

Penyuluhan dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Ibu Rumah Tangga sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi

Irma^{1,*}, Yusuf Sabilu², Syawal Kamiluddin Saptaputra³, Yasnani⁴, Arum Dian Pratiwi⁵,
Muhammad Aslim A.⁶, Andi Multazam NK.⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM Universitas Halu Oleo
Jl. HAE. Mokodompit Kendari

*Korespondensi E-mail: irmankedtrop15@gmail.com, irmankedtrop15@uho.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang menyebabkan kematian dini dari kelompok penyakit tidak menular karena dapat menyebabkan komplikasi pada penyakit yang lebih serius seperti stroke, jantung dan ginjal. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mendeteksi lebih dini dan menemukan penderita hipertensi dan memberikan pemahaman pada ibu rumah tangga agar dapat mengendalikan penyakit hipertensi. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa dengan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan ibu rumah tangga dari kurang baik menjadi baik. Dalam pemeriksaan tekanan darah diperoleh bahwa prevalensi hipertensi pada ibu rumah tangga sebesar 37,5%. Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pemahaman ibu rumah tangga terhadap hipertensi dan juga menemukan angka prevalensi hipertensi pada ibu hamil masih cukup tinggi. Perlu dilakukan upaya promotif untuk mengendalikan penyakit hipertensi oleh pihak terkait dan perlu dibentuk dan diaktifkan posyandu lansia di Kelurahan Lapuko Kecamatan Moramo Kabupaten Konawe Selatan.

Kata kunci: Hipertensi, ibu rumah tangga, penyuluhan, pemeriksaan kesehatan

Abstract

Hypertension is one of the diseases that causes premature death from the group of non-communicable diseases because it can cause complications in more serious diseases such as stroke, heart disease and kidney disease. This service activity aims to detect and find hypertension sufferers early and provide understanding to housewives so they can control hypertension. The results of this activity show that with counseling there has been an increase in the knowledge of housewives from poor to good. In blood pressure examination, it was found that the prevalence of hypertension in housewives was 37.5%. This service activity succeeded in increasing housewives' understanding of hypertension and also found that the prevalence rate of hypertension in pregnant women was still quite high. Promotional efforts need to be made to control hypertension by related parties and it is necessary to establish and activate posyandu for the elderly in Lapuko Village, Moramo District, South Konawe Regency.

Keywords: Hypertension, Housewives, Counselling, Health Checks

Pendahuluan

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah yang melebihi batasan normal. Seseorang dikatakan hipertensi apabila memiliki tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Kemenkes RI 2019). Diagnosa hipertensi dapat ditegakkan apabila telah dilakukan pemeriksaan tekanan darah secara berturut – turut selama dua hari menunjukkan peningkatan dari batas normal (WHO 2023). Hipertensi dapat menyerang siapa saja baik muda ataupun tua. Banyak penderita hipertensi yang tidak memiliki keluhan sehingga penderita tidak menyadari bahwa dirinya mengidap hipertensi, tetapi kemudian mendapatkan dirinya sudah terdapat penyakit penyulit atau komplikasi dari hipertensi, seperti stroke, jantung dan gangguan ginjal. Oleh karena itu hipertensi disebut penyakit yang diam – diam mematikan atau *the silent killer* (Brunner & Suddarth 2013).

World Health Organization (WHO) menyatakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa umur 30-79 tahun di dunia menderita hipertensi dan sebanyak 46% mereka tidak menyadari kalau dirinya menderita hipertensi. Dan mendapat pengobatan kurang dari 42%. WHO juga melaporkan hanya sekitar 21 % atau 1 dari 5 penderita dewasa yang mampu mengendalikan hipertensinya. WHO telah mengakui bahwa hipertensi merupakan penyebab kematian dini di seluruh dunia. Oleh karena itu penurunan prevalensi hipertensi sebesar 33% menjadi target global WHO untuk penyakit tidak menular

antara tahun 2010 sampai 2030. Kematian pada penderita hipertensi terjadi akibat timbulnya dari berbagai penyakit komplikasi (WHO 2023).

Secara nasional hipertensi juga menjadi masalah utama dalam kelompok penyakit tidak menular di Indonesia dengan prevalensi sebesar 34,11% masih jauh diatas target yang diinginkan (23,4%) berdasarkan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2019 (Direktorat P2PTM Ditjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit 2018). (Kemenkes RI 2019). Banyak faktor yang menyebabkan tingginya prevalensi hipertensi diantaranya adalah kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap penyakit hipertensi, pola makan yang tidak terk

Secara umum faktor-faktor terjadinya hipertensi yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat di ubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah terdiri dari genetika, umur, jenis kelamin. Faktor yang dapat di ubah yaitu obesitas, kurang olahraga, konsumsi garam berlebih, merokok dan mengkonsumsi alkohol serta stress. Salah satu upaya untuk mengurangi risiko komplikasi dari hipertensi adalah dengan melakukan pencegahan dan pengendalian dari faktor risiko khususnya pada faktor risiko yang dapat dimodifikasi atau di rubah. Salah satu upaya tersebut adalah dengan melakukan penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah secara teratur. Tujuan dari pemeriksaan tekanan darah pada ibu rumah tangga ini adalah untuk memastikan bahwa tekanan darah ibu rumah tangga selalu dalam kondisi normal agar terhindari penyakit yang muncul sebagai komplikasi dari hipertensi.

Metode

Mitara dalam kegiatan pengabdian ini adalah pemerintah Desa Tambosupo Dusun I Kecamatan Moramo Kabupaten Konawe Selatan. Peserta dalam kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah ini adalah ibu rumah tangga sebanyak 24 orang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa yang merupakan salah satu program kegiatan yang sifatnya terintegrasi dalam program Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) bagi mahasiswa program studi S1 ilmu Kesehatan Masyarakat FKM Universitas Halu Oleo Kendari. Oleh karena itu dalam kegiatan pengabdian ini tim pelaksananya adalah dosen pembimbing lapangan dan mahasiswa peserta PBL. Kegiatan pengabdian terintegrasi PBL ini dilaksanakan dengan tahapan – tahapan sebagai berikut :

1. Persiapan

Tahap awal kegiatan pengabdian ini adalah dengan melakukan survei lokasi dan persuratan secara resmi kepada pemerintah desa, dalam hal ini Desa Tambosupo Kecamatan Moramo Kabupaten Konawe Selatan. Survei lokasi dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2022. Selanjutnya ditindaklanjuti dengan persuratan secara resmi kepada pihak pemerintah desa melalui pemerintah kecamatan yang dilaksanakan pada tanggal 25 Juli 2022. Pemerintah Desa Tambosupo membalas surat tim pengabdian pada tanggal 27 Juli 2022. Selanjutnya tim pengabdian melakukan organisasi tim untuk pembagian tugas terkait dengan persiapan logistik dari pelaksanaan kegiatan pengabdian. Pada akhir tahap persiapan ini, tim pengabdian melakukan koordinasi dan sosialisasi kepada pemerintah desa yang diikuti oleh kepala desa dan aparat desa serta beberapa perwakilan masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 28 Juli 2022. Pada tanggal 28 Juli juga dilakukan pemantapan skill atau teknik pemeriksaan tekanan darah kepada tim pengabdian yang bertugas untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah sebanyak 5 orang. Teknik pemeriksaan tekanan darah ini dibimbing oleh dosen dengan latar belakang ilmu kedokteran dan keperawatan. Tim pengabdian juga menyiapkan alat bantu penyuluhan yaitu leaflet, power point materi dan LCD.

2. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 29 Juli 2022 diawali dengan pembukaan oleh kepala desa yang berlangsung pada jam 08:30 WITA di Balai Pertemuan Desa Tambosupo. Selanjutnya pada jam 09:00 – 10:30 WITA dilakukan kegiatan penyuluhan singkat terkait penyakit

hipertensi yaitu tentang batasan hipertensi, batasan tekanan darah normal, faktor risiko dan pencegahan hipertensi. Sebelum sesi penyampaian materi penyuluhan tim terlebih dahulu memberikan pre test yaitu berupa item pertanyaan terkait hipertensi. Pre tes dilakukan dengan tujuan untuk mengukur pemahaman awal dari peserta tentang hipertensi. Durasi waktu dalam sesi pre test $\pm$ 15 menit. Setelah sesi pre test dilanjutkan dengan pemberian materi penyuluhan, tepat pada pukul 09:20 WITA. Pemberian materi penyuluhan berlangsung selama 90 jam mulai pukul 09:15 – 10: 15 WITA. Penyampaian materi penyuluhan dengan menggunakan power point dan LCD. Sesi pemaparan materi penyuluhan dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini :



Acara selanjutnya adalah pemeriksaan tekanan darah. Pengukuran tekanan darah ini dengan menggunakan tensi meter digital yang berlangsung selama 2 jam yaitu mulai 10:15 – 12:15 WITA. Kegiatan pemeriksaan tekanan darah ini dapat dilihat pada gambar 2 berikut ini :



Gambar 1. Pemeriksaan tekanan darah oleh tim pengabdian (mahasiswa PBL).

Satu hari setelah kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah yaitu pada tanggal 30 juli 2023 tim pengabdian (mahasiswa PBL) melakukan kunjungan rumah untuk melakukan post test. Pelaksanaan post test ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta penyuluhan tentang hipertensi dan pencegahannya.

3. Evaluasi

Tahapan evaluasi ini dilakukan setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian. Metode evaluasi yang digunakan dalam program pengabdian terintegrasi program PBL mahasiswa S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat Program FKM ini dilakukan dengan metode pre test dan posts. Selain itu pada sesi penyuluhan dan barengi dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Tim juga melakukan observasi keaktifan dan antusias peserta.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan sesi pretest kepada peserta. Hasil pretest menunjukkan bahwa rata-rata pemahaman peserta tentang hipertensi dan pencegahannya sebelum dilakukan penyuluhan adalah 62,45. Hal ini berarti bahwa hanya sebagian kecil ibu rumah tangga di

Desa Tambosupo yang memahami tentang hipertensi. Berdasarkan analisis hasil pretes menunjukkan bahwa aspek hipertensi yang telah diketahui peserta baru sekedar batasan hipertensi yaitu tekanan darah diatas 120 mmHg dan gejalanya seperti pusing - pusing. Sementara aspek klasifikasi, penyebab, komplikasi dan penatalaksanaan hipertensi masih menunjukkan skor yang rendah.

Setelah dilakukan pretest, kegiatan pengabdian masyarakat dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang hipertensi meliputi pengertian, klasifikasi, tanda gejala, penyebab, komplikasi jangka panjang, dan cara mencegah hipertensi. Peserta sangat antusias dalam kegiatan penyuluhan ini, baik ketika penyampaian materi maupun saat sesi tanya jawab. Kegiatan penyuluhan tentang hipertensi ini menggunakan leaflet sebagai media pembantu (power point dan LCD). Pemilihan leaflet sebagai media penyuluhan karena dapat disimpan lama, sasaran dapat menyesuaikan dan belajar mandiri dirumah, pengguna dapat mempelajari isi leaflet dengan santai, dan dapat membantu media lain (Suiroaka dan Supariasa, 2012). Sesi terakhir dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah post tes yang dilaksanakan 1 hari setelah sesi penyuluhan. Nilai posttest rata-rata peserta setelah penyuluhan adalah 90,5. Hasil ini menunjukkan terjadi peningkatan skor terhadap pengetahuan tentang hipertensi setelah diberikan penyuluhan tentang hipertensi. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Irma dan Kamrin yang melakukan edukasi tentang pencegahan penyakit Covid-19 (Irma & Kamrin 2023); Handayani et al., 2022; Kurniasari & Alrosyidi, 2020; Siti Suciati & Ernik Rustiana, 2021 yang juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan setelah penyuluhan tentang hipertensi.

Hasil pemeriksaan atau pengukuran tekanan darah pada peserta menunjukkan bahwa sebanyak 9 orang (37,5%) responden mengalami hipertensi. Hasil ini tentu menunjukkan bahwa kasus hipertensi di lokasi kegiatan yaitu di Desa Tambosupo Kecamatan Moramo Kabupaten Konawe Selatan cukup tinggi dan merupakan masalah kesehatan serius yang terjadi dimasyarakat yang harus mendapat perhatian. Ini merupakan salah satu gambaran tentang kondisi penyakit hipertensi di masyarakat kita. Penderita hipertensi yang berlangsung kronik dan tidak mendapatkan tatalaksana dan pengobatan yang baik akan memicu munculnya penyakit komplikasi yang lebih serius seperti stroke dan berbagai macam gangguan jantung dan penyakit pembuluh darah lainnya. Asumsi ini sesuai dengan hasil penelitian Puspitasari yang menemukan bahwa hipertensi berhubungan dengan kejadian stroke (Puspitasari 2020). Penelitian yang sama juga membuktikan bahwa ada hubungan hipertensi dengan kejadian penyakit jantung iskemik (Laily 2017). Sedangkan hasil penelitian yang lain yang menunjukkan bahwa hipertensi berhubungan dengan kejadian penyakit jantung koroner (Amisi, Nelwan, and Kolibu 2018).

Rendahnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dapat disebabkan oleh karena kurangnya informasi yang didapatkan oleh masyarakat itu sendiri. Untuk mengatasi masalah ini, maka perlu upaya promosi atau penyuluhan. Oleh karena itulah kegiatan pengabdian ini diawali dengan penyuluhan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang berbagai hal, termasuk masalah kesehatan. Penelitian sebelumnya oleh Irma pada tahun 2019 menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan ibu tentang perawatan penyakit DBD (Irma, Sabilu Yusuf 2023).

Kesimpulan dan Saran

Program penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga tentang penyakit hipertensi menjadi lebih baik dan hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Tambosupo masih cukup tinggi. Oleh karena itu upaya promosi kesehatan seperti penyuluhan atau edukasi tentang konsep atau batasan tentang berbagai penyakit oleh pihak/instansi terkait seperti dinas kesehatan dan puskesmas harus dilakukan secara intens dan terprogram dengan baik.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak antara lain pihak LPPM UHO yang telah memberikan dukungan finansial melalui proram PBL dan kepada pihak pemerintah

Desa Tambosupo (kepala Desa dan seluruh aparatnya) yang telah mendukung kegiatan pengabdian terintegrasi PBL ini juga ucapan terima kasih yang setinggi – tingginya kepada masyarakat (ibu rumah tangga) yang sudah berpartisipasi penuh dalam kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Amisi, Windy G, Jeini E Nelwan, and Febi K Kolibu. 2018. "Hubungan Antara Hipertensi Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner Pada Pasien Yang Berobat Di Rumah Sakit Umum Pusat Prof. Dr. R. D. Kandou Manado." *Kesmas* 7(4): 1–7.
- Brunner & Suddarth. 2013. *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran-EGC.
- Direktorat P2PTM Ditjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. 2018. "Manajemen Program Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Dan Perhitungan Pencapaian SPM Hipertensi." *Workshop Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi* (April): 11, 17, 20. http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2018/05/Manajemen_Program_Hipertensi_2018_Subdit_PJPD_Ditjen_P2PTM.pdf.
- Irma, Sabilu Yusuf, Kamrin & Gunawan E. 2023. "Edukasi Pencegahan Demam Berdarah Dengue Dengan Program 3 M Plus Pada Siswa SMPN 2 Kendari." *Meambo* 2(1): 33–38. <http://jurnal.meambo.nchat.id/>.
- Irma & Kamrin. 2023. "Edukasi Pencegahan COVID-19 Pada Masyarakat Pesisir Kecamatan Nambo Kota Kendari." *Meambo* 2(1): 1–7. <http://jurnal.meambo.nchat.id/>.
- Kemenkes RI. 2019. "Hipertensi atau Tekanan Darah Tinggi." *Direktorat P2PTM* 5(3): 1–10. http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/01/Leaflet_PD_F_15_x_15_cm_Hipertensi_Tekanan_Darah_Tinggi.pdf.
- Laily, Rohmatul Siti. 2017. "Hubungan Karakteristik Penderita Dan Hipertensi Dengan Kejadian Stroke Iskemik." *Jurnal Berkala Epidemiologi* 5(1): 48–59. <https://e-journal.unair.ac.id/JBE/article/download/3142/2811>.
- Puspitasari, Puti Nadhirah. 2020. "Hubungan Hipertensi Terhadap Kejadian Stroke." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 12(2): 922–26.
- WHO. 2023. "Hypertension." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.