

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI DI LINGKUNGAN PIMPINAN CABANG MUHAMMADIYAH DAN AISYIAH CIBEUREUM KOTA TASIKMALAYA

Heri Budiawan^{1*}, Yuyun Solihatin¹, Bayu Brahmantia¹, Ida Rosidawati¹

¹Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

Article Information

Received: January 00,00

Revised: February 00,00

Available online: March 00,00

Keywords

Hipertensi, Pendidikan Kesehatan, Pencegahan, Deteksi Dini, Faktor Risiko

Correspondence

E-mail: potrethery@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang menjadi faktor risiko utama untuk penyakit serius seperti kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal. WHO mencatat peningkatan prevalensi hipertensi global, dengan 1,13 miliar kasus di tahun 2019, terutama di negara berkembang. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 34,1% menurut Riskeudas 2018. Faktor risiko hipertensi meliputi gaya hidup yang tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol berlebihan. Kondisi ini dapat dicegah dan dikelola melalui upaya promosi kesehatan, salah satunya dengan melakukan penyuluhan tentang pentingnya perubahan gaya hidup sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tanggal 26 November 2023 yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan pada warga di lingkungan pimpinan cabang muhammadiyah Tasikmalaya mengenai hipertensi meliputi kesadaran tentang hipertensi, faktor risiko, dan langkah pencegahannya. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, dan media edukasi. Hasil menunjukkan bahwa 56,67% peserta mengalami hipertensi, selain tingginya angka kejadian hipertensi yang menjadi masalah lain diantaranya adalah sebagian besar masyarakat tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi. Dengan Kegiatan ini di harapkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat terkait deteksi dini dan manajemen hipertensi.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal. Berdasarkan laporan dari World Health Organization (WHO), prevalensi hipertensi di seluruh dunia terus meningkat, dengan sekitar 1,13 miliar orang menderita hipertensi pada tahun 2019, di mana dua pertiga di antaranya berada di negara berkembang (WHO, 2019). Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 34,1%, yang menjadikan hipertensi sebagai masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian serius (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Faktor risiko hipertensi meliputi gaya hidup yang tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol berlebihan. Kondisi ini dapat dicegah dan dikelola melalui upaya promosi kesehatan, salah satunya dengan melakukan penyuluhan tentang pentingnya perubahan gaya hidup sehat (Mills et al., 2020). Penyuluhan hipertensi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap bahaya hipertensi dan upaya pencegahannya melalui pengendalian faktor risiko yang dapat dimodifikasi (Whelton et al., 2017).

Pengetahuan yang rendah tentang hipertensi masih menjadi kendala utama dalam penanganan hipertensi, terutama di daerah-daerah dengan akses kesehatan terbatas. Studi oleh Krishnan et al. (2016) menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi di negara-negara berkembang belum menyadari kondisi mereka, yang menurunkan efektivitas pengobatan dan kontrol tekanan darah. Oleh karena itu, penyuluhan yang menasar peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang deteksi dini, serta pentingnya manajemen hipertensi secara

holistik, sangat dibutuhkan untuk menurunkan angka kejadian dan komplikasi hipertensi (Flack et al., 2020).

Penyuluhan hipertensi juga harus mencakup edukasi mengenai pentingnya pemantauan rutin tekanan darah, kepatuhan terhadap terapi obat, serta perubahan gaya hidup yang meliputi diet rendah garam, peningkatan aktivitas fisik, dan penghentian kebiasaan merokok. Peningkatan peran serta masyarakat dalam mengendalikan hipertensi melalui penyuluhan diharapkan dapat berkontribusi pada penurunan beban penyakit akibat hipertensi (Williams et al., 2018).

Dengan demikian, penyuluhan hipertensi yang efektif dan berkelanjutan diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pencegahan serta manajemen hipertensi, sehingga dapat menurunkan prevalensi hipertensi dan komplikasi yang ditimbulkannya di masa mendatang.

METODE

Kegiatan Pendidikan Kesehatan dilaksanakan pada tanggal 26 November 2023 bertempat di lingkungan Pimpinan cabang muhammadiyah dan aisyiah cibeureum kota tasikmalaya, dengan menggunakan metode :

1. Pengukuran Tekanan darah
2. Pendekatan Metode Ceramah Interaktif
Penyuluhan dimulai dengan memberikan ceramah interaktif yang bertujuan untuk menyampaikan informasi dasar mengenai hipertensi, termasuk definisi, faktor risiko, komplikasi, serta pentingnya deteksi dini dan pengendalian tekanan darah.
3. Diskusi Kelompok Terarah (Focus Group Discussion) Metode diskusi kelompok digunakan untuk memberikan kesempatan kepada peserta dalam menggali lebih dalam tentang faktor-faktor risiko hipertensi yang dapat dikendalikan, seperti pola makan sehat, pengurangan konsumsi garam, dan pengelolaan stres.

4. Penggunaan Media Edukasi Dalam penyuluhan seperti leaflet, poster. Media ini diharapkan dapat membantu memperkuat pesan yang telah disampaikan, sekaligus dapat menjadi bahan yang dibawa pulang oleh peserta untuk dipelajari lebih lanjut di rumah.
5. Evaluasi dan Follow-up Setelah penyuluhan selesai, dilakukan evaluasi untuk mengetahui sejauh mana peserta menyerap materi yang disampaikan. Evaluasi ini dilakukan secara langsung dengan memberikan pertanyaan kepada peserta

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan pada sekelompok responden dewasa dengan rentang usia 30-60 tahun. Jumlah responden yang diikutsertakan adalah 30 orang. Tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer digital dan manual dengan prosedur standar: peserta diminta beristirahat selama 5-10 menit sebelum pengukuran dilakukan, dalam posisi duduk dengan lengan sejajar dengan jantung.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah

Kategori	F	%
Normal	13	43,33
Hipertensi	17	56,67
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui peserta yang mempunyai tekan darah normal sebanyak 13 orang (43,33%),

sedangkan yang mengalami hipertensi sebanyak 17 orang (56,67%). Mayoritas peserta dengan tekanan darah di atas normal belum menyadari kondisi hipertensi mereka. Peserta dengan tekanan darah normal umumnya menerapkan gaya hidup sehat, sementara peserta dengan hipertensi memiliki riwayat keluarga hipertensi atau gaya hidup kurang sehat, seperti merokok, konsumsi garam tinggi, dan aktivitas fisik yang rendah.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan

Penyuluhan dimulai dengan ceramah singkat yang disampaikan oleh tenaga dosen prodi keperawatan universitas muhammadiyah Tasikmalaya terkait dengan hipertensi. Partisipasi Peserta Peserta sangat aktif berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan ini. Selama sesi tanya jawab, beberapa peserta mengajukan pertanyaan mengenai bagaimana mereka dapat memeriksa tekanan darah secara mandiri di rumah dan cara mengurangi asupan garam tanpa mengorbankan rasa dalam makanan. Peserta juga bersemangat mengikuti simulasi pengukuran tekanan darah.

Prevalensi Hipertensi Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 56,67% mengalami hipertensi. Ini sejalan dengan data epidemiologis yang melaporkan peningkatan prevalensi hipertensi, baik di negara berkembang maupun maju. WHO (2019) menyebutkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan prevalensi terbesar di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Di Indonesia, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 34,1%

berdasarkan Riskesdas 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Hipertensi dikenal dengan julukan "silent killer" karena banyak individu yang tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi ini hingga komplikasi serius muncul. Tekanan darah yang terus-menerus tinggi dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah dan organ vital tanpa adanya gejala yang jelas. Ketika dibiarkan tanpa penanganan, hipertensi dapat merusak arteri dan mempercepat proses aterosklerosis, yakni pengerasan dan penyempitan pembuluh darah, yang dapat menyebabkan serangan jantung dan stroke. Pada tahap lanjut, hipertensi juga dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal, mata, dan bahkan otak, yang berpotensi menimbulkan demensia vaskular.

Deteksi dini hipertensi memungkinkan seseorang untuk mengidentifikasi risiko tersebut lebih awal sebelum kerusakan terjadi. Menurut Whelton et al. (2018), pemeriksaan tekanan darah rutin, terutama bagi mereka yang berisiko tinggi, merupakan langkah penting dalam mencegah kerusakan organ. Dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala, hipertensi dapat diidentifikasi pada tahap awal, sebelum komplikasi serius terjadi.

Deteksi dini hipertensi sangat berperan dalam pencegahan komplikasi jangka panjang. Hipertensi yang tidak terkontrol merupakan penyebab utama dari berbagai penyakit kardiovaskular. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Williams et al. (2018), hipertensi yang tidak diobati meningkatkan risiko penyakit jantung, termasuk gagal jantung dan serangan jantung, sebesar dua kali lipat. Selain itu, risiko terkena stroke meningkat tiga kali lipat pada individu dengan hipertensi yang tidak terkontrol. Oleh karena itu, deteksi dini dapat memberikan kesempatan untuk intervensi lebih awal, baik melalui perubahan gaya hidup maupun terapi farmakologis, guna mencegah perkembangan komplikasi tersebut.

Dengan deteksi dini, intervensi yang dapat dilakukan meliputi perubahan gaya hidup seperti mengurangi asupan garam, meningkatkan aktivitas fisik, menurunkan berat badan, mengelola stres, dan berhenti merokok. Berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi ini terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Misalnya, pengurangan asupan garam dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 5 mmHg, terutama pada individu yang sensitif terhadap garam (Mente et al., 2016). Latihan fisik rutin juga telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, sekaligus meningkatkan kapasitas kardiovaskular.

Selain perubahan gaya hidup, pengobatan farmakologis juga penting dalam mengendalikan hipertensi. Deteksi dini memungkinkan dokter untuk memulai terapi obat antihipertensi lebih awal, yang dapat mengurangi risiko kerusakan organ. Menurut pedoman yang disusun oleh European Society of Hypertension (ESH) dan European Society of Cardiology (ESC), pengobatan farmakologis dapat secara signifikan menurunkan risiko penyakit kardiovaskular jika hipertensi dideteksi dan diobati pada tahap awal (Williams et al., 2018).

SIMPULAN

Tantangan terbesar dalam menghadapi hipertensi adalah kenyataan banyaknya individu yang tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi, penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan tekanan darah rutin. Pemeriksaan ini mudah, cepat, dan dapat dilakukan di berbagai fasilitas kesehatan, termasuk di rumah dengan alat pengukur tekanan darah yang tersedia secara luas. Dengan deteksi dini, individu dapat mengambil langkah-langkah preventif yang tepat, baik dalam bentuk perubahan gaya hidup maupun pengobatan, untuk mengontrol tekanan darah mereka dan mencegah kerusakan organ yang lebih lanjut.

REFERENSI

- Flack, J. M., Sica, D. A., & Bakris, G. (2020). Hypertension: A companion to Braunwald's heart disease (3rd ed.). Elsevier.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Krishnan, A., Garg, R., & Kahandaliyanage, A. (2016). Hypertension in the South-East Asia region: An overview of prevalence, risk factors, and strategies for control. *Indian Journal of Public Health*, 60(2), 84-90. <https://doi.org/10.4103/0019-557X.184589>
- Mente, A., O'Donnell, M. J., Rangarajan, S., McQueen, M. J., Poirier, P., Wielgosz, A., ... Yusuf, S. (2016). Association of urinary sodium and potassium excretion with blood pressure. *The New England Journal of Medicine*, 371(7), 601-611.
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223-237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., ... Wright, J. T. (2018). guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults: Executive summary. *Hypertension*, 71(6), 1269-1324.
- Williams, B., Mancia, G., Spiering, W., Agabiti Rosei, E., Azizi, M., Burnier, M., ... Redon, J. (2018). 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *European Heart Journal*, 39(33), 3021-3104.
- World Health Organization (WHO). (2019). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>