

## Pelaksanaan Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Hipertensi

Nurul Qamarya<sup>1</sup>, Ady Purwoto<sup>2</sup>, Sulistyani Prabu Aji<sup>3</sup>, Hartaty Hartaty<sup>4</sup>, Maria Kurni Menga\*<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Akademi Kebidanan Surya Mandiri Bima

<sup>2</sup>Universitas Wiraswasta Indonesia Bogor

<sup>3</sup>Universitas Sebelas Maret

<sup>4</sup>Politeknik Sandi Karsa



### Article history

Received: 02-12-2022

Revised: 30-01-2023

Accepted: 02-02-2023

Keywords:

*attitude;*

*counseling;*

*hypertension;*

*health facilities;*

*knowledge;*

### Abstrak

Pengabdian masyarakat yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat dalam mencegah penyakit hipertensi. Berdasarkan hasil diagnosa komunitas, masih banyak didapatkan masyarakat yang terkena hipertensi. Selain itu, berdasarkan informasi yang diperoleh menunjukkan masih rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Metode yang digunakan dalam edukasi; perencanaan dan persiapan berupa perizinan, serta mengundang masyarakat sasaran; pelaksanaan dan proses berupa penyajian materi dan penutupan; monitoring dan evaluasi, monitoring dari program ini adalah dengan selalu membooster pengetahuan dan sikap masyarakat, evaluasi dari program ini dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan dan sikap masyarakat. Hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai penyakit hipertensi. Tenaga kesehatan dan pihak puskesmas dapat membantu masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang penyakit hipertensi dan memperhatikan kesehatannya terkhusus permasalahan penyakit hipertensi.

### \*Corresponding Author

Nama: Maria Kurni Menga

Email: [mariamenga45@gmail.com](mailto:mariamenga45@gmail.com)

*Community guidance aimed at increasing people's knowledge and attitudes in preventing hypertension. Based on the results of community diagnoses, there are still many people who are affected by hypertension. In addition, the information obtained shows that there is still insufficient public knowledge about hypertension. Methods used in education; planning and preparation in the form of licensing, as well as inviting target communities; implementation and process in the form of presentation of materials and closing; Monitoring and evaluation, monitoring of this program is by always strengthening the knowledge and attitudes of the community, the evaluation of this program can be seen from increasing the knowledge and attitudes of the community. The results of the counselling showed an increase in knowledge about hypertension. Health care and public health centre can help the community by counselling about hypertension and paying attention to their health, especially the problem of hypertension.*



## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif yang paling sering terjadi di masyarakat. Menurut WHO dan International Society of Hypertension (ISH), saat ini tercatat lebih dari 600 juta penderita hipertensi di dunia dan 3 juta diantaranya meninggal setiap tahunnya. Menurut penelitian yang berjudul Prevalensi dan Determinan Hipertensi di Pulau Jawa Tahun 2004, diketahui bahwa prevalensi hipertensi di Pulau Jawa sebesar 41,9% . Prevalensi di pedesaan lebih tinggi, yaitu 44,1% dibandingkan di perkotaan (39,9%). Prevalensi tertinggi pada kelompok usia >65 tahun (75,4%), dan perempuan lebih banyak terkena hipertensi, yaitu sebesar 47,1%, dibandingkan laki-laki, yang sebesar 36,7% (Arifin et al., 2016). Semakin bertambah tua umurnya, proporsi lansia yang mengalami keluhan kesehatan semakin besar. Sebanyak 37,11 persen penduduk pra lansia mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir, meningkat menjadi 48,39 persen pada lansia muda, meningkat lagi menjadi 57,65 persen pada lansia madya, dan proporsi tertinggi pada lansia tua yaitu sebesar 64,01 persen. Pola yang sama juga terjadi baik menurut tipe daerah maupun jenis kelamin (Zaenurrohmah & Rachmayanti, 2017).

Jika pada masalah hipertensi tidak dilakukan intervensi atau dibiarkan dengan penanganan yang sama diperkirakan akan terjadi peningkatan kasus hipertensi sebesar 80% pada tahun 2025 di negara berkembang. Dari 639 juta kasus di tahun 2000 diperkirakan berlipat menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025. Selain itu, dari penelitian yang telah kami lakukan, kami dapatkan responden dengan tekanan darah tinggi, sebanyak 84,2% merupakan wanita yang telah menopause dan sebesar 15,8% adalah wanita yang tidak menopause, Sedangkan pada kelompok yang tidak hipertensi, sebesar 41,7% merupakan wanita yang telah menopause dan 58,3% adalah wanita yang tidak menopause, kemudian kami melakukan uji statistik dan didapatkan hasil bahwa menopause meningkatkan risiko untuk menderita hipertensi sebesar 4 kali (Laily, 2017). Kelompok lansia merupakan proses yang terjadi secara alami pada setiap individu dimana dalam setiap proses ini terjadi perubahan fisik maupun mental (Suprpto et al., 2022). Merokok menggambarkan perilaku terbuka di mana perokok menghirup tembakau. Tekanan darah tinggi menggambarkan kondisi tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg pada 2 kali memeriksa pengukuran tekanan darah dalam durasi 5 menit dalam kondisi tenang (Suprpto et al., 2021). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah, salah satu faktor yang mempengaruhi hipertensi yaitu olahraga dan stress (Ladyani et al., 2021). Hipertensi atau tekanan darah tinggi masih menjadi masalah kesehatan yang dialami oleh penduduk dunia, khususnya di Indonesia.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg bila diperiksa dua kali dalam waktu 5 menit dalam keadaan tenang. Salah satu cara untuk mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi adalah dengan mengendurkan otot secara progresif (Basri et al., 2022). Identifikasi Permasalahan karena masih besarnya masalah hipertensi, maka kami tergerak untuk memberikan penyuluhan mengenai hipertensi. Dalam survey yang dilakukan terhadap 22 orang Di Kelurahan Barombong Kecamatan Makassar ditemukan angka kejadian hipertensi pada penduduk sebanyak 58,33%. Dari angka tersebut 71,43 % adalah wanita, 70 % dari wanita adalah mereka yang telah menopause. Dari data diatas, kami lakukan penelitian terhadap 62 orang wanita umur 40tahun ke atas mengenai hipertensi dan salah satu faktor risikonya yaitu menopause dengan cara wawancara, pengisian kuesioner dan pengukuran tekanan darah dari sampel yang telah ditentukan. Dari penelitian tersebut, kami dapatkan responden dengan tekanan darah tinggi, sebanyak 84,2% merupakan wanita yang telah menopause dan sebesar 15,8% adalah wanita yang tidak menopause, Sedangkan pada kelompok yang tidak hipertensi, sebesar 41,7% merupakan wanita yang telah menopause dan 58,3% adalah wanita yang tidak menopause, kemudian kami melakukan uji statistik dan didapatkan hasil bahwa menopause meningkatkan risiko untuk menderita hipertensi sebesar 4 kali. Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan warga mengenai penyakit

hipertensi dapat meningkatkan kewaspadaan dan kesadaran warga terhadap bahaya hipertensi dan pentingnya pengobatan hipertensi.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan yang digunakan adalah dengan memberikan penyuluhan kepada masyarakat. Mengingat himbauan dari pemerintah untuk tidak melakukan kegiatan yang melibatkan banyak orang, maka kegiatan ini dilakukan melalui bantuan media online yaitu WhatsApp Group (WAG). Adapun langkah yang telah ditempuh dalam kegiatan program pengabdian masyarakat ini mencakup beberapa tahap berikut ini;

### **Tahap Perencanaan dan Persiapan**

Tahap persiapan merupakan tahap awal sebelum pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini. Dalam tahap ini ada beberapa hal yang dilakukan, yakni koordinasi internal, dilakukan oleh tim untuk merencanakan pelaksanaan secara konseptual, operasional, serta job description masing-masing anggota, melakukan perizinan, membuat whatsapp grup serta mengundang masyarakat sasaran. Selanjutnya tim menyusun kuesioner pre-test dan post-test, materi, dan media yang digunakan untuk kegiatan penyuluhan.

### **Tahap Pelaksanaan dan Proses**

Tahap ini merupakan tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat Kelurahan Barombong. Pelaksanaan dan proses ini mencakup beberapa hal berikut.

#### **Penyajian Materi**

Penyuluhan dilakukan melalui Whatsapp Group dengan menggunakan media berupa poster, slide powerpoint, leaflet, dan juga video singkat yang berisi mengenai penjelasan penyakit hipertensi, gejala, penyebab, faktor risiko, cara menghindari hipertensi, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Sebelum diberikan materi, diberikan terlebih dahulu soal pre-test kepada masyarakat untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan masyarakat tentang materi yang akan disampaikan oleh tim.

Kegiatan tanya jawab dilakukan setelah penyajian materi. Para peserta dapat langsung berdiskusi dengan para pemateri secara langsung dan sharing pengalaman terkait dengan masalah yang tengah dibahas dalam materi bersangkutan. Setelah kegiatan diskusi selesai dilakukan, kemudian dibagikan soal post-test terkait materi yang telah disampaikan oleh tim.

#### **Penutupan**

Setelah semua kegiatan yang telah direncanakan terlaksana, ketua tim Pengabdian Masyarakat menutup program dan memberikan pesan kepada segenap peserta penyuluhan untuk menerapkan apa yang telah didapatkan untuk dalam hal pencegahan dan pengendalian hipertensi.

### **Tahap Monitoring dan Evaluasi**

Monitoring dari program ini adalah dengan selalu membooster pengetahuan masyarakat pada saat penyuluhan dan memberikan kuesioner untuk mengetahui sejauh mana keefektifitasan kegiatan penyuluhan yang sudah dijalankan, serta apakah ada kendala atau hambatan selama mengikuti program ini. Penilaian keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan seperti peningkatan pengetahuan masyarakat sasaran untuk menangani permasalahan penyakit Hipertensi sebagai bentuk evaluasi dari kegiatan penyuluhan ini. Hasil perhitungan keberhasilan program ini ditinjau dari pengisian kuesioner. Pemberian kuesioner dilaksanakan dua kali yaitu pada saat sebelum penyuluhan (pre-test) dan sesudah penyuluhan (post-test). Tujuan dilaksanakannya evaluasi ini yaitu untuk menentukan keberhasilan kegiatan

penyuluhan. Selain itu, evaluasi juga digunakan untuk mengetahui apakah tujuan yang telah ditentukan dapat dicapai atau tidak, apakah pelaksanaan kegiatan penyuluhan sesuai dengan rencana, serta dampak apa yang terjadi setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan.

## HASIL PEMBAHASAN

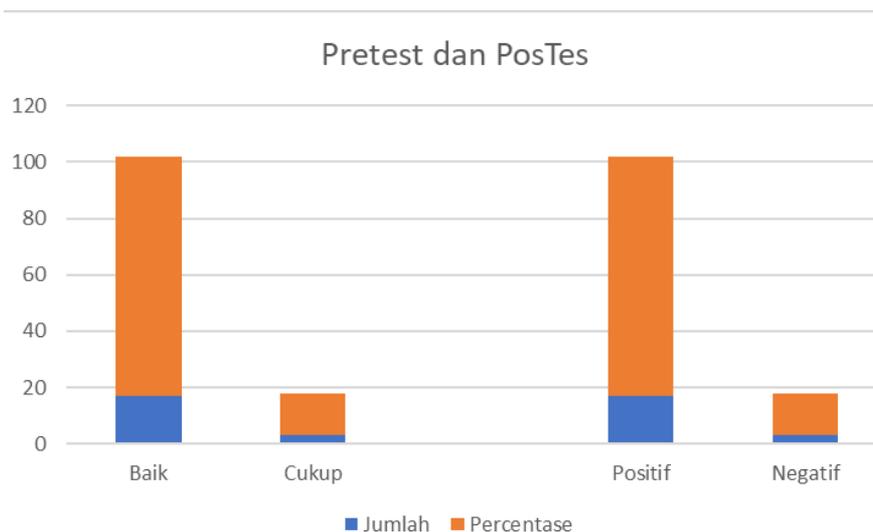
Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan secara daring melalui grup whatsapp. Whatsapp dipilih sebagai media dalam penyuluhan ini karena whatsapp merupakan media sosial yang digemari masyarakat saat ini dan memungkinkan pengguna dapat bertukar pesan tanpa harus membayar SMS. Selain fitur dasar berkirim pesan, pengguna whatsapp dapat membuat grup, saling berkirim gambar, pesan video, dan audio dalam jumlah tidak terbatas. Penggunaan whatsapp lebih mudah dibandingkan media lain seperti zoom ataupun google meet yang masih awam digunakan masyarakat desa dan memerlukan kuota internet yang lebih besar dan jaringan yang lebih kuat. Penelitian (Fakhriyah et al., 2021) menyebutkan bahwa media sosial whatsapp efektif dalam mempengaruhi orang baik secara individu, kelompok bahkan dalam jumlah yang banyak (massal) karena media sosial ini didesain untuk memudahkan interaksi sosial yang bersifat interaktif. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa media whatsapp dalam pendidikan kesehatan dapat meningkatkan sikap responden (Utami et al., 2020).

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	8	40
Perempuan	12	60
<b>Umur</b>		
<30	5	25
30-40	7	35
>40	8	40
<b>Pendidikan</b>		
SD	4	20
SMP	6	30
SMA	7	35
Perguruan Tinggi	3	15
<b>Pekerjaan</b>		
Swasta	7	35
Pelajar	3	15
IRT	10	50

Sumber: Data Primer 2022

Tahap pertama adalah pemberian soal pretest kepada peserta kegiatan melalui google form. Soal pretest ini terdiri dari 16 soal mengenai hipertensi. Pemberian pretest ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan sikap peserta kegiatan sebelum diberikan intervensi. Hasil pretest didapatkan bahwa pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dalam kategori baik sebanyak 17 orang (85%) dan dalam kategori cukup sebanyak 3 orang (15%). Sedangkan sikap masyarakat mengenai hipertensi dalam kategori positif sebanyak 17 orang (85%). Sedangkan dalam kategori negatif sebanyak 3 orang (15%).



Gambar 1. Pretest dan Postes

Sebelum sosialisasi dimulai, peserta diberi kuisioner (pre-test) untuk mengetahui sejauh mana peserta tersebut memahami tentang hal-hal yang berkaitan dengan hipertensi (Kurniasari & Alrosyidi, 2020). Diperoleh hasil, nilai pre-test rata-rata peserta sebelum dilakukan sosialisasi adalah 73,85. Sebagian besar peserta sedikit banyak telah memahami hal-hal yang berkaitan dengan hipertensi (Ach Faruk Alrosyidi & Kurniasari, 2020). Media lainnya yaitu booklet, merupakan berbentuk buku kecil. Booklet biasanya digunakan untuk topik dimana terdapat minat yang cukup tinggi terhadap suatu kelompok sasaran. Ciri lain dari booklet yaitu buku berukuran kecil dan tipis, berisi informasi yang dilengkapi dengan gambar, dilengkapi penjelasan yang ringkas dan sistematis, berisi informasi pokok tentang hal yang dipelajari sehingga mudah dipahami, ekonomis dalam arti waktu dalam memperoleh informasi, seseorang mendapat informasi dengan caranya sendiri (Suprpto, 2022).

Bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan booklet terhadap pemahaman pasien hipertensi (Wijayanti & Mulyadi, 2019). Pengetahuan merupakan faktor yang penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Melalui penyuluhan diharapkan perilaku kesehatan warga juga berubah untuk mendukung penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Di sisi lain pendidikan kesehatan juga sebagai tindakan pencegahan terhadap seseorang yang memiliki risiko dan potensi terjangkit penyakit hipertensi. Berbagai cara dalam menyampaikan informasi, diantaranya melalui penyampaian pendidikan kesehatan dengan penyuluhan. Penyuluhan dengan metode ceramah adalah cara yang paling sering dilakukan dan terbatas oleh waktu, namun media whatsapp adalah media komunikasi yang digunakan sehari-hari oleh banyak orang di hampir semua Negara (Ariestantia & Utami, 2020). Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku ini, salah satunya adalah sikap dan pengetahuan. Pengetahuan dan sikap ini dapat ditingkatkan dengan memberikan penyuluhan atau edukasi kesehatan (Fitriani et al., 2022). Penyuluhan merupakan suatu proses pembelajaran kepada masyarakat guna mencapai tujuan yang diharapkan. Penyuluhan merupakan usaha untuk mengubah pengetahuan, sikap, kebiasaan dan keterampilan dengan membantu, mempengaruhi dan memotivasi masyarakat sehingga dapat meningkatkan taraf hidupnya. Penyuluhan merupakan pendidikan yang diselenggarakan secara sistematis ditujukan pada masyarakat agar mau, mampu dan berswadaya dalam memperbaiki atau meningkatkan kesejahteraan keluarganya dan masyarakat luas (Avessina et al., 2018).

## KESIMPULAN

Hasil pada kegiatan pengabdian ini bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap masyarakat tentang penyakit hipertensi. Diharapkan tenaga kesehatan dan pihak puskesmas dapat membantu masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang penyakit hipertensi dan memperhatikan kesehatannya terkhusus permasalahan penyakit hipertensi dimulai dengan menghindari faktor risiko penyakit hipertensi seperti kebiasaan merokok, stres, kemudian melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin ke pelayanan kesehatan terdekat, menjaga pola makan dan melakukan pencegahan salah satunya dengan aktivitas fisik

## PUSTAKA

- Ach Faruk Alrosyidi, & Kurniasari, S. (2020). Pelaksanaan Standar Pelayanan Kefarmasian di Apotek Kabupaten Pamekasan Tahun 2020. *Journal of Pharmacy and Science*, 5(2), 55–59. <https://doi.org/10.53342/pharmasci.v5i2.180>
- Ariestantia, D., & Utami, P. B. (2020). Whatsapp Sebagai Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Mp-Asi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 983–987. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.436>
- Arifin, M., Weta, I. W., & Ratnawati, N. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada kelompok lanjut usia di wilayah kerja UPT Puskesmas Petang I Kabupaten Badung tahun 2016. *E-Jurnal Medika*, 5(7), 1395–2303. <https://www.academia.edu/download/56647324/21559-1-41908-1-10-20160702.pdf>
- Avessina, M. J., Kustari, S. A., & Anisa, Z. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Komunikasi Penyuluhan. *Abdi Dosen: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(3). <https://doi.org/10.32832/abdidos.v2i3.189>
- Basri, M., Rahmatia, S., K, B., & Oktaviani Akbar, N. A. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 455–464. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.811>
- Fakhriyah, F., Athiyya, N., Jubaidah, J., & Fitriani, L. (2021). Penyuluhan Hipertensi Melalui Whatsapp Group Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 435. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.4479>
- Fitriani, F., Ekawati, N., Sartika MS, D., Nugrawati, N., & Alfah, S. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Seks Bebas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 384–391. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.786>
- Kurniasari, S., & Alrosyidi, A. F. (2020). Penyuluhan tentang Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Kelompok Ibu-ibu di Desa Bettet, Pamekasan. *Darmabakti: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 74–78. <https://doi.org/10.31102/darmabakti.2020.1.2.74-78>
- Ladyani, F., Febriyani, A., Prasetya, T., & Berliana, I. (2021). Hubungan antara Olahraga dan Stres dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 82–87. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.514>
- Laily, S. R. (2017). Hubungan karakteristik penderita dan hipertensi dengan kejadian stroke iskemik. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(1), 48–59. <https://e-journal.unair.ac.id/JBE/article/download/3142/2811>
- Suprpto, S. (2022). Pengaruh Edukasi Media Kartun Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu dan Status Gizi Anak. *Journal of Health (JoH)*, 9(2), 81–87. <https://doi.org/10.30590/joh.v9n2.500>
- Suprpto, S., Mulat, T. C., & Norma Lalla, N. S. (2021). Relationship between Smoking and

- Hereditary Hypertension. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 37–43. <https://doi.org/10.15294/kemas.v17i1.24548>
- Suprpto, S., Trimaya Cahya Mulat, & Yuriatson Yuriatson. (2022). Kompetensi Kader Posyandu Lansia melalui Pelatihan dan Pendampingan. *Abdimas Polsaka*, 39–44. <https://doi.org/10.35816/abdimpolsaka.v1i2.15>
- Utami, R. B., Chandra Sari, U. S., & Sopianingsih, J. (2020). Efektifitas Penggunaan Media Melalui Whatsapp Dan Booklet Terhadap Sikap Ayah Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tuan Tuan Kecamatan Benua Kayong Kabupaten Ketapang. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6(2), 83. <https://doi.org/10.30602/jkk.v6i2.581>
- Wijayanti, W., & Mulyadi, B. (2019). Pendidikan Kesehatan Menggunakan Booklet Terhadap Pemahaman Pasien Hipertensi Di Puskesmas. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(01), 372–739. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i01.324>
- Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia. *Stroke*, 33(46.1), 67. <https://e-journal.unair.ac.id/index.php/JBE/article/download/3886/3895>.