



DARMABAKTI

Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat

Penyuluhan Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Kelompok Ibu-ibu

Septiana Kurniasari^{1,*}, Ach. Faruk Alrosyidi¹

¹Program Studi D3 Farmasi, Universitas Islam Madura, Pamekasan, Indonesia

Alamat e-mail: septianakurniasari18@gmail.com, faruk.alrosyidi@gmail.com.

Informasi Artikel

Kata Kunci :

Hipertensi
Tekanan Darah
Stroke
Jantung Koroner
Herbal

Keyword :

Hypertension
Blood pressure
Stroke
Coronary heart
Herbs

Abstrak

Penyakit hipertensi belum menempati skala prioritas utama dalam pelayanan kesehatan, padahal diketahui dampak negatif yang akan ditimbulkannya cukup besar, seperti stroke dan jantung koroner. Beberapa penduduk di Desa Bettet, Kabupaten Pamekasan ditengarai menderita hipertensi bahkan dengan beberapa komplikasi. Dari insidensi hipertensi yang sangat tinggi dan bahaya komplikasi yang ditimbulkan, perlu dilakukan penyuluhan tentang penyakit hipertensi termasuk pemeriksaan darah. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah agar warga masyarakat di Desa Bettet dapat memantau kondisi kesehatannya. Metode yang dilakukan berupa penyuluhan tentang hipertensi dan hal-hal yang berkaitan dengan hipertensi. Sebelum penyuluhan dimulai, peserta diberi pre-test, nilai pre-test rata-rata adalah 73,85. Setelah dilakukan penyuluhan dan sesi tanya jawab, peserta diberi post-test, nilai post-test rata-rata adalah 93,7. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta sekitar 20% tentang hipertensi. Dengan adanya penyuluhan ini, peserta menjadi lebih paham tentang hal-hal yang berkaitan dengan hipertensi dan dapat memanfaatkan tanaman herbal yang tumbuh di sekitar tempat tinggal untuk mencegah atau mengobati penyakit hipertensi.

Abstract

Hypertension does not yet occupy the top priority scale in health services, even though it is known that the negative impacts it will cause are quite large, such as stroke and coronary heart disease. Some residents in Bettet Village, Pamekasan Regency are suspected of suffering from hypertension and even with several complications. From the very high incidence of hypertension and the danger of complications that arise, it is necessary to do counseling about hypertension, including blood tests. The purpose of this community service activity is so that members of the community in Bettet Village can monitor their health conditions. The method used is in the form of counseling about hypertension and matters related to hypertension. Before counseling began, participants were given a pre-test, the mean pre-test score was 73.85. After counseling and question and answer sessions, participants were given a post-test, the average post-test score was 93.7. There was an increase in participants' knowledge of about 20% about hypertension. With this counseling, the participants became more aware of matters related to hypertension and were able to take advantage of herbal plants that grow around their homes to prevent or treat hypertension.

1. Pendahuluan

Desa Bettet adalah salah satu desa di Kecamatan Pamekasan. Kawasan ini memiliki penduduk yang cukup banyak. Beberapa penduduk ditengarai menderita hipertensi bahkan dengan beberapa komplikasi. Prevalensi penyakit kardiovaskuler yang terus meningkat setiap tahunnya menjadi masalah utama di negara maju maupun negara berkembang. Penyakit kardiovaskuler (PKV) merupakan penyakit yang disebabkan gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah seperti stroke, hipertensi dan penyakit jantung koroner. Penyakit kardiovaskular yang dialami oleh sekitar 59% dari kelompok usia dewasa muda memiliki faktor risiko antara lain PJK dini, obesitas, hipertensi atau merokok. Penyakit kardiovaskuler merupakan penyakit yang dapat dicegah terutama dilakukan pada kelompok berisiko di masyarakat. Penilaian risiko penyakit kardiovaskular tersebut harus dilakukan minimal sekali dalam lima tahun pada orang dewasa di atas usia 40 tahun walaupun tidak mempunyai riwayat penyakit kardiovaskular (Martiningsih & Haris, 2019). Penderita hipertensi dengan usia lebih dari 65 tahun memiliki risiko terkena stroke 1,5 kali daripada normotensi (Mozaffarian, et.al., 2016).

Faktor risiko dari Penyakit Jantung Koroner dapat dibagi dua, yaitu faktor risiko yang bisa diubah antara lain hipertensi, dislipidemia, merokok, obesitas, diabetes melitus, aktifitas fisik, stress; dan faktor risiko yang tidak bisa diubah antara lain umur, jenis kelamin dan genetik. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama yang dapat diubah. Penderita hipertensi lebih berisiko 5x mengalami PJK dibandingkan dengan yang tidak mengalami hipertensi (Amisi, Nelwan & Kolibu).

Hipertensi naiknya tekanan darah di atas normal, yaitu 140/90 mmHg. Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi 2 jenis, yaitu

hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya, dan hipertensi sekunder yang disebabkan oleh gangguan ginjal, penyakit endokrin dan penyakit jantung. Diagnosis hipertensi jika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada dua kali pengukuran dalam waktu yang berbeda (Tarigan, Lubis & Syarifah, 2018). Nilai tekanan darah yang dipakai adalah nilai rata-rata dari dua atau lebih pemeriksaan dan dilakukan pada posisi duduk (James, et.al., 2014). Patofisiologi hipertensi meliputi interaksi genetik dengan lingkungan antara lain proses retensi garam, penurunan ambang filtrasi ginjal, hiperaktifitas simpati, sistem renin angiotensin yang berlebih, perubahan membran sel, hiperinsulinemia dan disfungsi endotel (Yannoutsos, et.al., 2014).

Hingga saat ini hipertensi masih menjadi masalah utama. Hal ini dikarenakan masih terdapat banyak pasien hipertensi yang belum mendapat pengobatan maupun yang sudah diobati akan tetapi tekanan darahnya belum mendekati normal, dan terdapat penyakit penyerta serta komplikasi yang dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas, yang menjadi tantangan bagi masyarakat untuk menanganiinya (Kurniasih & Setiawan, 2013).

Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyebab kematian di dunia dengan presentase sebanyak 12.8%. Pada tahun 1999-2000, terdapat 58-65 juta penderita hipertensi di Amerika, dan terjadi peningkatan 15 juta pada tahun 1988-1991. Prevalensi hipertensi di Indonesia cukup tinggi, yaitu sebesar 31,7% dari total penduduk dewasa. Prevalensi ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan Singapura (27,3%), Thailand (22,7%), dan Malaysia (20%). Pola makan yang salah, berat badan yang berlebih, kebiasaan buruk seperti mengkonsumsi rokok dan alkohol merupakan faktor pencetus penyakit hipertensi (Kurniasih & Setiawan, 2013). Penyebab utama kematian

pada penderita hipertensi adalah serebrovaskular, kardiovaskular dan gagal ginjal. Penyebab terjadinya kematian yang lebih cepat berkaitan dengan tekanan darah yang meningkat (Rahel, 2010).

Penyakit hipertensi belum menempati skala prioritas utama dalam pelayanan kesehatan, padahal diketahui dampak negatif yang akan ditimbulkan cukup besar. Penyakit hipertensi menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat di negara maju dan berkembang. Kenaikan kasus hipertensi yang semula adalah 639 juta kasus di tahun 2000, meningkat menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025. Prevalensi hipertensi pada orang dewasa sebesar 6-15% dan 50% di antaranya tidak menyadari bahwa dirinya terkena hipertensi. Hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga di Indonesia pada semua golongan umur dengan proporsi kematian sebesar 6,83%. Total penderita hipertensi di Jawa Timur sebesar 285.724 pasien (Jannah & Ernawaty, 2018). Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat, meskipun obat hipertensi telah ditemukan sekitar tiga puluh tahun yang lalu (Yulanda dan Lisiswanti, 2017).

Dari insidensi hipertensi yang sangat tinggi dan bahaya komplikasi yang ditimbulkan, maka perlu dilakukan penyuluhan tentang penyakit hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah agar masyarakat di Desa Bettet dapat memantau kondisi kesehatannya dengan lebih mudah.

Manfaat dari program Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah agar ibu-ibu mengetahui tentang pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, penyebab hipertensi, efek jangka panjang, cara mencegah dan mengobati hipertensi. Ibu-ibu tersebut diharapkan mampu memahami dan menjelaskan kepada keluarga masing-masing dan masyarakat sekitar tentang hal-hal yang berkaitan dengan hipertensi.

2. Metode Pengabdian

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan pada hari Sabtu, 07 Maret 2020 di Balai Desa Bettet, Pamekasan. Peserta dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kelompok ibu-ibu yang ada di Desa Bettet Pamekasan.

2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Metode yang dilakukan melalui beberapa tahapan, antara lain menyebarkan kuisioner (pre-test) untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman ibu-ibu tentang hal-hal yang berkaitan dengan hipertensi, melakukan sosialisasi tentang "Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Kelompok Ibu-ibu di Desa Bettet, Kabupaten Pamekasan". Materi yang diberikan antara lain pengertian, klasifikasi, tanda dan gejala, penyebab, efek jangka panjang, dan cara mencegah dan mengobati hipertensi. Kemudian melakukan evaluasi terhadap hasil sosialisasi dengan menyebarkan kembali kuisioner (post-test), menyebarkan leaflet "Hipertensi", untuk bisa dibaca kembali di rumah, serta membagikan secara gratis minuman yang terbuat dari tanaman herbal untuk meminimalisir tingginya tekanan darah.

2.3. Pengambilan Sampel

Penyuluhan tentang "Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Kelompok Ibu-ibu di Desa Bettet, Kabupaten Pamekasan" melibatkan 20 orang peserta.

3. Hasil dan Pembahasan

Sebelum sosialisasi dimulai, peserta diberi kuisioner (pre-test) untuk mengetahui sejauh mana peserta tersebut memahami tentang hal-hal yang berkaitan dengan hipertensi. Diperoleh hasil, nilai pre-test rata-rata peserta sebelum dilakukan sosialisasi adalah 73,85. Hal ini berarti sebagian besar peserta sedikit banyak telah memahami hal-hal yang berkaitan dengan hipertensi.



Gambar 1. Pemberian pre-test kepada Peserta



Gambar 2. Pemaparan materi oleh Pemateri

Setelah dilakukan pretest, maka dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh Pemateri. Peserta tersebut sangat antusias dan responsif, baik ketika penyampaian materi maupun saat sesi tanya jawab. Beberapa pertanyaan yang disampaikan di antaranya :

- Mana yang lebih bahaya jika angkanya tinggi, diastole atau sistole?
- Apa bahaya menambahkan penyedap rasa ke dalam makanan?
- Apa penyebab yang paling dominan pada penyakit hipertensi?



Gambar 3. Foto bersama Tim PkM, Karyawan dan Mahasiswa Prodi D3 Farmasi Universitas Islam Madura, serta Ibu-ibu Desa Bettet, Kabupaten Pamekasan

Setelah dilakukan sosialisasi dan sesi tanya jawab, untuk mengevaluasi terhadap hasil sosialisasi, maka peserta kembali diberi kuisioner (post-test). Diperoleh hasil, nilai post-test rata-rata peserta setelah sosialisasi adalah 93,7. Terjadi peningkatan skor terhadap pengetahuan tentang hipertensi.

Sebelum meninggalkan ruangan, dilakukan pemeriksaan tekanan darah kepada seluruh peserta yang kemudian dilanjutkan dengan membagikan minuman herbal secara gratis.

4. Simpulan dan Saran

Terjadi peningkatan sekitar 20% terhadap pengetahuan tentang hipertensi. Dengan adanya sosialisasi tentang hipertensi, peserta menjadi lebih paham tentang hal-hal yang berkaitan dengan hipertensi, dan dapat memanfaatkan tanaman herbal yang tumbuh di sekitar tempat tinggal untuk mencegah atau mengobati penyakit hipertensi.

Peserta, yang dalam hal ini adalah ibu-ibu, yang mengikuti sosialisasi ini diharapkan dapat menularkan ilmu yang telah diperoleh ke keluarga masing-masing serta kepada masyarakat sekitar tempat tinggal, sehingga banyak yang mengerti dan mengaplikasikannya.

Rekomendasi untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya adalah memberi pelatihan bagaimana cara membuat produk minuman herbal untuk mencegah dan/atau mengobati penyakit hipertensi dan diabetes.

5. Ucapan Terimakasih

Terima kasih kami ucapkan kepada :

- Lembaga Pengabdian pada Masyarakat (LP2M) Universitas Islam Madura selaku penyandang dana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

- Kepala Desa Bettet yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.
- Teman-teman karyawan dan mahasiswa Prodi D3 Farmasi Universitas Islam Madura yang telah membantu mensukseskan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

6. Daftar Pustaka

- Amisi, W. G., Nelwan, J. E. & Kolibu, F. K. Hubungan antara Hipertensi dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Pasien yang Berobat di Rumah Sakit Umum Pusat Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal Kesmas*, 7(4).
- James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., Cushman, W. C., Dennison-Himmelfarb, C., Handler, J., et al. (2014). Evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults report from the panel members appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8). *JAMA*, 1097(5), 507-20.
- Jannah, L. M. & Ernawaty. (2018). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Desa Bumiayu Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(2), 157-165.
- Kurniasih, I. & Setiawan, M. R. (2013). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Puskesmas Srondol Semarang Periode Bulan September – Oktober 2011. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(2), 54-59.
- Martiningsih & Haris, A. (2019). Risiko Penyakit Kardiovaskuler pada Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas Kota Bima: Korelasinya dengan Ankle Brachial Index dan Obesitas. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(3), 200-208.
- Mozaffarian, D., Benjamin, E. J., Go, A. S., Arnett, D. K., Blaha, M. J., Cushman, M., Das, S. R., De Ferranti, S., Després, J. P., Fullerton, H. J., Howard, V. J. (2016). Executive summary: heart disease and stroke statistics—2016 update: a report from the American Heart Association. *Circulation*, 133(4), 447-54.
- Rahel, L. (2010). Uji Efek Antihipertensi Ekstrak Etanol Daun Alpukat (*Persea americana*, Mill) pada Tikus Putih yang Dibuat Hipertensi. Skripsi. Departemen Farmasi, Program Studi Ekstensi, FMIPA, Universitas Indonesia.
- Tarigan, A. R., Lubis, Z. & Syarifah. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap dan Dukungan Keluarga terhadap Diet Hipertensi di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 9-17.
- Yannoutsos, A., Levy, B. I., Safar, M. E., Slama, G., Blacher, J. (2014). Pathophysiology of Hypertension: Interactions Between Macro and Microvascular Alterations Through Endothelial Dysfunction. *Journal of hypertension*, 32(2), 216-24.
- Yulanda, G., dan Lisiswanti, R. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Jurnal Majority*, 6(1), 28-33.