

Penyuluhan Tekanan Darah Tinggi Pada Komunitas Posyandu Sahabat Masyarakat

Dwi Karunia Putra Amin *¹, Ninien Febriani¹, Arys Hasta Baruna¹

¹Universitas Muhammadiyah Malang

e-mail: *dwikarunia10@gmail.com

ABSTRAK

Tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sebesar 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik sebesar 90 mmHg atau lebih di atas nilai normal. Faktor risiko utama yang mempengaruhi hipertensi adalah usia, jenis kelamin, suku, faktor genetik, dan faktor lingkungan seperti obesitas, stres, asupan garam, merokok, dan konsumsi alkohol. Di Indonesia, menurut hasil Survei Kesehatan Masyarakat (Riskesmas) tahun 2018, prevalensi hipertensi sebesar 34,1%. Pada Puskesmas Tumpang ditemukan banyak masyarakat dengan permasalahan tekanan darah tinggi. Dibutuhkan penyuluhan tentang tindakan pencegahan darah tinggi untuk mengubah pengetahuan dan perilaku masyarakat. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap masalah tekanan darah tinggi dan mencegahnya. Metode yang dilakukan pada pengabdian ini adalah penyuluhan. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan kesediaan masyarakat untuk mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Dalam konteks ini, masih banyak orang yang belum mengetahui apa itu masalah tekanan darah serta bagaimana cara mencegah dan mengobatinya. Dalam penyuluhan ini diharapkan ilmu tersebut dapat dikelola setiap saat di Posyandu untuk memahami dan mencegah penyakit darah tinggi. Pada penyuluhan ini masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan tentang permasalahan tekanan darah tinggi dan juga mencegahnya dibanding sebelum dilakukan penyuluhan.

Kata kunci: Penyakit Tidak Menular, Hipertensi, Penyuluhan

ABSTRACT

High blood pressure is an increase in systolic blood pressure of 140 mmHg or more and diastolic blood pressure of 90 mmHg or more above normal values. The main risk factors that influence hypertension are age, gender, ethnicity, genetic factors, and environmental factors such as obesity, stress, salt intake, smoking, and alcohol consumption. In Indonesia, according to the results of the 2018 Public Health Survey (Riskesmas), the prevalence of hypertension was 34.1%. At the Tumpang Health Center, many people were found to have high blood pressure problems. Counseling is needed on high blood pressure prevention measures to change people's knowledge and behavior. This community service aims to increase public awareness of high blood pressure problems and prevent them. The method used in this service is counseling. In this community service activity, it shows the willingness of the community to participate in activities from start to finish. In this context, there are still many people who do not know what blood pressure problems are and how to prevent and treat them. In this counseling, it is hoped that this knowledge can be managed at all times at the Posyandu to understand and prevent high blood pressure. In this counseling, the community experienced an increase in knowledge about the problem of high blood pressure and also preventing it compared to before the counseling was carried out.

Keywords: Non-Communicable Diseases, Hypertension, Counseling

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular merupakan penyakit yang luput dari perhatian karena sedikit menimbulkan gejala. Seringkali ditemukan pada stadium lanjut, sehingga sulit diobati, dan berakhir dengan kecacatan atau kematian. Penyakit tidak menular merupakan penyebab utama

kematian di dunia (Sumampouw *et al.*, 2023). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, kematian akibat penyakit tidak menular (PTM) diperkirakan akan terus meningkat di seluruh dunia, dengan peningkatan terbesar terjadi di negara-negara miskin menengah dan berkembang. Tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang tidak diketahui dan merupakan salah satu penyebab kematian utama di dunia. Penyakit darah merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang saat ini semakin meningkat dengan angka kejadian yang tinggi terutama pada lansia yang dikenal sebagai *silent killer* (Kemenkes RI, 2023).

Permasalahan tekanan darah tinggi telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama di Indonesia dan banyak negara di dunia. Pada tahun 2019, prevalensi hipertensi pada kelompok umur 30-79 tahun sebesar 33,1% dan 32,4% di dunia dan kawasan Asia Selatan. Di Indonesia, menurut hasil Survei Kesehatan Masyarakat (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi sebesar 34,1% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Berdasarkan laporan, Kabupaten Malang di Jawa Timur menduduki peringkat kedua kasus darah tinggi terbanyak. Di tingkat provinsi, data Survei Kesehatan Masyarakat (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi di Jawa Timur sebesar 36,3% pada penduduk berusia di atas 18 tahun, dan sekitar 11 juta orang menderita darah tinggi (Kemenkes, 2018).

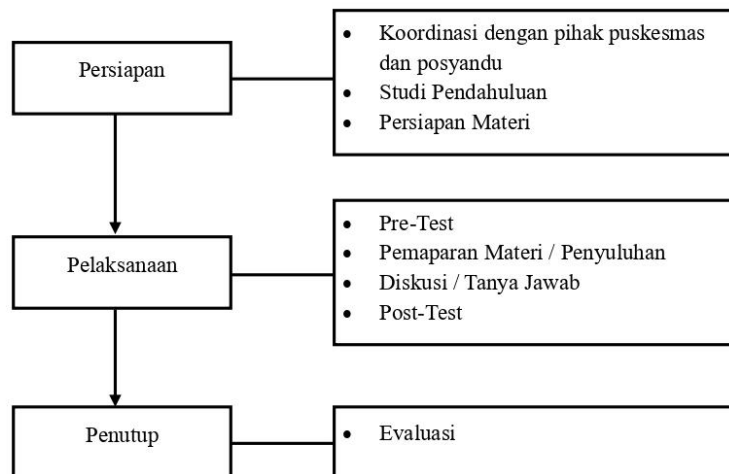
Kecamatan Tumpang merupakan salah satu dari 33 kecamatan yang ada di Kabupaten Malang Provinsi Jawa Timur. Secara geografis Kecamatan Tumpang terletak antara 112.4254 sampai 112.4846 BT dan 7.5954 sampai 8.0170 LS. Mengacu pada data di Kabupaten Tumpang, letak geografis sekitar tiga desa di kabupaten tersebut topografinya berbukit, 12 desa lainnya berupa dataran. Luas wilayah Kecamatan Tumpang adalah 72,09 kilometer persegi atau sekitar 2,42% dari luas wilayah Kabupaten Malang. Kecamatan Tumpang memiliki 15 desa dan jumlah penduduk sekitar 76.892 pada tahun 2021 (Astuti Surya, 2021).

Pada studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Tumpang saat pemeriksaan awal didapati banyak masyarakat saat pemeriksaan tekanan darah menunjukkan tekanan darah yang cukup tinggi. Rata-rata pasien yang didapati peningkatan tekanan darah yang tidak normal mengaku bahwa tidak mengerti tentang permasalahan dan merasa hipertensi tersebut adalah permasalahan yang biasa. Hal tersebut sering dianggap biasa karena minimnya pengetahuan tentang permasalahan tekanan darah tinggi.

Berdasarkan informasi yang diterima mengenai permasalahan yang ada di masyarakat, maka perlu diberikan solusi atas permasalahan tersebut. Masalah yang ditemukan adalah tekanan darah tinggi. Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka solusi yang diberikan adalah berupa penyuluhan tindakan pencegahan terhadap penyakit darah tinggi. Penyuluhan kesehatan tentang darah tinggi merupakan suatu kegiatan yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku dan salah satunya adalah perubahan pengetahuan tentang darah tinggi. Dengan bimbingan, responden mendapat pembelajaran dari tidak tahu menjadi tahu dan tidak paham menjadi paham tentang permasalahan tersebut (Hamzah *et al.*, 2022). Diharapkan dengan memberikan penyuluhan tersebut dapat bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap penyakit darah tinggi, serta dapat meningkatkan taraf kesehatan dan mencegah terjadinya atau terulangnya permasalahan tekanan darah tinggi.

METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan tentang permasalahan tekanan darah tinggi yang dilaksanakan di Kecamatan Tumpang adalah salah satu implementasi tugas profesi fisioterapi sebagai tenaga kesehatan dibidang komunitas yang mengacu pada tugas fisioterapi untuk melakukan kegiatan promotif dan preventif. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 10-12 Oktober 2024 yang berada di Posyandu Nusa Indah 3 Tumpang, Posyandu Intan 2 Pandanajeng, Posyandu Tunas Bangsa 3 Malanguko. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dirangkum dalam beberapa tahap dalam gambar 1 dibawah ini.



Gambar 1. Diagram Pelaksanaan Program

Kegiatan diawali dengan pengenalan diri dan pemberitahuan tentang adanya sosialisasi mahasiswa fisioterapi UMM kepada masyarakat, kemudian dilanjutkan pemeriksaan kesehatan terlebih dahulu oleh petugas posyandu, dan terakhir melakukan penyuluhan serta memberikan edukasi dan pelatihan kepada masyarakat tentang permasalahan tekanan darah tinggi dengan bantuan poster. dan mencontohkan latihan yang tepat untuk melakukan gerakan yang dapat dilakukan di rumah. Sesi terakhir dilaksanakan dalam bentuk tanya jawab untuk masyarakat.

Metode yang diberikan dalam kegiatan penyuluhan fisioterapi komunitas ini adalah dengan memberikan materi mengenai pengertian, gejala, kondisi dan pelaksanaan terapi fisik yang dapat dilakukan secara mandiri. Media yang digunakan dalam memberikan pelayanan penyuluhan kepada masyarakat dengan berupa poster. Sebelum melakukan penyuluhan pada masyarakat, terlebih dahulu dilakukan soal pre-test kepada masyarakat untuk mengetahui tingkat kesadaran masyarakat terhadap permasalahan tekanan darah tinggi. Setelah sesi penyampaian materi dan diskusi berakhir, soal post-test diberikan kepada masyarakat. Pertanyaan soal pre-test dan post-test dibandingkan untuk mengetahui apakah penyuluhan tersebut efektif atau tidak.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan sosialisasi tekanan darah tinggi yang dilakukan di Posyandu kepada masyarakat di Kecamatan Tumpang berjalan lancar dan tanpa insiden. Respon baik didapat dari 22 masyarakat yang datang saat materi dipresentasikan. Pada saat penyuluhan, masyarakat yang hadir mendengarkan materi dengan seksama. Materi penyuluhan meliputi pengertian, gejala, penyebab, pencegahan dan manfaat senam di rumah untuk permasalahan tekanan darah tinggi.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan

Masyarakat yang hadir pada penyuluhan tersebut memperhatikan informasi yang diberikan dengan antusias karena membawa pada pemahaman dan pemahaman yang lebih baik terhadap informasi yang sebelumnya tidak diketahui. Informasi yang ditampilkan menarik bagi masyarakat, karena penyampaian materi tersebut menggunakan poster agar masyarakat dapat memahami informasi yang ditampilkan dan melakukan gerakan yang dapat dilakukan oleh masyarakat secara individu selama berkegiatan di rumah. Dalam diskusi tanya jawab masyarakat lebih aktif dan banyak bertanya mengenai apa yang disampaikan, karena ingin lebih mengetahui pengobatan dan pencegahannya.

Penanganan untuk mengurangi resiko hipertensi dan menurunkan tingkat tekanan darah dapat dilakukan secara mandiri dirumah. Rutin melakukan gerakan Latihan yang diberikan dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah sehingga akan berdampak pada kondisi tekanan darah (Lopes *et al.*, 2018). Latihan gerakan aktif lingkup gerak sendi adalah suatu aktivitas untuk menggerakkan tulang dan sendi sehingga dapat dilakukan secara rutin dirumah pada saat sebelum mengawali hari dan juga saat mengakhiri hari atau sebelum tidur. Dengan berbagai intervensi gerakan aktif, akan mendapatkan banyak manfaat, termasuk pernapasan yang lebih baik, sirkulasi darah yang teratur, dan peningkatan aliran darah ke otot dan jaringan. Dengan adanya manfaat yang akan didapatkan akan berhubungan dengan rileksasi yang akan berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah (Nursalam *et al.*, 2020).

Untuk mengetahui keberhasilan promosi Kesehatan tentang tekanan darah tinggi yang dilaksanakan maka dilakukan evaluasi sebelum sosialisasi dan pasca sosialisasi, seperti terlihat pada table di bawah ini.

Tabel 1. Hasil *Pre-test*

Pertanyaan	NILAI Pre Test			
	Tahu	%	Tidak Tahu	%
1	15	68,2	7	31,8
2	5	22,7	17	77,3
3	0	0	22	100

Berdasarkan hasil yang tertera pada Tabel 1. didapatkan hasil dari 3 pertanyaan yang diajukan kepada 22 peserta sebelum diberikan sosialisasi tentang permasalahan tekanan darah tinggi dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang hipertensi dengan pertanyaan 1 terdapat 15 orang (68,2%) yang menjawab “tahu” dan 7 orang (31,8%) menjawab “tidak tahu”, pertanyaan 2 terdapat 5 orang (22,7%) yang menjawab “tahu” dan 17 orang (77,3%) menjawab “tidak tahu”, pertanyaan 3 terdapat 22 orang (100%) menjawab “tidak tahu”. Dengan adanya data tersebut peneliti menyimpulkan bahwa mayoritas peserta hanya sebatas mengetahui tentang hipertensi tetapi masih banyak yang belum mengetahui tentang penyebab dan penanganan dari permasalahan tekanan darah tinggi.

Setelah diketahui hasil dari data *pre-test* peneliti melakukan sosialisasi tentang hipertensi dengan hasil evaluasi setelah pemaparan materi didapatkan hasil seperti dibawah ini:

Tabel 2. Hasil *Post-Test*

Pertanyaan	NILAI Post Test			
	Tahu	%	Tidak Tahu	%
1	22	100	0	0
2	22	100	0	0
3	22	100	0	0

Berdasarkan hasil yang tertera pada Tabel 2. didapatkan hasil dari 3 pertanyaan yang diajukan kepada 22 peserta setelah diberikan sosialisasi tentang permasalahan tekanan darah tinggi, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan peserta tentang hipertensi memiliki peningkatan signifikan dari 3 pertanyaan yang diajukan kembali semua peserta menjawab “tahu”. Dengan adanya data tersebut peneliti menyimpulkan bahwa peserta sudah paham dan mengerti tentang hipertensi, penyebab hipertensi dan penanganan dari hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Posyandu Nusa Indah 3 Tumpang, Posyandu Intan 2 Pandanajeng, Posyandu Tunas Bangsa 3 Malangsuko Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai permasalahan tekanan darah tinggi sehingga lansia dapat secara mandiri mencegah dan mengatasi nyeri tersebut dengan melakukan latihan yang diberikan secara aktif. Dengan adanya kegiatan penyuluhan ini kesadaran masyarakat terhadap permasalahan tekanan darah tinggi dan cara pencegahannya sudah lebih meningkat daripada sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih atas kerjasama dari pihak puskesmas sebagai pembimbing dan pengarah kegiatan sosialisasi dan penelitian ini, serta tidak lupa kami ucapkan terimakasih kepada pihak posyandu, bidan desa, perawat desa, kader posyandu dan juga masyarakat yang ikut antusias dan andil dalam berpartisipasi pada penelitian ini dan juga kepada rekan sejawat yang ikut membantu dalam proses penyuluhan dan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti Surya. (2021). *Kecamatan Tumpang Dalam Angka 2021*. 1, 1–90.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia. *Kementerian Kesehatan*, 1–2. <https://drive.google.com/file/d/1RGiLjySxNy4gvJLWG1gPTXs7QQRnkS--/view>
- Hamzah, S., Hikma Saleh, S. N., & B, H. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih (JPMK)*, 3(2), 7–13. <https://doi.org/10.52841/jpmk.v3i2.234>
- Kemendes. (2018). Laporan Risesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Kemendes RI. (2023). Ditjen P2P Laporan Kinerja Semester I Tahun 2023. *Kemendes RI*, 1–134.
- Lopes, S., Mesquita-Bastos, J., Alves, A. J., & Ribeiro, F. (2018). Exercise as a tool for hypertension and resistant hypertension management: Current insights. *Integrated Blood Pressure Control*, 11, 65–71. <https://doi.org/10.2147/IBPC.S136028>
- Nursalam, N., Irwindi, Y. A., Nimah, L., & Efendi, F. (2020). The effect of range of motion exercise on blood pressure, pulse and sleep quality among hypertensive patients. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 13(6), 220–234.
- Sumampouw, O. J., Pinontoan, O. R., & Nelwan, J. E. (2023). Edukasi dan Promosi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 2081–2087. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i9.471>