

PENYULUHAN PENCEGAHAN PENYAKIT HIPERTENSI DI DESA SALIMULI KECAMATAN GALELA UTARA

Roberto Cabu^{1*}, Elfira Christin Fika¹

¹ Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, Universitas Hein Namotemo - Tobelo
Email: robertocabu@gmail.com

Diterima : 9 Januari 2024

Disetujui : 16 Februari 2024

Diterbitkan : 18 Februari 2024

Abstrak

Tujuan pelaksanaan penyuluhan di Desa Salimuli untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit hipertensi, klasifikasi, penyebab serta cara pencegahan dan penanggulangannya. Kegiatan yang diikuti 25 orang peserta warga Desa Salimuli, dilakukan atas kerjasama Program studi Kesehatan Masyarakat Universitas Hein Namotemo dengan pemerintah Desa Salimuli, bersamaan dengan pelaksanaan Praktek Belajar Lapangan (PKL) mahasiswa di desa ini. Hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat terutama terkait dengan pengetahuan penyebab hipertensi, jenis hipertensi, serta cara pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Pengetahuan masyarakat, Kesehatan masyarakat, Desa Salimuli

Abstract

The purpose of conducting counseling in Salimuli Village is to increase knowledge about hypertension, classification, causes and ways of prevention and control. The activity, which was attended by 25 participants of Salimuli Village, was carried out in collaboration with the Public Health Study Program of Hein Namotemo University with the Salimuli Village government, along with the implementation of Field Learning Practices (PKL) students in this village. The results of the evaluation of the implementation of activities show that there is an increase in public knowledge, especially related to knowledge of the causes of hypertension, types of hypertension, as well as ways to prevent and overcome hypertension.

Keywords : Hypertension, Community knowledge, Public Health, Salimuli Village

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Penyakit Hipertensi merupakan keadaan peningkatan tekanan darah yang mana tekanan darah seseorang menunjukkan angka di atas normal, hipertensi disebut juga penyakit silent killer atau pembunuh diam-diam. Hipertensi merupakan faktor yang beresiko akan terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal, tekanan darah yang tinggi akan meningkatkan resiko terjadinya komplikasi (Umah et al., 2023). Seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Tekanan darah naik apabila terjadinya peningkatan sistole, yang tingginya

tergantung dari setiap individu yang terkena, dimana tekanan darah berfluksi dalam batas-batas tertentu, tergantung posisi tubuh, umur, dan tingkat stress yang dialami (Fauziah et al., 2021).

Menurut Lisiswanti & Dananda, (2016) hipertensi adalah faktor risiko ketiga terbesar yang menyebabkan kematian dini, terjadinya gagal jantung serta penyakit gangguan otak. Penderita hipertensi berisiko besar mengalami stroke, serangan jantung, gagal ginjal dan kematian.

Secara administratif, Desa Salimuli adalah salah satu desa yang berada dalam wilayah pemerintahan Kecamatan Galela Utara, Kabupaten Halmahera Utara. yang merupakan salah satu desa yang berada di daerah pesisir pantai dan sebagian besar pekerjaan masyarakat adalah nelayan dan

petani. Sejumlah fasilitas kesehatan seperti Puskesmas terdapat di Desa Salimuli juga lengkap dengan tenaga kesehatan seperti dokter, bidan, dan perawat serta kader-kader posyandu yang tersebar di setiap RT, sehingga masyarakat dengan mudah untuk melakukan pemeriksaan kesehatan saat mengalami gangguan kesehatan.

Permasalahan

Hasil wawancara Tim dengan Kepala Puskesmas Salimuli dan Kepala Desa Salimuli menunjukkan bahwa kondisi masyarakat yang mengalami mengalami penyakit hipertensi di desa ini cukup tinggi, baik dari faktor genetik, faktor perilaku dan pola makan juga merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya penyakit hipertensi. Memperhatikan kondisi tersebut, maka dirasa perlu untuk melakukan penyuluhan tentang penyakit hipertensi, klasifikasi, penyebab dan cara pencegahan dan penanggulangannya.

Tujuan Kegiatan

Tujuan pelaksanaan penyuluhan di Desa Salimuli untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit hipertensi, klasifikasi dan penyebab serta bagaimana cara untuk penanggulangannya, dan juga dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi masyarakat di desa salimuli.

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibedakan menjadi dua golongan yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder, dimana dapat dilihat pada penjelasan di bawah ini :

- 2) Makan, terjadi pada sekitar 90% penderita hipertensi (Fauziah et al., 2021).
- 3) Hipertensi sekunder atau hipertensi renal merupakan Prevalensi hipertensi sekunder sekitar 5-8% dari seluruh penderita hipertensi. Penyebab hipertensi sekunder yaitu ginjal (*hipertensi renal*), penyakit endokrin dan obat (Sutarga, 2023). Hampir

Tinjauan Pustaka

a. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang akan menyebabkan kesakitan bahkan kematian (Kemenkes RI, 2021). Seseorang akan dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Tekanan darah naik apabila terjadinya peningkatan sistole, yang tingginya tergantung dari masing-masing individu yang terkena, dimana tekanan darah berfluktuasi dalam batas-batas tertentu, tergantung posisi tubuh, umur, dan tingkat stress yang dialami (Fauziah et al., 2021).

Sebagai salah satu penyakit yang cukup berbahaya hingga mendapatkan julukan *The Silent Killer*, hipertensi atau yang biasa dikenal dengan darah tinggi sangat perlu mendapatkan perhatian dari setiap individu. Hal ini dikarenakan hipertensi dapat menyerang setiap orang tanpa adanya tanda yang muncul pada tubuh. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik pada tubuh seseorang lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg (Kemenkes RI, 2021).

b. Klasifikasi Hipertensi

- 1) Hipertensi primer atau hipertensi esensial penyebabnya tidak diketahui (*idiopatik*), walaupun dikaitkan dengan kombinasi faktor gaya hidup seperti kurang bergerak (*inaktivitas*) dan pola semua jenis hipertensi sekunder berhubungan dengan gangguan sekresi hormon dan fungsi ginjal. Umumnya hipertensi sekunder dapat disembuhkan dengan penatalaksanaan penyebabnya secara tepat, yang mana penyebabnya tidak diketahui dengan pasti. Dikatakan juga bahwa hipertensi ini adalah dampak dari gaya hidup seseorang dan faktor lingkungan (Fauziah et al., 2021).

c. Faktor Resiko Penyebab Hipertensi

Terdapat dua faktor resiko hipertensi yaitu faktor resiko yang tidak dapat dirubah yakni faktor risiko yang melekat pada penderita hipertensi dan tidak dapat dirubah dan faktor resiko yang dapat diubah (Wijayanti et al., 2023).

Faktor risiko yang melekat pada penderita hipertensi dan tidak dapat dirubah beberapa penyebab hipertensi, antara lain adalah :

- 1). Keturunan, merupakan salah satu faktor ini tidak bisa dikendalikan, dimana jika seseorang memiliki orang tua atau saudara yang memiliki tekanan darah tinggi, maka kemungkinan ia menderita tekanan darah tinggi lebih besar. Statistik menunjukkan bahwa masalah tekanan darah tinggi lebih tinggi pada kembar identik daripada yang kembar tidak identik. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa ada bukti gen yang diturunkan untuk masalah
- 2). Usia, merupakan faktor yang tidak bisa dikendalikan. Penelitian menunjukkan bahwa seraya usia seseorang bertambah, tekanan darah pun akan meningkat. Anda tidak dapat mengharapkan bahwa tekanan darah anda saat muda akan sama ketika anda bertambah tua, namun anda dapat mengendalikan agar jangan melewati batas atas yang normal (Anam, 2016).

Faktor resiko yang diakibatkan perilaku yang tidak sehat dan dapat diubah antara lain :

- a) Garam, Faktor ini bisa dikendalikan. Garam dapat meningkatkan tekanan darah dengan cepat pada beberapa orang, khususnya bagi penderita diabetes, penderita hipertensi ringan, orang dengan usia tua, dan mereka yang berkulit hitam (Sutarga, 2017).
- b) Kolesterol, faktor ini bisa dikendalikan. Kandungan lemak yang berlebih dalam darah, dapat menyebabkan timbunan

kolesterol pada dinding pembuluh darah. Hal ini dapat membuat pembuluh darah menyempit dan akibatnya tekanan darah akan meningkat. Kendalikan kolesterol sedini mungkin.

- c) Obesitas/Kegemukan, faktor ini bisa dikendalikan. Orang yang memiliki berat badan di atas 30 persen berat badan ideal, memiliki kemungkinan lebih besar menderita tekanan darah tinggi;
- d) Stres, faktor ini bisa dikendalikan. Stres dan kondisi emosi yang tidak stabil juga dapat memicu tekanan darah tinggi (Sutarga, 2017).
- e) Rokok, faktor ini bisa dikendalikan. Merokok juga dapat meningkatkan tekanan darah menjadi tinggi. Kebiasaan merokok dapat meningkatkan risiko diabetes, serangan jantung dan stroke. Karena itu, kebiasaan merokok yang terus dilanjutkan ketika memiliki tekanan darah tinggi, merupakan kombinasi yang sangat berbahaya yang akan memicu penyakit-penyakit yang berkaitan dengan jantung dan darah.
- f) Kafein, faktor ini dikendalikan. Kafein yang terdapat pada kopi, teh maupun minuman cola bias menyebabkan peningkatan tekanan darah
- g) Alkohol, faktor ini bisa dikendalikan. Konsumsi alkohol secara berlebihan juga menyebabkan tekanan darah tinggi.
- h) Kurang olahraga, faktor ini bisa dikendalikan. Kurang olahraga dan bergerak bisa menyebabkan tekanan darah dalam tubuh meningkat. Olahraga teratur mampu menurunkan tekanan darah tinggi. Anda namun jangan melakukan olahraga yang berat jika Anda menderita tekanan darah tinggi.

d. Pencegahan Hipertensi

Menurut Anam, (2016), resiko seseorang untuk mendapatkan hipertensi (kecuali yang esensial), dapat dikurangi dengan cara memeriksa tekanan darah

secara teratur; menjaga berat badan ideal; mengurangi konsumsi garam; jangan merokok; berolahraga secara teratur; hidup secara teratur; mengurangi stress; jangan terburu-buru; dan menghindari makanan berlemak. *Pencegahan Primer* yaitu tidur yang cukup, antara 6-8 jam per hari; kurangi makanan berkolesterol tinggi dan perbanyak aktifitas fisik untuk mengurangi berat badan; kurangi konsumsi alkohol; konsumsi minyak ikan; suplai kalsium, meskipun hanya menurunkan sedikit tekanan darah tapi kalsium juga cukup membantu. *Pencegahan Sekunder* yaitu pola makanan yang sehat mengurangi garam dan natrium di diet anda; fisik aktif; mengurangi Akohol intake; berhenti merokok. *Pencegahan Tersier* yaitu pengontrolan darah secara rutin; olahraga dengan teratur dan di sesuaikan dengan kondisi tubuh.

METODE PELAKSANAAN

Lokasi dan Peserta

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini telah dilaksanakan di Desa Salimuli Kecamatan Galela Utara Kabupaten Halmahera Utara, waktu pelaksanaan pada bulan oktober tahun 2023 kepada 25 orang peserta. Kegiatan ini diselenggarakan atas kerjasama Program studi Kesehatan Masyarakat Universitas Hein Namotemo, yang bersamaan dengan pelaksanaan praktek belajar lapangan (PKL) mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat.

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan dibagi menjadi tahapan persiapan, penyuluhan dan evaluasi.

a) Tahapan persiapan

Kegiatan persiapan dilakukan untuk mempersiapkan segala hal yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan utama.

b) Tahapan pelaksaaan penyuluhan

Penyuluhan dilakukan di kantor desa, dengan materi penyuluhan tentang penyakit hipertensi serta adanya

diskusi dengan masyarakat dengan pemateri

c) Tahapan Evaluasi

Tahapan evaluasi kegiatan dilakukan dengan menyebarkan daftar pertanyaan sebelum dan sesudah kegiatan, sehingga dapat menilai keberhasilan pelaksanaan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan persiapan

Kegiatan dilakukan oleh Program Studi Keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan Universitas Hein Namotemo, dengan melibatkan mahasiswa dan dosen. Kegiatan persiapan antara lain membicarakan waktu pelaksanaan, tempat yang digunakan serta kesiapan masyarakat yang akan mengikuti penyuluhan dimaksud. Selain itu juga dibicarakan tentang keterlibatan mahasiswa untuk membantu mempersiapkan lokasi yang telah disepakati.

Penyuluhan Hipertensi

Penyuluhan tentang penyakit hipertensi yang disampaikan oleh dosen kesehatan Masyarakat yakni Roberto Cabu S.Kep, M.Kes dibantu mahasiswa. Materi yang disampaikan antara lain tentang hipertensi, klasifikasi, dan penyebab hipertensi. Pemateri dalam kegiatan ini menjelaskan bahwa hipertensi itu merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal, sesuai dengan pendapat yang disampaikan (Wijayanti et al., 2023).

Dalam penyampaiannya, pemateri menjelaskan bahwa hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang dapat menyebabkan kesakitan bahkan kematian. Seseorang dikatakan mengidap hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg (Kemenkes RI, 2021). Tekanan darah naik apabila

terjadinya peningkatan sistole, yang tingginya tergantung dari masing-masing individu yang terkena, dimana tekanan

darah berfluksi dalam batas-batas tertentu, tergantung posisi tubuh, umur, dan tingkat stress yang dialami (Fauziah et al., 2021).



Gambar 1. Penyampaian Materi Penyuluhan Hipertensi

Dijelaskan juga bahwa penyebab Hipertensi diklasifikasikan menjadi 2 jenis yakni hipertensi primer dan sekunder (Sutarga, 2023), dengan penjelasan sebagai berikut :

- 1) Hipertensi primer atau hipertensi esensial, merupakan hipertensi yang penyebabnya tidak diketahui (*idiopatik*), walaupun dikaitkan dengan kombinasi faktor gaya hidup seperti kurang bergerak (*inaktivitas*) dan pola makan, biasanya terjadi pada sekitar 90% penderita hipertensi
- 2) Hipertensi sekunder atau hipertensi renal merupakan prevalensi hipertensi sekunder sekitar 5-8% dari seluruh penderita hipertensi. Penyebab hipertensi sekunder yaitu ginjal (*hipertensi renal*), penyakit endokrin dan obat (Sutarga, 2017).

Sesi selanjutnya tentang pencegahan dan penanggulangan hipertensi disampaikan oleh Elfira Christin Fika SKM, M.Kes Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Hein Namotemo. Dalam pemaparannya dijelaskan bahwa pencegahan dan penanggulangan dapat dilakukan dengan cara *pencegahan primer* yaitu tidur yang cukup, antara 6-8 jam per

hari; kurangi makanan berkolesterol tinggi dan perbanyak aktifitas fisik untuk mengurangi berat badan; kurangi konsumsi alkohol; konsumsi minyak ikan; suplai kalsium, meskipun hanya menurunkan sedikit tekanan darah tapi kalsium juga cukup membantu. Untuk juga dengan *pencegahan sekunder* dapat dilakukan dengan mengatur pola makan yang sehat dengan mengurangi garam dan natrium pada diet anda; fisik aktif; mengurangi alkohol intake; berhenti merokok. *Pencegahan Tersier* yaitu pengontrolan darah secara rutin; olahraga dengan teratur dan disesuaikan dengan kondisi tubuh (Anam, 2016).

Selanjutnya juga dijelaskan tentang pengendalian hipertensi, dimana pengendalian hipertensi harus dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi berbagai penyakit, WHO memprediksi sekitar 1/5 dari 22% total penduduk dunia yang menderita hipertensi yang melaksanakan upaya untuk mengendalikan tekanan darahnya dan sisanya tidak menyadari menderita hipertensi sehingga tidak melakukan pengobatan. Hipertensi membutuhkan pengobatan jangka panjang dan teratur yang dapat dilakukan dengan

PATUH : Pemeriksaan kesehatan rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet dengan gizi seimbang, Upayakan aktivitas fisik dengan aman, Menghindari asap rokok, alkohol dan zat karsidogenik lainnya, dengan tujuan dapat mengontrol tekanan darah dan mencegah terjadinya

komplikasi penyakit hipertensi (Sari & Putri, 2023).

Setelah melaksanakan seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan sejak pagi hari, kegiatan penyuluhan diakhiri dengan acara foto bersama Aparatur Pemerintah Desa Salimuli, Pemateri, Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat dan peserta kegiatan yang hadir.

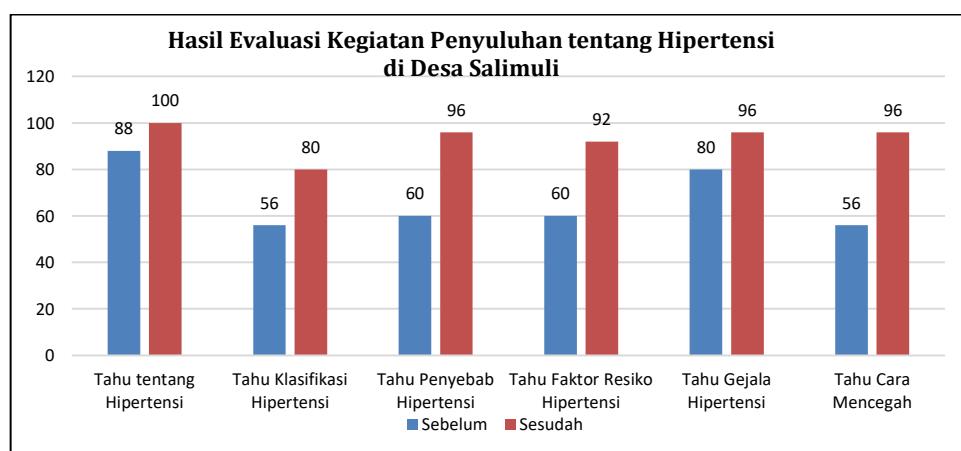


Gambar 2. Foto Bersama Pemateri dan Peserta

Hasil Evaluasi

Pelaksanaan evaluasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dengan menyebarkan daftar pertanyaan sebelum dan setelah kegiatan, untuk menilai

keberhasilan pelaksanaan penyuluhan. Hasil evaluasi ditampilkan pada gambar 3 di bawah ini.



Gambar 3. Hasil Evaluasi Kegiatan Penyuluhan di Desa Salimuli

Hasil evaluasi sesuai gambar 3 di atas menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan memberikan dampak positif terhadap

pengetahuan masyarakat peserta, yang ditunjukkan dengan peningkatan pengetahuan tentang penyakit hipertensi sebesar 12%,

pengetahuan tentang klasifikasi hipertensi meningkat sebesar 24%, faktor-faktor penyebab hipertensi sebesar 36%, pengetahuan tentang gejala hipertensi meningkat sebesar 16% dan cara pencegahan dan penanggulangannya sebesar 40 %.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di Desa Salimuli dapat disimpulkan bahwa masyarakat yang menjadi peserta kegiatan mengalami peningkatan pengetahuan tentang penyakit hipertensi, penyebab hipertensi, cara

pencegahan dan penanggulangannya, sehingga kegiatan penyuluhan masyarakat ini dapat dikatakan memberi manfaat bagi masyarakat Desa Salimuli untuk memiliki kesadaran pentingnya menjaga kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala apparat Pemerintah dan Masyarakat Desa Salimuli Kecamatan Galela Utara, yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di lokasi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K. (2016). Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi. *Jurnal Langsat*, 3(2), 97-102.
<https://www.rumahjurnal.net/index.php/langsat/article/view/15>
- Fauziah, T., Nurmayni, Putri, R., Pidia, S., & Sari, S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap "Yuk Kenali Pencegahan dan Penangananya." In *Buku Saku*.
- Kemenkes RI. (2021). *Artikel faktor risiko hipertensi*. Kemementerian Kesehatan.
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/faktor-risiko-hipertensi>
- Lisiswanti, R., & Dananda, D. N. A. (2016). Upaya Pencegahan Hipertensi. *Majority*, 5(3), 50-54.
<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1036>
- Sari, M. T., & Putri, M. E. (2023). Pengendalian dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi pada Lansia Melalui Pendidikan Kesehatan Perilaku Patuh dan Teknik Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 145.
<https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.483>
- Sutarga, I. M. (2017). Hipertensi dan Penatalaksanaannya. In *Universitas Udayana*. Udayana.
- Umah, K., Zahroh, R., & Kinarti, Y. M. (2023). Penyuluhan Hipertensi Pada Lansia Sebagai Upaya Mencegah Dan Pengendalian Hipertensi Di Posyandu Lansia Di Desa Suci Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara*, 1(2), 2986-3163.
<https://nafatimahpustaka.org/pengmas/>
- Wijayanti, A. N., Kartikaningrum, V., Nurcahyani, D., & (Musakkar & Djafar, 2021). (2023). JURAI: Jurnal ABDIMAS Indonesia. *Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Terhadap Penderita Hipertensi Dan Ibu Pkk Kelurahan Takeran, Magetan*, 1, 198-208. <https://doi.org/10.59841/jai.v1i1>