

Penyuluhan Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah di Dusun Pendowo

Dhian Pastiana Setianingsih^{1✉}, Hima Avishena¹, Derigani Farhan¹, Zahira Aulida Fitri¹, Alshela Sonya Farahdziba¹, Muhammad Alfin Nugraha¹, Ismawati¹, Dhita Indriana Putri¹, Vivi Fadira Choirun Nisa¹, Dera Rahma Ningsih¹, Siti Nur Fadillah¹, Frisca Adinda Enggarjati¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang

Korespondensi: pastianadhian@gmail.com, +62 821 2373 1584

Diterima: 14 Maret 2024

Disetujui: 3 Desember 2024

Diterbitkan: 31 Januari 2025

Abstrak

Latar belakang: Penyakit Hipertensi adalah faktor risiko terbesar yang dapat menyebabkan kematian dini. Seseorang dengan tekanan darah tinggi dan melampaui nilai tekanan darah normal yaitu 140/80mmHg dianggap menderita penyakit Hipertensi. Penderita hipertensi beresiko besar mengalami penyakit stroke, serangan jantung, gagal ginjal, dan kematian. Penyakit hipertensi disebabkan beberapa risiko seperti Riwayat keluarga, obesitas, dan stress. Dusun Pendowo merupakan salah satu dusun di Desa Pendowo Kecamatan Kranggan Kabupaten Temanggung. Wilayah ini memiliki penduduk cukup banyak yaitu 813 penduduk. Data Puskesmas Kranggan menunjukkan Hipertensi merupakan penyakit dengan kasus terbesar kedua setelah Penyakit Diabetes Melitus yaitu sebanyak 26.025 orang dari 7 wilayah kerja Puskesmas Kranggan. **Tujuan:** Intervensi yang dilakukan yaitu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang bahaya penyakit Hipertensi, cara pencegahan, faktor risiko, dan cara pengobatan Hipertensi. **Metode:** yang dilakukan pada intervensi ini yaitu metode presentasi atau ceramah, diskusi/tanya jawab serta pre-test dan post-test menggunakan metode konvensional. Penyuluhan mengenai pencegahan hipertensi dilaksanakan pada 28 Januari 2024 di Posko Kelompok 11 dengan partisipan sebanyak 48 orang, partisipan laki-laki 21 orang dan partisipan Perempuan 27 orang. **Hasil:** Hasil dari intervensi yang dilakukan menunjukkan peningkatan, hasil ini ditunjukkan dengan meningkatnya hasil pre test (kategori kurang 6,25%, cukup 25%, baik 68,75%) dan post test (cukup 6,25%, baik 93,75%). Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan tekanan darah normal sebanyak 8 orang (16,6%) dan memiliki Hipertensi Tingkat 1 sebanyak 14 orang (29,2%) serta memiliki Hipertensi Tingkat 2 sebanyak 12 orang (25,0%). **Kesimpulan:** Penyuluhan kesehatan yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan partisipan terkait hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, intervensi, penyuluhan, temanggung

Abstract

Background: Hypertensive disease is the biggest risk factor that can lead to premature death. A person with high blood pressure and beyond the normal blood pressure value of 140/80mmHg is considered to have Hypertension disease. People with hypertension are at great risk of stroke, heart attack, kidney failure, and death. Hypertensive disease is caused by several risks such as family history, obesity, and stress. Pendowo Hamlet is one of the hamlets in Pendowo Village, Kranggan District, Temanggung Regency. This area has a large population of 813 residents. Data from Kranggan Health Center shows that hypertension is the second largest case after Diabetes Mellitus, which is 26,025 people from 7 working areas of Kranggan Health Center. **Objective:** The purpose of the Intervention is to increase public knowledge about the dangers of hypertension, how to prevent it, risk factors, and how to treat hypertension. **Method:** The methods used were presentation or lecture, discussion with question and answer, and pre-test and post-test. Counseling on hypertension prevention was held on January 28, 2024, at Group Post 11 with 48 participants, 21 male participants and 27 female participants. **Result:** The results of the intervention carried out showed an increase, this result was demonstrated by the rise in pre-test results (category less 6.25%, enough 25%, good 68.75%) and the post-test (6.25% adequate, 93.75% good). The results of the blood pressure examination showed normal blood pressure in as many as 8 people (16.6%) Grade 1 Hypertension in as many as 14 people (29.2%) and Grade 2 Hypertension in as many as 12 people (25.0%). **Conclusion:** Health counseling that has been carried out can increase participants' knowledge related to hypertension.

Keywords: counseling, hypertension, intervention, temanggung

PENDAHULUAN

Demam Penyakit hipertensi menjadi salah satu faktor risiko penyebab kematian dini [1]. Penyakit ini dianggap sebagai penyakit pembunuh atau sering disebut dengan *the silent killer* karena penyakit ini tanpa memberikan keluhan dan gejala, penderita hipertensi jarang menyadari penyakit tersebut [2]. Penderita hipertensi dapat berisiko besar mengalami penyakit stroke, serangan jantung, gagal ginjal, dan menyebabkan kematian. Kriteria hipertensi ini adalah seseorang yang memiliki tekanan darah tinggi melampaui nilai tekanan darah yang normal yaitu 140/80mmHg dianggap menderita penyakit hipertensi dan terjadi dalam periode waktu tertentu [3]. Penyebab penyakit hipertensi diantaranya adalah riwayat keluarga, obesitas, dan stress [4].

Prevalensi hipertensi di seluruh dunia mencapai 31,1% pada orang dewasa atau 1,39 miliar pada tahun 2010 [5]. Negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita penyakit hipertensi dibandingkan negara berpenghasilan tinggi [6]. Data Riskesdas 2018 menunjukkan hasil pengukuran penduduk umur 18 tahun keatas di Indonesia mengalami penyakit hipertensi sebesar 34,1%. Penduduk yang tidak bekerja menjadi penderita hipertensi yang paling banyak dengan jumlah 39,7% [7]. Hipertensi berisiko besar menimbulkan penyakit komplikasi khususnya kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, serangan jantung [8].

Dusun Pendowo merupakan salah satu dusun di Desa Pendowo Kecamatan Kranggan Kabupaten Temanggung. Wilayah ini memiliki penduduk yang cukup banyak dengan jumlah 813 penduduk. Data yang diperoleh dari Puskesmas Kranggan menunjukkan kasus hipertensi merupakan penyakit jumlah terbesar kedua setelah diabetes melitus yaitu sebanyak 26.025 orang dari 7 wilayah kerja Puskesmas Kranggan. Diantara 7 wilayah kerja Puskesmas Kranggan tersebut disebutkan bahwa Dusun Pendowo merupakan penyumbang terbanyak penderita hipertensi. Data hasil survei di Dusun Pendowo didapatkan frekuensi penderita penyakit hipertensi sebanyak 26 orang dari 132 sampel yang diambil. Perilaku terkait konsumsi makanan tinggi garam kemudian kurangnya antusias dalam mengikuti Posbindu, kepatuhan minum obat, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan kurangnya kesadaran dari bahaya penyakit hipertensi adalah beberapa temuan lapangan. Faktor lain yang dilaporkan dapat menyebabkan hipertensi yaitu umur, jenis kelamin, suku, faktor genetik, faktor lingkungan seperti obesitas, stress, merokok, dan konsumsi alkohol [9].

Perlu adanya program khusus untuk menangani masyarakat dengan kasus hipertensi seperti di Dusun Pendowo ini. Program edukasi berkelanjutan diharapkan akan dapat membantu meningkatkan kepedulian

masyarakat atas bahaya dan ancaman penyakit hipertensi. Pelaksanaan program intervensi tersebut akan dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan deteksi dini hipertensi pada masyarakat [10]. Melalui program intervensi inilah diharapkan masyarakat Dusun Pendowo dapat mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat meningkatkan derajat kesehatan.

METODE

Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu metode presentasi atau ceramah, diskusi/tanya jawab serta melakukan pengukuran sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) edukasi. Sebelum penyuluhan dimulai, para partisipan mengisi *pre-test* menggunakan metode konvensional untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan partisipan mengenai hipertensi sebelum dilakukan intervensi. Setelah *pre-test* dilanjut penyuluhan dengan media leaflet dan poster untuk mempermudah dan memberikan pemahaman mengenai hipertensi kepada partisipan. Materi edukasi yang diberikan antara lain terkait definisi hipertensi, faktor risiko hipertensi, penyakit komplikasi akibat hipertensi, upaya pencegahan hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, upaya pengobatan hipertensi. Kegiatan edukasi diselingi diskusi atau tanya jawab dengan tujuan membangun pemahaman lebih lanjut bagi partisipan [11]. *Post-test* diberikan setelah penyuluhan yang bertujuan untuk bahan evaluasi dan mengetahui sejauh mana pemahaman partisipan [12]. *Pre-test* dan *post-test* menggunakan pertanyaan sama yang nantinya akan dibandingkan nilai dari keduanya [13]. Hasil *pre-test* dan *post-test* nantinya akan diolah dan dianalisis untuk melihat adanya dampak intervensi yang dilakukan.

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan terhadap setiap partisipan menggunakan tensimeter digital setelah penyuluhan selesai. Pemeriksaan tekanan darah ini dilakukan untuk mengetahui berapa banyak partisipan yang memiliki risiko hipertensi dan sebagai upaya pemantauan tekanan darah sehingga dapat dilakukan deteksi dini terhadap penyakit hipertensi [14].

Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah [16]

Kategori Tekanan Darah	TDS (mmHg)	TDD (mmHg)
Normal	<120	dan < 80
Pre-Hipertensi	120 - 139	atau 80-89
Hipertensi tingkat 1	140 - 159	atau 90-99
Hipertensi tingkat 2	>160	atau >100
Hipertensi Sistolik Terisolasi	>140	dan < 90

Rangkaian kegiatan pengabdian ini ditutup dengan penempelan poster tentang hipertensi. Poster yang digunakan sebagai media tambahan saat penyuluhan juga ditempelkan di majalah dinding PKD (Pusat Kegiatan Desa) Pendowo, halaman Masjid Al-Faalah RT 06 RW 17,

dan halaman Masjid Abi Al-Hikmah RT 04/RW 17. Pemasangan poster ini diyakini sebagai sarana informasi edukasi hipertensi yang baik untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat [15].

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan diikuti partisipan sebanyak 48 orang dengan jumlah partisipan laki-laki 21 orang dan perempuan 27 orang. Seluruh partisipan bersedia mengisi *pre-test* dan *post-test*. Sebagian besar partisipan berusia antara 41-50 tahun.



Gambar 1. Kegiatan edukasi hipertensi

Para partisipan diberikan kuisisioner berupa *pre-test* sebelum kegiatan penyuluhan berlangsung. Setelah dilakukan *pre-test* dilanjutkan ceramah penyuluhan mengenai hipertensi menggunakan media *leaflet* yang dibagikan ditengah ceramah berlangsung.

Tabel 2. Jawaban benar partisipan tentang hipertensi

Kategori pertanyaan	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Hipertensi yaitu ketika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg disertai tekanan darah diastolik 90 mmHg.	36	75	48	100
Hipertensi dapat menyebabkan penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, kerusakan retina mata, gangguan saraf, dan gangguan otak.	38	79,2	47	97,9
Gejala penyakit hipertensi meliputi sakit kepala, sesak napas, mual, penglihatan kabur dan buram.	41	85,4	45	93,75
Hipertensi dapat dicegah dengan mengurangi rokok dan alkohol serta rajin berolahraga.	39	81,25	45	93,75
Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah yaitu aktivitas fisik, perilaku makan dan stress.	37	77,1	46	95,8

Partisipan memberikan umpan balik yang baik saat berlangsungnya penyuluhan. Diakhir sesi penyuluhan para partisipan diminta untuk mengisi *post-test* yang berisi pertanyaan serupa dengan *pre-test* guna mengetahui

Tingkat pemahaman partisipan setelah dilakukan penyuluhan melalui metode ceramah dan media bantu berupa *leaflet* [17].

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa pertanyaan mengenai ambang batas tekanan darah normal merupakan pertanyaan dengan jawaban persentase terkecil sebesar 75% (Tabel 2). Setelah dilakukan penyuluhan diperoleh hasil *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan mencapai 100% partisipan mampu menjawab pertanyaan mengenai hal tersebut. Pengetahuan yang masih rendah mengenai hal tersebut akan menambah risiko terkena penyakit hipertensi [18].

Tabel 3. Klasifikasi hasil *pre-test* dan *post-test*

Skor Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Kurang (0-20)	3	6,25	0	0
Cukup (40-60)	12	25,0	3	6,25
Baik (80-100)	33	68,75	45	93,75
Jumlah	48	100,0	48	100,0

Hasil *pre-test* pengetahuan partisipan mengenai hipertensi yang termasuk dalam kategori kurang sebesar 6,25%, pengetahuan cukup sebesar 25% dan pengetahuan baik mengenai hipertensi sebesar 68,75% (Tabel 5). Setelah diberikan penyuluhan hipertensi dilakukan *post test* yang menunjukkan bahwa partisipan memiliki pengetahuan cukup sebesar 6,25% dan mempunyai pengetahuan baik sebesar 93,75% (Tabel 3).



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan Darah

Setelah mengerjakan *post-test*, seluruh partisipan diperiksa tekanan darahnya menggunakan alat tensimeter digital. Pada saat silakukan pengukuran tekana darah, partisipan juga diberikan edukasi untuk secara rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah ke bidan desa atau posbindu.

Sebanyak 48 warga yang terdiri dari RW 16 dan RW 17 Dusun Pendowo yang melakukan pemeriksaan kesehatan memiliki tekanan darah normal sebanyak 8 orang (16,6%) dan memiliki hipertensi tingkat 1 sebanyak 14 orang

(29,2%) serta memiliki hipertensi tingkat 2 sebanyak 12 orang (25,0%) (Tabel 4).

Tabel 4. Hasil pemeriksaan tekanan darah

Kategori Tekanan Darah	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
Normal	8	16,6
Pre-Hipertensi	14	29,2
Hipertensi tingkat 1	14	29,2
Hipertensi tingkat 2	12	25,0
Jumlah	48	100

Pemasangan poster yang dilakukan setelah kegiatan edukasi berakhir bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Dusun Pendowo terkait penyakit hipertensi mencakup gejala, faktor risiko, pencegahan, bahaya dan solusi pengobatannya. Pemasangan poster dilakukan di tempat-tempat yang mudah terlihat dan sering di kunjungi oleh para warga sehingga mudah untuk dijangkau.



Gambar 3. Pemasangan poster Hipertensi.

KESIMPULAN

Edukasi dengan metode ceramah, *pre-test*, *post-test* dan menggunakan alat bantu tambahan berupa poster dapat meningkatkan pengetahuan warga di Dusun Pendowo.

REKOMENDASI

Kader kesehatan dan Bidan Desa menggerakkan kegiatan Posbindu secara periodik dan berlanjut sehingga tekanan darah masyarakat dapat terpantau setiap waktu.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada seluruh partisipan pengabdian, pamong Desa dan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang, yang telah berpartisipasi dan memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan sesuai yang direncanakan.

REFERENSI

[1] Lisiswanti R, Dananda DNA. Hypertension Prevention

Efforts. *Majority* 2016; 5: 50–54.

- [2] Suprayitno E. Gambaran Status Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Karanganyar Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. *J Heal Sci (Jurnal Ilmu Kesehatan)* 2019; 4: 20–24.
- [3] Soegondo S, Purnamasari D. Sindrom Metabolik. *Dalam Sudoyo, dkk Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam ...* 2010; 4: 88–93.
- [4] Widiyanto A, Atmojo JT, Fajriah AS, et al. Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *JurnalempathyCom* 2020; 1: 172–181.
- [5] Mills KT, Stefanescu A, He J. The global epidemiology of hypertension. *Nat Rev Nephrol* 2020; 16: 223–237.
- [6] Ariani N, Noorratri ED. Pengaruh Penerapan Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di RSUD Kota Salatiga. *JlKi Hajar Dewantara* 2023; 1: 268–280.
- [7] Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. 2019.
- [8] Lindawati NY, Kurniawati E, Puspitasari D, et al. Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dalam Penanganan Stroke bagi Kader PKK dan Kesehatan di Gilingan , Banjarsari , Surakarta Stroke Management of Family Empowerment and Welfare (PKK) and Community Health Workers (Kader) to Improve the Quality of Life o. 2019; 1: 139–145.
- [9] Mulyani Adi Astutiastmaja D, Indah Arlitasari S, Hamidah Prama Azzahra F, et al. Penyuluhan Hipertensi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Purbosari 5 Desa Purbayan Kabupaten Sukoharjo. *Proceeding Natl Heal Conf Sci* 2022; 100–107.
- [10] Fadillah NA, Riana R, Rahman F, et al. Pembentukan Kader Hipertensi Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pemantauan Kejadian Hipertensi. *SELAPARANG J Pengabdian Masy Berkemajuan* 2022; 6: 714.
- [11] Salim MB. Pengaruh Pemberian Pre Test Dan Post Test Terhadap Kesiapan Dan Hasil Belajar IPA Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 7 Metro Tahun Pelajaran 2015/2016. *Kappa J* 2018; 2: 1.
- [12] Kusuma IY, Octaviani P, Muttaqin CD, et al. Upaya Peningkatan Pemahaman Masyarakat Terhadap Beyond Use Date Didesa Kecepat, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara. *Pelita Abdi Masy* 2020; 1: 6–10.
- [13] Indriawati R, Usman S. Pemberdayaan Masyarakat sebagai Upaya Deteksi Dini Faktor Risiko Hipertensi. *J Surya Masy* 2018; 1: 59.
- [14] Kemkes. Klasifikasi Hipertensi. *P2PTM Kemkes*.
- [15] Fuad S. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Personal Hygiene. *JPHWB* 2019; 1: 2–229.
- [16] Yulidar E, Rachmaniah D, Hudari. Hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Grogol tahun 2022. *J Inov Ris Ilmu Kesehat* 2022; 1: 264–274.
- [17] Andriyani S, Alfiah, Adilah F, et al. Promosi Kesehatan pada Masyarakat Kelurahan Margomulyo Usia Produktif dengan media leaflet dan poster sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi. *Pros Semin Nas Kesehat Masy Univ Muhammadiyah Surakarta* 2021; 1: 236–248.
- [18] Astuti H, Universitas F, Unggul E, et al. Penggunaan poster sebagai media komunikasi kesehatan.