dan Jakarta Barat menempati urutan ke-3 tertinggi pada region DKI Jakarta dengan skala sebanyak 43,22% (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Sehingga penulis tertarik untuk

melakukan kegiatan pencegahan edukasi pada masyarakat di Kampung Pulo, Jakarta Timur.

BAHAN DAN METODE

Penyuluhan ini dilaksanakan di wilayah Kp. Pulo Jakarta Timur RT 12 RW 02 pada tanggal 17 April 2023. Peserta yang mengikuti penyuluhan ini sebanyak 25 orang. Metode penyuluhan menjelaskan tentang: Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pencegahan penyakit Hipertensi dengan memberikan informasi tentang Hipertensi dan pencegahannya. Penyuluhan ini dilaksanakan dengan cara memberikan Pendidikan kesehatan secara individu-kelompok, dan individu-individu.

Adapun uraian pelaksanaan penyuluhan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini yaitu:

- a) Memberikan edukasi berupa materi mengenai hipertensi secara individu-kelompok, dan individu-individu.
- b) Mengadakan sesi tanya jawab mengenai Hipertensi.
- c) Melakukan pengukuran tekanan darah pada warga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam rangka melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi mengenai pencegahan hipertensi di Kampung Pulo Jakarta Timur RT 12/ RW 02. Maka mahasiswa dari STIKes Istara Nusantara Jakarta melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu melakukan penyuluhan yang dilakukan pada hari Senin, 17 April 2023.

Kegiatan ini dilaksanakan sebagai sarana untuk mengedukasi warga Kampung Pulo RT 12/ RW 02 atas bahayanya hipertensi, sehingga setelah dilakukannya penyuluhan warga diharapkan sudah mulai menyadari akan pentingnya menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya hipertensi.

1. Memberikan materi penyuluhan yang dipaparkan melalui metode ceramah yang disampaikan oleh pemateri dan memberikan poster kepada warga Kampung Pulo tentang:

- a) Apa itu hipertensi
- b) Pertanda dari Hipertensi
- c) Hal yang dapat menimbulkan hipertensi
- d) Penangkalan hipertensi

- e) Makanan yang bisa dimakan untuk pengobatan
- f) Contoh obat hipertensi



Gambar 1. Media yang digunakan dalam penyuluhan

- a) Pengertian hipertensi

Penyuluh: “Bapak/ibu ada yang tahu tidak hipertensi itu apasih?”

Peserta: “Darah tinggi”

Penyuluh: ““Ya, hipertensi adalah tekanan darah tinggi. yang mana lebih lengkap konsep tekanan darah itu sendiri dapat digambarkan sebagai kekuatan aliran darah terhadap dinding arteri tubuh, yang merupakan pembuluh darah. Seseorang dapat mengalami darah tinggi tekanan darah saat jantung memompa lebih banyak darah Hipertensi dapat dideteksi dengan pengukuran tekanan darah secara teratur Seseorang dapat dikatakan memiliki tekanan darah tinggi jika angka tekanan darah sistolik pada dua kali pengukuran berturut-turut

menunjukkan hasil di atas 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg.”

b) Tanda dan gejala hipertensi

Penyuluh: *“Bapak/ibu yang memiliki tekanan darah tinggi apaajasi gejala-gejala yang ditimbulkan?”*

Peserta: *“Pusingg dek”*

Penyuluh: *“Yaaa, selain pusing itu ada: tengkuk terasa berat, emosi tidak terkontrol, mata berkunang-kunang, kesemutan, rasa mual dan lain sebagainya.”*

c) Faktor-faktor risiko

Penyuluh: *“Berikut ini ada faktor penyebab hipertensi;*

- 1) **Stres**, stres dapat menyebabkan tekanan darah tinggi secara terus-menerus.*
- 2) **Faktor usia**, risiko seseorang terkena hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia.*
- 3) **Penggunaan garam yang berlebihan**, dapat menyebabkan jumlah natrium meningkat di dalam sel dan mengganggu stabilitas cairan. Cairan yang memasuki sel mengurangi diameter arteri, sehingga jantung harus memompa darah lebih keras, menyebabkan peningkatan tekanan darah.*
- 4) **Keturunan**, orang tua dengan riwayat hipertensi, memiliki risiko dua kali lipat terkena hipertensi dibandingkan orang tanpa riwayat keluarga hipertensi.*
- 5) **Kegemukan**, meningkatkan pembuluh darah dan dengan demikian meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi.*

d) Pencegahan hipertensi

Penyuluh: *“Dari pemaparan sebelumnya Bapak/ibu tahu tidak upaya apa yang bisa dilakukan untuk pencegahan hipertensi ini?”*

Peserta: *“Mengurangi penggunaan garam, gabooleh makan gorengan sama jangan stress”*

Penyuluh: *“Selain itu ada beberapa cara lain yang kita singkat menjadi ABCD*

- 1) **Aktivitas dan Olahraga**, contohnya membersihkan rumah, ngepel, sapu, olahraga ringan seperti jogging, ibu-ibu juga bisa pergi kepasar Sebagian dari olahraga.
- 2) **Berat badan ideal**, individu yang memiliki berat badan berlebih merupakan faktor risiko hipertensi dan menyebabkan kolesterol tinggi. Oleh karena itu, kita harus mengatur porsi makanan agar tidak melebihi kebutuhan.
- 3) **Cek Tekanan Darah Rutin**, penting untuk mengetahui nilainya secara berkala agar dapat mencari tips lanjutan. nah ini bisa kita cek misal 1 minggu satu kali, atau 1 bulan 1 kali, intinya secara berkala.
- 4) **Diet Sehat**, perbanyak makan buah dan kurangi garam perhari maksimal 6 gram atau 1 sendok teh, intinya selalu mengonsumsi makan yang bergizi.”

e) Makanan yang bisa dimakan untuk pengobatan

Penyuluh: “Selanjutnya ada makanan yang bisa konsumsi untuk membantu pengobatan hipertensi; Bayam, Biji bunga matahari (bukan kuaci warung), Kacang-kacangan (kacang tanah, almond, dll), Pisang, Kedelai, Teh hijau dengan kunyit dan jahe, Jus tomat.”

f) Contoh obat hipertensi

Penyuluh: “Obat-obat untuk hipertensi ini seperti, Furosemide, Captropil, Amlodipine, dll.”



Gambar 2. Pembahasan Materi Hipertensi

2. Memberikan peluang bertanya dengan mengadakan sesi tanya jawab

Berikut pertanyaan yang diajukan kepada peserta:

- 1) Apa itu Hipertensi?

Jawab: Hipertensi itu darah tinggi, gejalanya hipertensi adalah sakit kepala dan tengkuk berat, mudah marah dan jantung berdebar-debar."

2) Apa Penyebab hipertensi?

Jawab: Penyebab hipertensi itu stress, faktor usia, penggunaan garam, faktor keturunan dan obesitas."

3) Makanan yang harus dihindari ?

Jawab: "Konsumsi garam kebanyakan, ikan asin, goreng-gorengan, ama daging merah tuhh kaya tongseng kambing."



Gambar 3. Sesi tanya jawab

3. Melakukan pengukuran tekanan darah kepada warga Kampung Pulo RT 12 / RW 02 dan

memberikan evaluasi kepada warga Kampung Pulo per individu:

1) Evaluasi:

Pada tanggal 17 April 2023 saat kami melakukan pengukuran tekanan darah terdapat salah 1 warga kampung pulo yang mengidap hipertensi dengan inisial ibu. P dengan tensi 150/100 mmHg.

Edukasi:

Rekan kami yang lakukan pengecekan tekanan darah menyarankan kepada ibu. P untuk merubah pola hidup sehat, seperti mengurangi adanya garam pada makanan dan juga menyarankan untuk memakan makanan yang bergizi. ada pula cara untuk mengurangi hipertensi seperti memakan kentang rebus, semangka , bayam dan juga tomat.

Hasil:

Akhirnya ibu. P menjadi paham akan bahaya dari hipertensi tersebut. Dikarenakan ibu. P ini suka makan makanan gorengan jadi kami edukasi ibu. P untuk mengurangi makanan gorengan, karena gorengan dapat menyebabkan kolesterol yang nantinya akan menyebabkan hipertensi.

Sehingga ibu. P paham selama ini dia kurang menjaga pola hidupnya, dan setelah kami beri edukasi ibu. P berusaha untuk mengurangi makan gorengan.

2) Evaluasi :

Pada evaluasi ke 2 tanggal 17 April 2023 saat kami melakukan pengukuran tekanan darah terdapat salah 1 warga kampung pulo yang mengidap hipertensi dengan inisial ibu. T dengan tekanan darah 180/70 mmHg. ibu T pernah mengalami stroke dengan tekanan darah 200/100. maka dari itu ia sering melakukan kontrol.

Edukasi:

Rekan kami yang lakukan pengecekan tekanan darah menyarankan kepada ibu. T untuk merubah pola hidup sehat dan menyarankan untuk memakan makanan yang bergizi serta selalu mengecek tekanan darah secara bertahap. menyarankan untuk istirahat yang cukup.

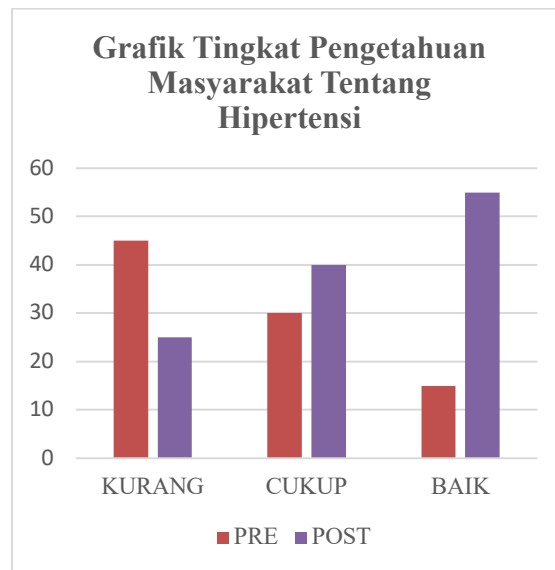
Hasil:

Akhirnya ibu. T menjadi paham akan bahaya dari hipertensi yang telah dideritanya, setelah kami melakukan edukasi kepada ibu. T dia bertekad untuk melakukan pola hidup yang sehat agar bisa mencegah penyakit hipertensi yang lebih akut.



Gambar 4. Demonstrasi pengecekan tensi dan Evaluasi per individu

Berdasarkan hasil yang didapat pada dasarnya tingkat pemahaman para warga ketika sebelum diberikan edukasi kesehatan sebesar 45% yang belum mengetahui sedangkan, setelah diberikan edukasi sebesar 55% masyarakat sudah memahami. Dari hasil yang didapat terlihat warga Kp. Pulo Jakarta Timur dapat memahami informasi yang diberikan dan sangat diharapkan untuk bisa diterapkan dalam kehidupan keseharian mereka.



Grafik 1. Hasil Tingkat Pengetahuan Pre dan Post



Gambar 5. Dokumentasi setelah kegiatan

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil atas penyuluhan kami pada tanggal 17 April 2023 ternyata warga kampung pulo belum mengerti mengenai bahaya dari hipertensi, dan makanan yang dapat menyebabkan hipertensi beserta faktor-faktor lainnya, terdapat beberapa warga yang sudah terkena hipertensi setelah kami melakukan pengukuran tekanan darah bersama. Setelah kami melakukan penyuluhan mereka tersadar bahwa menjaga kesehatan itu rupa nya penting dalam mencegah hipertensi.

Adapun saran dari penyuluhan ini adalah bagi setiap keluarga diharapkan untuk selalu memantau kesehatan setiap anggotanya, dan juga selalu rutin untuk memeriksa tekanan darah pada puskesmas ataupun rumah sakit setempat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan yang diselenggarakan oleh kita Mahasiswa dari STIKes Istara Nusantara dengan bantuan dari para warga dan Pak RT Maulana dapat berjalan dengan lancar tanpa adanya kendala yang berarti. Sebab itu, kami menyampaikan rasa terimakasih kita untuk ketua RT Kampung Pulo RT 12/RW 02 Bapak Maulana, dan kepada warga Kampung Pulo RT 12/RW 02, serta kepada rekan mahasiswa STIKes Istara Nusantara Jakarta yang telah bekerja sama dan turut berpartisipasi dengan aktif dan baik selama kegiatan ini berlangsung.

DAFTAR REFERENSI

- Atto'illah, M. A., Anggraini, M. T., Lahdji, A., & Anggraheny, H. D. (2021). Keaktifan Mengikuti Prolanis Mempengaruhi Kestabilan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Warungasem. *MEDICA ARTERIANA (MED-ART)*, 3(2), 75–86.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019, May 17). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/>.
- The Ministry of Health. (2018). Laporan Riskesdas 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- World Health Organization. (2023, December 23). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.