

Promosi Kesehatan Hipertensi, Waspada! The Silent Killer

Ratna Indriawati¹, Tunjung Wibowo², Idiani Darmawati³

^{1,3} Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta

Jl Brawijaya, Tamantirto Kasihan Bantul D I Yogyakarta

² Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada/

Jl RSUP Dr. Sardjito, Yogyakarta, Indonesia

Email: ratna.indriawati@umy.ac.id, tunjungwibowo@ugm.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.18196/ppm.53.1099>

Abstrak

Hipertensi masih merupakan masalah kesehatan yang penting. Prevalensi hipertensi di Indonesia dan Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) masih tinggi. Tingginya angka insidensi hipertensi di propinsi DIY tersebut turut mempengaruhi insidensi penyakit ini di kabupaten Bantul. Pola makan yang tidak sehat dan kurang terjaga, perilaku merokok, stress psikososial karena faktor ekonomi, dan minimnya sarana & prasarana kesehatan merupakan faktor pemicu tingginya insidensi penyakit hipertensi di wilayah ini. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan tambahan pengetahuan faktor risiko, menanggulangi penyakit hipertensi dan komplikasi hipertensi serta pelatihan kader kesehatan terkait penyakit hipertensi. Lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini di Banyon, Pendowoharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta. Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah promosi kesehatan berupa penyuluhan hipertensi dan pelatihan pengukuran tekanan darah yang baik dan benar. Kegiatan pengabdian diikuti oleh kader kesehatan sasaran program pengabdian sebanyak 17 orang. Pengabdian masyarakat ini berjalan lancar. Masyarakat memberikan respon yang baik dan antusias mengikuti kegiatan pengabdian.

Kata kunci: kesehatan, hipertensi, pengetahuanpromosi

Abstract

Hypertension is still an important health problem. The prevalence of hypertension in Indonesia and the Special Region of Yogyakarta (DIY) is still high. The high incidence of hypertension in the DIY province also affects the incidence of this disease in Bantul district. Unhealthy and poorly maintained diet, smoking behavior, psychosocial stress due to economic factors, and the lack of health facilities and infrastructure are factors that trigger the high incidence of hypertension in this region. This community service aims to provide additional knowledge of risk factors, overcome hypertension and complications of hypertension as well as train health cadres related to hypertension. The location for this community service activity is in Banyon, Pendowoharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta. This community service activity is health promotion in the form of hypertension counseling and training on good and correct blood pressure measurements. The service activity was attended by 17 health cadres targeting the service program. This community service is running smoothly. The community gave a good response and enthusiastically participated in service activities.

Keyword: keywords consists of 3 to 5 words or phrases separated by coma

Pendahuluan

Hipertensi termasuk dalam kelompok penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular (PTM) atau *non communicable diseases* (NCDs) menjadi penyebab kematian global dan salah satu tantangan besar dalam dunia kesehatan pada abad ke-21. Hipertensi merupakan salah satu penyakit *the silent killer*. Kematian akibat PTM mencapai 71% (41 juta) dari 57 juta kematian global pada tahun 2016. Hal itu yang menjadi perhatian dunia dalam bidang kesehatan. Salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi tantangan di seluruh dunia adalah hipertensi. Yogyakarta merupakan salah satu provinsi di Indonesia dengan prevalensi hipertensi yang tinggi. Prevalensi hipertensi nasional di Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 34,1% Sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Masih tingginya angka prevalensi DM perlu mendapat perhatian apalagi di masa pandemic COVID-19. DM merupakan salah satu comorbid COVID-19. Usaha pencegahan dan pengendalian hipertensi sangat diperlukan. Salah satu usaha tersebut adalah dengan promosi Kesehatan terkait hipertensi [1] [2][3][4].

Promosi kesehatan merupakan program kesehatan yang dirancang untuk mempengaruhi individu, dan masyarakat, sehingga berpikir, bersikap, dan berperilaku positif tujuannya untuk meningkatkan kesehatan, edukasi kesehatan adalah upaya untuk memelihara, meningkatkan, dan kesehatan diri dan lingkungan. Secara umum edukasi kesehatan bertujuan untuk mengembangkan

perilaku individu, kelompok, atau masyarakat agar bisa berperilaku hidup bersih dan sehat, dan terhindar dari penyakit. Memberikan tiga indikator pembangunan manusia yang disusun dalam *Human Development Index* atau Indeks Pembangunan Manusia yakni pengetahuan, kesehatan, dan ekonomi. Ketiga hal tersebut bukan hanya saling terkait dan mempengaruhi, namun juga saling melengkapi dalam membentuk kualitas hidup manusia. Promosi Kesehatan hipertensi sangat diperlukan [5]. Mencegah timbulnya penyakit lebih baik daripada menderita sakit. Paradigma sehat sebagai usaha dan proses untuk mengubah pola pikir kita dari sudut pandang sakit menjadi sudut pandang sehat. Penerapan paradigma sehat dilakukan dengan strategi pengarusutamaan kesehatan dalam pembangunan, penguatan upaya promotif dan preventif, serta pemberdayaan masyarakat [6][7][8].

Upaya peningkatan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan perilaku hidup sehat perlu dilakukan. Usaha tersebut antara lain dapat dilakukan dengan promosi kesehatan. Promosi kesehatan merupakan upaya meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat, agar mereka dapat menolong dirinya sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat, sesuai sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan publik yang berwawasan kesehatan. Salah satu upaya promosi kesehatan yaitu dengan upaya penyuluhan. Penyuluhan adalah usaha secara sadar dan berencana untuk memperbaiki perilaku manusia sesuai prinsip-prinsip pendidikan dalam bidang Kesehatan. Pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku seseorang termasuk perilaku di bidang Kesehatan. Kesehatan masyarakat merupakan salah satu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif. Pemberdayaan masyarakat diperlukan untuk meningkatkan derajat kesehatan [9][10]. Peningkatan pengetahuan dan kesadaran pola hidup sehat juga dapat mencegah dan menurunkan angka prevalensi dan insidensi penyakit tidak menular, seperti hipertensi [11][12][13].

Solusi permasalahan yang akan kami lakukan terkait dengan permasalahan sasaran pengabdian masyarakat ini berupa promosi kesehatan dan edukasi tentang penyakit hipertensi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran tentang hipertensi serta dampaknya terhadap kesehatan. Sasaran program pengabdian masyarakat ini adalah kader kesehatan di Banyon, Pendowoharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta.

Metode Pelaksanaan

Metode pengabdian yang digunakan untuk mewujudkan tujuan dan realitas program pengabdian ini adalah promosi dan edukasi hipertensi. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah kader Kesehatan di Banyon, Pendowoharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta. Kegiatan telah dilaksanakan pada tanggal 4 Februari 2022. Kegiatan ini diikuti oleh 17 orang. Serangkaian kegiatan dimulai tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan dokumentasi. Kegiatan pengabdian ini meliputi beberapa tahap. Tahap-tahap pengabdian ini meliputi:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan adalah tahap mempersiapkan tim pengabdian, mitra pengabdian dalam menyusun rencana kegiatan, pendataan dan semua kebutuhan terkait pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan meliputi penyuluhan dan edukasi hipertensi pada sasaran program pengabdian masyarakat.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi pelaksanaan pengabdian antara lain menilai pelaksanaan kegiatan dan peningkatan pengetahuan sasaran program pengabdian masyarakat tentang hipertensi.

Hasil dan Pembahasan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya masih tinggi. Jumlah penderita hipertensi di Yogyakarta masih tinggi. sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya terkena hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan. Hal ini berarti bahwa masih banyak pula kasus hipertensi di masyarakat yang belum terdiagnosis. Pengetahuan mengenai hipertensi dan cara melakukan pencegahan hipertensi menjadi hal penting yang perlu diketahui oleh masyarakat. Usaha promosi tentang hipertensi perlu dilakukan.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Hipertensi

Pemeriksaan tekanan darah untuk mengetahui faktor risiko sasaran terkait penyakit hipertensi. Sebanyak 28 orang yang diperiksa tekanan darahnya, Tekanan darah adalah tenaga yang dikeluarkan oleh jantung pada darah darah untuk dapat mengalir melalui pembuluh darah. Secara rutin, tekanan darah pasien diperiksa sebelum dilakukannya pemeriksaan fisik, baik kunjungan rawat jalan, setidaknya satu kali tiap hari ketika pasien dirawat di rumah sakit, juga sebelum prosedur medis. Pengukuran tekanan darah diperoleh untuk berbagai alasan, termasuk skrining untuk hipertensi, menilai kesesuaian seseorang untuk olahraga atau pekerjaan tertentu, memperkirakan risiko kardiovaskular dan menentukan risiko untuk berbagai prosedur medis. Pengukuran tekanan darah juga dilakukan secara rutin ketika mengontrol pasien hipertensi untuk membantu pengobatan hipertensinya dan juga penggabungan dengan pengobatan lainnya.

Tensimeter merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur tekanan darah. Alat ini dapat digunakan untuk melakukan deteksi apakah tekanan darah yang kita miliki ada pada kisaran normal. Tekanan darah di atas atau di bawah normal tentunya akan memberikan efek yang tidak baik bagi tubuh. Ada 3 macam tensimeter yang dapat kita jumpai di pasaran. Tiga jenis

tensimeter tersebut yaitu tensimeter air raksa, tensimeter jarum atau aneroid, dan tensimeter digital. Untuk mendapatkan tekanan darah, dapat menggunakan manset tekanan darah manual atau manset *oscillometric* otomatis (pengukuran secara digital). Tensimeter air raksa (*sphygmomanometer*) dan tensimeter jarum (tensimeter aneroid) adalah tensimeter yang pengukurannya masih dilakukan secara manual. Pada pengukuran dengan manual ini memerlukan stetoskop dan manset tekanan darah. Memosisikan pasien adalah faktor penting untuk memperoleh tekanan darah yang akurat. Posisi pasien dapat dilakukan dengan duduk maupun berbaring. Bila dalam posisi duduk, pasien harus nyaman dan santai di kursi dengan punggung bersandar, kaki harus nyaman dan menapak ke lantai. Setelah pemeriksa siap untuk mengukur tekanan darah, lengan pasien diletakkan di meja dengan nyaman dengan posisi setinggi letak jantung. Tekanan darah dapat turun ataupun naik jika lengan berada di atas atau dibawah jantung. Pemeriksa juga harus memastikan bahwa angka *sphygmomanometer* dapat terlihat, dan posisi pemeriksa juga harus nyaman [14] [15] [1].

Simpulan

Pengabdian promosi kesehatan hipertensi berlangsung dengan baik dan lancar. Sasaran dan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilaksanakan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak terkait yang telah mendukung pelaksanaan program pengabdian.

Daftar Pustaka

- [1] E. Judd and D. A. Calhoun, "Apparent and true resistant hypertension: Definition, prevalence and outcomes," *J. Hum. Hypertens.*, vol. 28, no. 8, pp. 463-468, 2014, doi: 10.1038/jhh.2013.140.
- [2] S. Setiati and M. K. Azwar, "COVID-19 and Indonesia," no. April, 2020.
- [3] T. Singhal, "Review on COVID19 disease so far," *Indian J. Pediatr.*, vol. 87, no. April, pp. 281-286, 2020.
- [4] R. Indriawati, M. R. Azis, and U. M. Yogyakarta, "Simple nutrition screening tool (snst) in nutritional assessment as a risk factor for cardiovascular disease in the elderly," vol. 15, no. 2, pp. 187-194, 2021.
- [5] I. D. Federation, *IDF Diabetes Atlas - 2019*. 2019.
- [6] I. Erna and Wahyuni, "Gambaran Karakteristik Keluarga Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga di Desa Karangasem Wilayah Kerja Puskesmas Tanon II Sragen," *Gaster J. Kesehat.*, vol. 8, no. 2, pp. 741-749, 2011, [Online]. Available: <http://jurnal.stikes-aisyiyah.ac.id/index.php/gaster/article/view/25>.
- [7] C. T. Ellis and N. B. Turk-Browne, "Complexity can facilitate visual and auditory perception," *J. Exp. Psychol. Hum. Percept. Perform.*, vol. 45, no. 9, pp. 1271-1284, 2019, doi: 10.1037/xhp0000670.
- [8] B. Karuniawati and Berlina Putrianti, "Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Pencegahan Penularan Covid-19," *J. Kesehat. Karya Husada*, vol. 8, no. 2, pp. 34-53,

- 2020.
- [9] R. Indriawati and S. Usman, "Pemberdayaan Masyarakat sebagai Upaya Deteksi Dini Faktor Risiko Hipertensi," *J. Surya Masy.*, vol. 1, no. 1, p. 59, 2018, doi: 10.26714/jsm.1.1.2018.59-63.
- [10] A. S. Wahyuni, R. Amelia, I. F. F. Nababan, D. Pallysater, and N. K. Lubis, "The difference of educational effectiveness using presentation slide method with video about prevention of hypertension on increasing knowledge and attitude in people with the hypertension risk in amplas health center," *Open Access Maced. J. Med. Sci.*, vol. 7, no. 20, pp. 3478–3482, 2019, doi: 10.3889/oamjms.2019.450.
- [11] R. Indriawati and S. Syaifudin, "Relationship between Demographic Factors and Body Mass Index with the Prevention of Hypertension in Adolescents," *J. Heal. Promot. Behav.*, vol. 5, no. 2, pp. 72–78, 2020, doi: 10.26911/thejhp.2020.05.02.01.
- [12] D. T. Anggraini and R. Hasibuan, "GAMBARAN PROMOSI PHBS DALAM MENDUKUNG GAYA HIDUP SEHAT MASYARAKAT KOTA BINJAI PADA MASA PANDEMIC COVID-19 TAHUN 2020 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan PENDAHULUAN Sehat adalah hal yang paling terpenting dalam kehi," *J. Menara Med.*, vol. 3, no. 1, pp. 22–31, 2020.
- [13] A. P. Machado *et al.*, "Educational strategies for the prevention of diabetes, hypertension, and obesity," *Rev. Assoc. Med. Bras.*, vol. 62, no. 8, pp. 800–808, 2016, doi: 10.1590/1806-9282.62.08.800.
- [14] R. Indriawati, "Awareness to Educational Changes and Content Delivery Methods," pp. 41–46.
- [15] F. Samadian, N. Dalili, and A. Jamalain, "Lifestyle modifications to prevent and control hypertension," *Iran. J. Kidney Dis.*, vol. 10, no. 5, pp. 237–263, 2016.