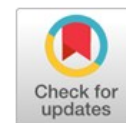


Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Dalam Mengelola Penyakit Hipertensi

Baharuddin Baharuddin¹, Apdiani Toalu^{*2}, Andi Nurhartati³

^{1 2 3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tamalatea



Article history

Received: 02-12-2022

Revised : 30-01-2023

Accepted: 02-02-2023

Keywords:

counseling;

health workforce;

life style;

Abstrak

Hipertensi salah satunya disebabkan oleh faktor gaya hidup yang moderen, usia, dan individu yang aktivitas dalam pekerjaannya rendah berisiko terkena hipertensi dari individu yang aktif. Tujuan pengabdian ini meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mengelola penyakit hipertensi. Metode kegiatan dengan cara penyuluhan, pemasangan poster, dan pemasangan papan wicara. Hasil dengan indikator meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai pengelolaan pencegahan penyakit hipertensi, terpasangnya poster di tempat yang sudah ditentukan, dan terpasangnya papan wicara dipertbatasan dusun. Kesimpulan bahwa meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan terpasangnya papan wicara dan poster disetiap posyandu. Mengadakan penyuluhan untuk mempertahankan pengetahuan dalam mengelolah penyakit hipertensi dengan bekerjasama dengan petugas kesehatan.

*Corresponding Author

Nama: Apdiani Toalu

Email:

Apdiani@stiktamalateamks.ac.id

Modern lifestyle factors cause hypertension and age, and individuals whose activity in work is low are at risk of developing hypertension from active individuals. The purpose of this service is to increase public knowledge about managing hypertension. Activity methods using counseling, poster installation, and installation of speech boards. Results with indicators of increased public knowledge about the management of hypertension prevention, the pairing of posters in predetermined places, and the installation of speech boards on the border of the hamlet. The conclusion is that there is an increase in public knowledge about hypertension and the installation of speech boards and posters in every posyandu. Conducting counseling to maintain knowledge in managing hypertension in collaboration with health workers.

PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dengan tekanan sistolik $\geq 140/90$ mmHg. Hipertensi salah satunya disebabkan oleh faktor gaya hidup yang moderen, usia, dan individu yang aktivitas dalam pekerjaannya rendah berisiko terkena hipertensi dari individu yang aktif. 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). 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 ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 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). Menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan dan efikasi diri mereka setelah program. Selain itu, ada perbedaan skor rata-rata pengetahuan publik sebelum dan sesudah pemberian buklet, tetapi tidak ada perbedaan dalam skor efikasi diri rata-rata. Buklet ini dapat digunakan untuk memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat terkait pencegahan dan pengobatan hipertensi, sehingga diharapkan terjadi perubahan perilaku untuk mengelola hipertensi (Nuraeni et al., 2018). Pendidikan kesehatan tentang hipertensi mempengaruhi pengetahuan dan sikap dalam mengelola hipertensi (Susanti & Suryani, 2012). Program pengelolaan penyakit hipertensi dengan pendekatan keluarga terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kondisi klinis masyarakat penderita hipertensi. Oleh karena itu, petugas pelayanan kesehatan primer lebih meningkatkan peran aktif keluarga dalam mensukseskan program pengelolaan penyakit kronis (Fauzi et al., 2020). Kegiatan pengabdian bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mengelola penyakit hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan diawali dengan pemberian materi penyuluhan untuk peningkatan pemahaman dan pengetahuan tentang penyakit hipertensi. Peserta dengan seksama memperhatikan setiap pemaparan materi penyuluhan yang disampaikan. Kegiatan berlangsung dengan suasana keakraban, Materi-materi yang menarik dan cukup mudah dipahami membuat para peserta tidak canggung dalam merespon dan memberikan beberapa pertanyaan terkait penyakit hipertensi. 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. Pelaksanaan dan proses ini mencakup beberapa hal berikut.

Penyajian Materi

Disamping pemberian penyuluhan, diukur juga pengetahuan para peserta. Pengetahuan diperoleh melalui pengisian kuesioner terdiri dari empat pertanyaan mengenai penyakit hipertensi pada saat sebelum dan setelah penyuluhan.

Penyuluhan dilakukan melalui 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 terkait dengan pengetahuan masyarakat pada saat penyuluhan dan memberikan kuesioner untuk mengetahui sejauh mana keefektifitasan kegiatan penyuluhan yang sudah terlaksana, 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 dan sesudah penyuluhan. 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.

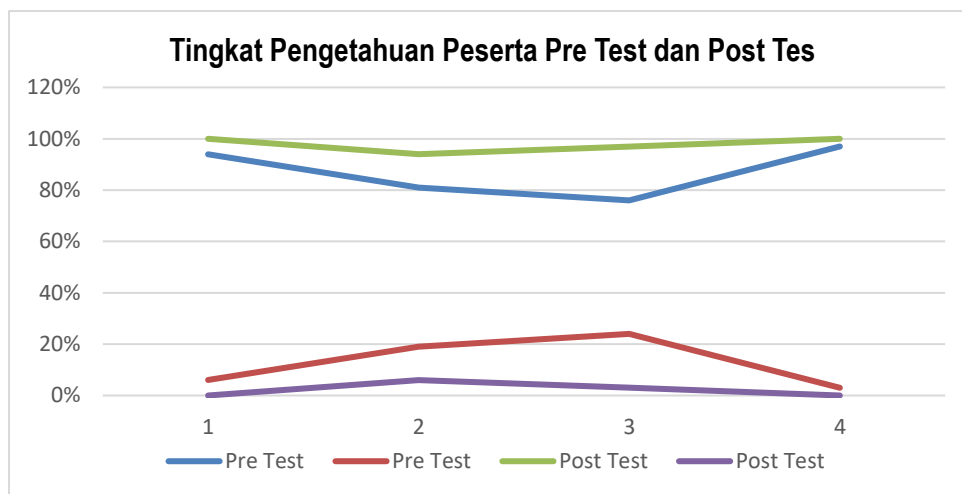
HASIL PEMBAHASAN

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).



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Penyakit Hipertensi



Gambar 2. Tingkat Pengetahuan Peserta Pretes dan Posttest

Tahap pertama adalah pemberian soal pretest kepada peserta kegiatan melalui kuesioner. Soal pretest ini terdiri dari 4 soal mengenai hipertensi. Pemberian pretest ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan sikap peserta kegiatan sebelum diberikan intervensi. Hasil pretest didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. 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). 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 bahwa meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan terpasang papan wicara serta poster. Diharapkan mengadakan penyuluhan untuk mempertahankan pengetahuan mengelola penyakit hipertensi minimal 1 kali sebulan.

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>
- Fauzi, R., Efendi, R., & Mustakim, M. (2020). Program Pengelolaan Penyakit Hipertensi Berbasis Masyarakat dengan Pendekatan Keluarga di Kelurahan Pondok Jaya, Tangerang Selatan. *Wikrama Parahita : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 69–74. <https://doi.org/10.30656/jpmwp.v4i2.1931>
- 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>
- Nuraeni, A., Mirwanti, R., & Anna, A. (2018). Upaya Pencegahan dan Perawatan Hipertensi di Rumah Melalui Media Pembelajaran Bagi Masyarakat di Kabupaten Pangandaran. *Bagimu Negeri: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.52657/bagimunegeri.v2i1.554>
- 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/abdimaspolsaka.v1i2.15>
- Susanti, M. T., & Suryani, M. (2012). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang hipertensi terhadap pengetahuan dan sikap mengelola hipertensi di puskesmas pandanaran semarang. *Karya Ilmiah*. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/66>
- 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>
- Zaenurrohman, 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>