

# Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi di Padukuhan Pendekan, Kecamatan Sleman

**Ahadijatul Kubra<sup>1</sup>, Dinda Rizka Fatichah<sup>1</sup>, Diyah Harum Puspitasari<sup>1</sup>, Dzaki Fahrezi<sup>1</sup>, M.Hakim Ulil Albab<sup>1</sup>, Rizky Umasugi<sup>1</sup>, Oktavia Citra Primadana<sup>1</sup>, Syalsabilla Tasya Ardhana<sup>1</sup>, Afina Hasnasari Heningtyas<sup>1</sup>\***

1. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Geblagan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, D.I. Yogyakarta 55183

Email: [afinahasnasari@umy.ac.id](mailto:afinahasnasari@umy.ac.id)

DOI: <https://doi.org/10.18196/ppm.61.1161>

## Abstrak

Penyakit tidak menular merupakan penyebab utama kematian global dan menjadi penyebab atas lebih dari 74% kematian di seluruh dunia. Salah satu PTM yang banyak ditemukan di Indonesia adalah hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang terjadi akibat fungsi dari jaringan secara progresif menurun karena faktor usia atau gaya hidup. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskedas) Kementerian Kesehatan pada tahun 2022 di Yogyakarta terdapat 129.764 penduduk yang terkena hipertensi. Pada Padukuhan Pendekan, Kalurahan Margodadi, Kapanewon Seyegan, Kabupaten Sleman, Yogyakarta terdapat lebih dari 50 kasus hipertensi. Penting untuk memberikan edukasi melalui penyuluhan guna meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait penyakit tidak menular hipertensi. Tujuan diadakan penyuluhan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan kewaspadaan masyarakat di Padukuhan Pendekan terkait penyakit hipertensi. Metode yang digunakan dalam program pengabdian ini terdiri dari survei, observasi, penyuluhan, monitoring dan evaluasi. Hasil pengabdian menunjukkan pemahaman masyarakat terhadap penyakit tidak menular hipertensi meningkat sebanyak 30%.

Kata Kunci: Hipertensi, Penyakit Tidak Menular, Padukuhan Pendekan

## Pendahuluan

Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit yang tidak bisa ditularkan dari orang ke orang (Kementerian Kesehatan RI, 2015). PTM merupakan penyebab utama kematian global dan menjadi penyebab atas lebih dari 74% kematian di seluruh dunia (World Health Organization, 2023). Salah satu PTM yang banyak ditemukan di Indonesia adalah hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang terjadi akibat fungsi dari jaringan secara progresif menurun karena faktor usia atau gaya hidup. Hipertensi terjadi ketika volume darah (*peripheal resistance*) mempengaruhi tekanan darah yang menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi (Marhabatsar N., 2021). Berdasarkan penyebabnya, Hipertensi dibagi menjadi dua, yaitu Hipertensi primer (hipertensi esensial) dan Hipertensi sekunder. Hipertensi primer merupakan Hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya. Sedangkan hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang diketahui penyebabnya, seperti penyakit ginjal, kelainan hormonal atau penggunaan obat tertentu (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2019). Menurut Williams dkk. (2018), hipertensi dapat dibagi berdasarkan pengukuran menjadi derajat I, derajat II, derajat III, dan hipertensi sistolik terisolasi.

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi

Kategori	Sistole	Diastole
Normal	120-129	80-84
Hipertensi Derajat I	140-159	90-99
Hipertensi Derajat II	140-159	100-109
Hipertensi Derajat III	160-179	100-109
Hipertensi Sistolik Terisolasi	≥ 180	≥ 110

Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi dibagi menjadi dua, yaitu faktor yang dapat diubah dan faktor yang tidak dapat diubah. Contoh faktor yang dapat diubah seperti konsumsi

garam berlebih, konsumsi alkohol, merokok, obesitas dll. Contoh faktor yang tidak dapat diubah atau dimodifikasi, seperti usia, jenis kelamin, riwayat keluarga dengan hipertensi dan etnis. Pada faktor usia, hipertensi idiopatik akan muncul pada usia 30-50 tahun dan akan meningkat seiring dengan penambahan usia (Kishore dkk, 2016).

Hasil riset kesehatan dasar (Riskedas) Kementerian Kesehatan menunjukkan pada tahun 2022 (Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, 2022) di Yogyakarta terdapat 129.764 penduduk yang terkena hipertensi. Padukuhan Pendekan merupakan salah satu padukuhan di Kalurahan Margodadi. Secara administratif Kalurahan Margodadi merupakan salah satu Kalurahan yang berada di Kapanewon Seyegan, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Padukuhan Pendekan memiliki 357 penduduk dengan 131 kk, yang terdiri dari laki-laki 178 jiwa dan perempuan 179 jiwa (Pemerintah Kalurahan Margodadi, 2023). Berdasarkan data dari Kader Kesehatan Padukuhan Pendekan, terdapat lebih dari 50 kasus hipertensi di Padukuhan Pendekan. Jenis hipertensi yang terjadi merupakan hipertensi primer (*hipertensi esensial*). Terdapat penderita hipertensi dengan nilai *Sistole* mencapai 200. Hal tersebut menunjukkan pentingnya memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait hipertensi, sehingga masyarakat dapat menjaga kesehatan dan terhindar dari penyakit tidak menular hipertensi.

### Metode Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat dilakukan di Padukuhan Pendekan, Kalurahan Margodadi, Kapanewon Seyegan, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Pengabdian dilaksanakan pada bulan Agustus 2023. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah orang dewasa berumur 40 tahun atau lebih di Padukuhan Pendekan. Metode yang digunakan dalam program pengabdian ini terdiri dari survei, observasi, penyuluhan, monitoring dan evaluasi.

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan diuraikan sebagai berikut :

1. Survei dan Observasi

Program pengabdian dimulai dengan melakukan survei dan observasi di Padukuhan Pendekan, Kalurahan Margodadi. Survei dan observasi dilakukan melalui wawancara dengan perangkat Desa Margodadi. Tujuan dari wawancara adalah untuk mengumpulkan informasi yang dapat diolah menjadi sumber landasan pada tahap berikutnya.

2. Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan dengan teknik promotif ceramah menggunakan media power point. Materi yang disampaikan mengenai gejala-gejala hipertensi, penyebab hipertensi, dan cara pencegahannya. Sasaran penyuluhan adalah masyarakat Padukuhan Pendekan yang berusia 40 tahun atau lebih, dengan riwayat penderita hipertensi.

3. Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan monitoring dan evaluasi dilaksanakan dengan menggunakan *pretest* dan *posttest*. Sebelum kegiatan dimulai, peserta pelatihan diminta mengisi kuesioner terkait pemahaman mereka tentang penyakit tidak menular hipertensi. Pada akhir kegiatan pelatihan, dilakukan *post-test* dengan mengisi kuesioner yang berkaitan dengan penyuluhan yang telah diberikan. Hasil dari *pretest* dan *posttest* dianalisis untuk mengetahui peningkatan pemahaman masyarakat di Padukuhan Pendekan terkait penyakit tidak menular hipertensi.

### Hasil dan Pembahasan

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2023. Program pengabdian ini dimulai dengan melakukan survei dan observasi melalui wawancara perangkat Desa Kalurahan Margodadi terkait penyakit tidak menular hipertensi khususnya yang terjadi di Padukuhan Pendekan. Berdasarkan hasil wawancara Padukuhan Pendekan memiliki 357 penduduk dengan 131 kk, yang terdiri dari laki-laki 178 jiwa dan perempuan 179 jiwa. Terdapat lebih dari 50 kasus

hipertensi di Padukuhan Pendekan. Jenis hipertensi yang terjadi merupakan hipertensi primer (hipertensi esensial). Terdapat penderita hipertensi dengan nilai Sistole mencapai 200. Banyaknya kasus hipertensi di Padukuhan Pendekan menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait penyakit tidak menular hipertensi. Hipertensi dianggap remeh karena perkembangannya berjalan lambat seiring dengan pertambahan usia. Biasanya hipertensi baru diketahui saat menunjukkan efek sakit seperti merasakan sakit kepala, nyeri dada, sesak napas, aritmia, dan gangguan penglihatan.

Kegiatan pengabdian dilanjutkan dengan pelaksanaan penyuluhan terkait penyakit tidak menular hipertensi. Penyuluhan dilaksanakan dilakukan rumah bapak dukuh Pedukuhan Pendek. Penyuluhan dihadiri oleh 25 peserta, yang terdiri dari 17 orang laki-laki dan 8 orang wanita yang berumur lebih dari 40 tahun. Penyuluhan ini berisi mengenai gejala-gejala hipertensi, penyebab-penyebab hipertensi, dan cara pencegahannya. Antusias masyarakat terhadap materi yang disampaikan pemateri cukup tinggi. Hal tersebut terlihat dari diskusi antara pemateri dengan peserta penyuluhan. Peserta penyuluhan aktif berdiskusi dengan pemateri sehingga terjadi komunikasi dua arah. Setelah pelatihan masyarakat dapat memulai untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi dengan melakukan :

1. Olahraga teratur setidaknya minimal 30 menit setiap hari atau 150 menit per minggu. Olahraga yang dapat dilakukan seperti senam aerobik, jalan atau berlari, bersepeda, serta berenang.
2. Menjaga berat badan ideal dengan menjalani gaya hidup sehat dan mengatur pola makan atau menurunkan berat badan pada kondisi kelebihan berat badan atau obesitas.
3. Pola makan yang sehat dengan konsumsi makanan seimbang, menghindari makanan tinggi garam, lemak jenuh dan kolesterol. Membatasi konsumsi garam tidak melebihi 1 sendok teh per hari. Memperhatikan atau membatasi makanan cepat saji juga perlu dilakukan, karena makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan garam yang cukup tinggi.
4. Konsumsi buah - buahan segar, sayuran, ikan, serta penggunaan minyak olive juga disarankan. Konsumsi kopi tanpa gula, teh hijau atau teh hitam juga dapat dilakukan.
5. Menghindari kebiasaan merokok serta paparan terhadap asap rokok (perokok pasif).
6. Menghindari konsumsi alkohol (Hendrijanto dan Damay, 2023).

Monitoring dan evaluasi kegiatan penyuluhan dilakukan dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Sebelum kegiatan dimulai, peserta pelatihan diminta mengisi kuesioner terkait pemahaman mereka tentang penyakit tidak menular hipertensi. Berdasarkan analisis hasil *pre-test* dapat diketahui tingkat pemahaman masyarakat terhadap penyakit tidak menular hipertensi sebesar 50%. Pada akhir kegiatan pelatihan, dilakukan *post-test* dengan mengisi kuesioner yang berkaitan dengan penyuluhan yang telah diberikan. Berdasarkan analisis hasil *post-test* pemahaman masyarakat terhadap penyakit tidak menular hipertensi meningkat menjadi sebesar 80%. Tingkat pemahaman masyarakat meningkat sebanyak 30%. Peningkatan pemahaman masyarakat terhadap penyakit hipertensi menunjukkan kegiatan pengabdian berhasil.

### Simpulan

Kegiatan pengabdian telah dilaksanakan dengan lancar dan sukses. Pemahaman masyarakat Padukuhan Pendekan, Kecamatan Sleman terkait pengendalian dan pencegahan penyakit tidak menular hipertensi meningkat sebanyak 30 %. Masyarakat memahami gejala dan bahaya dari hipertensi, sehingga dapat melakukan tindakan pengendalian dan pencegahan terhadap penyakit tidak menular hipertensi.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Yogyakarta melalui Lembaga Pemberdayaan Masyarakat dan Dusun Pendekan, Kalurahan Margodadi, Kapanewon Seyegan, Kabupaten Sleman. Yogyakarta yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan pengabdian ini terlaksana dengan baik.

### Daftar Pustaka

- Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, "PROFIL KESEHATAN TAHUN 2022 KOTA YOGYAKARTA DINAS KESEHATAN," 2022.
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. 2019. Buku Pedoman MANAJEMEN PENYAKIT TIDAK MENULAR. Kementerian Kesehatan RI.
- J. D. Hendrijanto and V. A. Damay, "Cara Mengatasi Hipertensi," Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [Online]. Available: <https://ayosehat.kemkes.go.id/cara-mengatasi-hipertensi>
- Kementerian Kesehatan RI, "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 71 Tahun 2015 Tentang Penanggulangan Penyakit Tidak Menular," 2015.
- Kishore, Raj, and Mohsin Khan. "More than tiny sacks: stem cell exosomes as cell-free modality for cardiac repair." *Circulation research* 118.2 (2016): 330-343.
- Marhabatsar, Nahda Syaidah. "Penyakit hipertensi pada sistem kardiovaskular." *Prosiding Seminar Nasional Biologi*. Vol. 7. No. 1. 2021.
- Pemerintah Kalurahan Margodadi, "Tabel Data Kependudukan berdasar Populasi Per Wilayah." [Online]. Available: <https://margodadisid.slemankab.go.id/first/wilayah>
- Williams, Bryan, Giuseppe Mancia, Wilko Spiering, Enrico Agabiti Rosei, Michel Azizi, Michel Burnier, Denis L. Clement, Antonio Coca, Giovanni de Simone, Anna Dominiczak, Thomas Kahan, Felix Mahfoud, Josep Redon, Luis Ruilope, Alberto Zanchetti, Mary Kerins, Sverre E. Kjeldsen, Reinhold Kreutz, Stephane Laurent, Gregory Y. H. Lip, Richard McManus, Krzysztof Narkiewicz, Frank Ruschitzka, Roland E. Schmieder, Evgeny Shlyakhto, Costas Tsioufis, Victor Aboyans, dan Ileana Desormais. 2018. 2018 ESC/ESH Guidelines for the Management of Arterial Hypertension. *European Heart Journal*, 2018 (39), 3030-3038.
- World Health Organization, "Noncommunicable Diseases." [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>