

## Edukasi Hipertensi dan Penyuluhan Kesehatan Kepada Masyarakat di Desa Nguter, Sukoharjo

Tri Yulianti<sup>\*1</sup>, Aliza Nurul Rizkia Effendi<sup>2</sup>, Weny Halfinda Apriliana<sup>3</sup>, Lavira Silvi Kumalasari<sup>4</sup>, Anggi Fajriatu Hidayah<sup>5</sup>, Fitri Amanda Priyanto<sup>6</sup>, Dwi Saryanti<sup>\*6,7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>6</sup>Program Studi Doktorat Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>7</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional

\*e-mail: ty112@ums.ac.id

### Abstract

The community service activities that have been carried out are preventive activities that aim to increase public knowledge about hypertension and how to prevent hypertension in the elderly community in Nguter Village, Sukoharjo. This activity aims to educate the elderly in Nguter Village, Sukoharjo, on hypertension and how to manage hypertension to increase public knowledge about hypertension. The activity was carried out using the dissertation counseling method, with a discussion with the service participants, 50 older adults. The activity design, namely one group pre-test and post-test design, is measured using a pretest conducted before and a posttest after the activity. The enthusiasm of the counseling participants was quite high, as seen from the questions asked during the discussion session. A significant increase in pre-test and post-test scores indicates increased elderly knowledge about hypertension. Various efforts need to be carried out to avoid the risk of severity and complications of hypertension so that the knowledge of hypertension that is increasingly understood by the community can avoid some of these risks.

**Keywords:** Education, Elderly, Hypertension, Knowledge

### Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan merupakan kegiatan preventif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan cara pencegahan hipertensi di masyarakat lansia di Desa Nguter, Sukoharjo. Tujuan kegiatan ini untuk memberi edukasi kepada lansia di Desa Nguter, Sukoharjo terhadap hipertensi dan cara pengelolaan hipertensi untuk dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Kegiatan dilakukan dengan metode penyuluhan disertai dengan diskusi kepada peserta pengabdian yaitu lansia sejumlah 50 orang. Desain kegiatan yaitu one group pre-test and post-test design ini diukur dengan menggunakan pretest yang dilakukan sebelum dan posttest yang dilakukan setelah kegiatan. Antusiasme peserta penyuluhan cukup tinggi dilihat dari pertanyaan yang diajukan saat sesi diskusi. Peningkatan nilai pre-test dan post-test yang signifikan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi. Berbagai upaya perlu terus dilaksanakan untuk menghindari resiko keparahan dan terjadinya komplikasi hipertensi, sehingga dengan adanya pengetahuan hipertensi yang semakin dipahami oleh masyarakat dapat menghindari beberapa resiko tersebut.

**Kata Kunci:** Edukasi, Hipertensi, Lansia, Pengetahuan

Submitted: 27/09/2024

Revised: 05/12/2024

Accepted: 11/12/2024

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang dapat meningkatkan angka kesakitan dan kematian serta beban biaya kesehatan termasuk di Indonesia. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik pada tubuh seseorang lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg (PERHI, 2021). Hipertensi merupakan penyakit yang tidak bisa disembuhkan tetapi bisa dikontrol. Hipertensi merupakan faktor risiko terhadap kerusakan organ penting seperti otak, jantung, ginjal, retina, pembuluh darah besar (aorta) dan pembuluh darah perifer. Sehingga penting bagi pasien hipertensi untuk mengontrol tekanan darah agar tidak terjadi komplikasi (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan Laporan Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2022, dari hasil pengukuran tekanan darah kepada penduduk berusia lebih dari 15 tahun, terdapat kejadian hipertensi sebanyak 139.114 (52,7%) (Dinkes Sukoharjo, 2022). Hipertensi sendiri berdasarkan data kunjungan pasien ke layanan kesehatan menempati urutan ke-4 setelah infeksi saluran pernafasan atas, sesesma dan nyeri punggung (Dinkes Sukoharjo, 2023).

Hipertensi tidak menunjukkan gejala yang spesifik, tetapi pada beberapa penderita menunjukkan gejala yang spesifik. Menurut Pencegahan, Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) beberapa gejala hipertensi yang biasa dialami penderita diantaranya sakit kepala, jantung berdebar-debar, rasa sakit di dada, gelisah, pandangan kabur dan mudah lelah. Apabila seseorang sudah terkena hipertensi penderita perlu melakukan beberapa hal untuk mengontrol hipertensi misalnya mengetahui tekanan darah kita (tekanan darah normal berada pada 120/80 mmHg), minum obat teratur dan sesuai anjuran dokter, berhati-hati menggunakan obat bebas dan melakukan kontrol tekanan darah secara teratur. Beberapa hal dapat dilakukan untuk menurunkan resiko terkena hipertensi antara lain mengurangi konsumsi garam (jangan melebihi 1 sendok teh per hari), melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km/olahraga 30 menit per hari minimal 5x/minggu), tidak merokok dan menghindari asap rokok, diet dengan gizi seimbang, mempertahankan berat badan ideal, serta menghindari minum alkohol (PERHI, 2021).

Dengan bertambahnya usia resiko terjadinya hipertensi juga semakin besar. Menurut data penelitian observasional Framingham Study, hipertensi >90% berkembang diusia 55-60 tahun (Benetos et al., 2019). Pada hipertensi dengan usia lanjut permasalahan hipertensi bisa menjadi lebih kompleks karena dengan usia lanjut kemampuan berfikir akan menjadi berkurang, kemungkinan pasien akan menghadapi lebih dari satu macam penyakit yang akan beresiko timbulnya polifarmasi, sehingga dukungan terhadap lansia sangat penting dalam pengelolaan penyakitnya.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan penyuluhan kepada masyarakat khususnya di masyarakat usia lanjut (lansia) di Desa Nguter, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan mampu untuk membuat masyarakat usia lanjut lebih memahami tentang penyakit hipertensi, cara mengontrol, mencegah, dan juga memahami faktor resiko penyakit hipertensi.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di desa Nguter, Kabupaten Sukoharjo yang dilaksanakan secara insidental dengan cara memberikan penyuluhan kepada masyarakat, dengan model *one group pretest-posttest design*. Pelaksanaan kegiatan memiliki sasaran penduduk lansia yaitu penduduk yang berusia 60 tahun atau lebih, tetapi pada saat pelaksanaan kegiatan, terdapat peserta dari golongan pralansia yaitu penduduk dengan usia lebih dari 45 tahun sampai 60 tahun juga ada yang hadir menjadi peserta penyuluhan. Kegiatan penyuluhan terdiri dari paparan materi yang kemudian dilanjutkan diskusi dan tanya jawab untuk lebih mendalami mengenai materi hipertensi.

Materi yang diberikan meliputi pengetahuan mengenai definisi penyakit, etiologi, faktor risiko, tindakan pencegahan, komplikasi hipertensi dan terapi non farmakologi yang bisa dilakukan oleh masyarakat untuk mencegah terjadinya hipertensi dan untuk masyarakat yang sudah terkena hipertensi, penyuluhan ini bisa digunakan untuk mencegah munculnya komplikasi akibat hipertensi. Untuk mengetahui apakah edukasi yang diberikan sudah diterima dengan baik maka diadakan *pre-test* dan *post-test* kepada peserta penyuluhan. Soal *pre-test* menggunakan skala guttman, dengan pilihan jawaban "ya", "tidak" dan "tidak tahu".

Hasil dari *pre-test* dan *posttest* kemudian dimasukkan ke *excelspread* kemudian dilakukan analisis dengan menggunakan SPSS versi 25. Analisis pertama yang dilakukan adalah uji normalitas data dengan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnow. Hasil normalitas data didapatkan nilai *p value* 0,000 < 0,005, sehingga disimpulkan data tidak terdistribusi normal. Maka dilanjutkan dengan uji beda sampel

berpasangan dengan menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank test*. Ada perbedaan bermakna jika nilai *p value* kurang dari 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2024 dengan peserta sejumlah 50 peserta yang terdiri dari pralansia dan lansia. Dengan rata-rata usia peserta kegiatan penyuluhan ini yaitu  $61,73 \pm 7,58$  tahun. Pada penyuluhan ini tidak semua responden mengerjakan soal *pre-test* dan *post-test* dengan lengkap hanya 43 peserta (86%). Hasil *pre-test* dan *post-test* yang sudah dilaksanakan disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil nilai *pre-test* dan *post-test*

Nilai <i>pre-test</i> rata-rata	Nilai <i>post-test</i> rata-rata	% peningkatan	<i>p-value</i>
80,85	97,56	20,67	0,001

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa nilai *p value* ( $0,001 < 0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan, sehingga dapat dikatakan pengetahuan peserta mengalami peningkatan dengan adanya kegiatan tersebut. Penyuluhan menjadi salah satu upaya efektif untuk menambah pengetahuan dan informasi untuk mencegah terjadinya komplikasi. Penyuluhan kesehatan menjadi salah satu cara efektif untuk mendapatkan informasi pengetahuan kesehatan dari sebelum diberikannya penyuluhan dan sesudah dilakukannya penyuluhan (Andriyani et al., 2021).

Iyong et al. (2020) menyatakan adanya peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan kesehatan yang di lengkapi dengan *slide power point* yang membuat responden lebih mengerti informasi yang diberikan yang dapat mendorong serta memandirikan responden melalui penyuluhan yang disampaikan. Di Manggarai Timur dalam penelitian Hepilita & Saleman (2019) mendapatkan hasil adanya pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan, perubahan perilaku, pada penderita hipertensi dalam menjaga pola hidup sehat. Para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan, yang ditunjukkan dengan adanya diskusi interaktif dari peserta dan pemateri untuk menambah pengetahuan. Peserta yang telah bertanya berkesempatan mendapatkan *doorprize*. *Doorprize* diberikan dengan cara melakukan pengundian kepada masing-masing peserta yang bertanya. Peserta yang beruntung berhak mendapatkan *doorprize* besar sedangkan peserta lain yang tidak mendapatkan *doorprize* mendapatkan souvenir sebagai bentuk apresiasi kehadirannya.



(a)



(b)



(c)

Gambar 1. (a, b, dan c) Dokumentasi kegiatan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang banyak diderita masyarakat dan secara nasional prevalensi hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* (pembunuh diam-diam) karena tanpa adanya gejala maupun keluhan yang dirasakan oleh penderitanya. Rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat terhadap hipertensi menyebabkan terjadinya keparahan dan bahkan terjadinya komplikasi dari hipertensi ini. Dengan kegiatan ini diharapkan masyarakat lebih memahami bagaimana mengenali hipertensi dan cara pengelolaan hipertensi sehingga tidak terjadi komplikasi yang lebih lanjut yang dapat ditimbulkan.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian tentang edukasi hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat berdasarkan adanya peningkatan yang signifikan dari hasil nilai *pre-test* dan *post-test* yang sudah dilakukan. Di masyarakat diharapkan terdapat keberlanjutan pengecekan tekanan darah untuk mengontrol tekanan darah masyarakat secara rutin untuk menghindari terjadinya resiko komplikasi dari hipertensi dan jika terdapat pasien hipertensi untuk selalu mengkonsumsi obat secara rutin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, S., Alfiah, A., Adilah, F., Mawardah, R., Nursyifa, R.I., Pangestu, M.R., Uning, D., Ngisom, M., Werdani, K.E., Ambarwati, A., Nisariati, N., 2021. Promosi Kesehatan pada Masyarakat Kelurahan Margomulyo Usia Produktif dengan media leaflet dan poster sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi.
- Benetos, A., Petrovic, M., Strandberg, T., 2019. Hypertension Management in Older and Frail Older Patients [WWW Document]. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313236>
- Dinkes Sukoharjo, 2023. Laporan Kinerja Instansi Pemerintah Dinas Kesehatan Sukoharjo Provinsi Jawa Tengah.
- Dinkes Sukoharjo, 2022. Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022.
- Hepilita, Y., Saleman, K.A., 2019. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan Diet Hipertensi pada Pasien Hipertensi Usia dewasa di Puskesmas Mombok Manggarai Timur 2019. *Wawasan Kesehat.* 4, 91–100.
- Iyong, E.A., Kairupan, B.H.R., Engkeng, S., 2020. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Peserta Didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud. *KESMAS J. Kesehat. Masy. Univ. Sam Ratulangi* 9.
- Kemendes RI, 2021. Mengenal Penyakit Hipertensi [WWW Document]. URL <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi> (accessed 12.4.24).



- P2PTM Kemenkes, 2021. Pencegahan dan pengendalian Hipertensi, mengurangi risiko Hipertensi - Penyakit Tidak Menular Indonesia [WWW Document]. URL <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi-mengurangi-risiko-hipertensi> (accessed 12.4.24).
- PERHI, 2021. Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021: Update Konsensus Perhi 2019.