

## PENYULUHAN KEPADA MASYARAKAT BAHAYA DAN PENCEGAHAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KELURAHAN SUNTER AGUNG 1

Fajar Amirulah <sup>1</sup>, Farisa Luthfiana <sup>2</sup>, Dimas Akbar Mahendra <sup>3</sup>,  
Eden Eljire Imanuel Katamang <sup>4</sup>, Hadi Apriansyah <sup>5</sup>, Aulia Nur Afifah <sup>6</sup>,  
Cecilia S.M Besin <sup>7</sup>, Inge Tri Melani <sup>8</sup>, Mutiara Thillah S Suprihanto <sup>9</sup>,  
Nur Azizah Atmi <sup>10</sup>, Viscaria Kesya Bulele <sup>11</sup>, Zuni Zumaeroh <sup>12</sup>  
Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta

### SUBMISSION TRACK

Submitted : 8 November 2024  
Accepted : 11 November 2024  
Published : 18 November 2024

### KEYWORDS

Hypertension; Heart; Counseling

Hipertensi; Jantung; Penyuluhan

### CORRESPONDENCE

Phone:

Email:

fajar.amirulah12@gmail.com

### A B S T R A C T

Hypertension or high blood pressure is a condition when a person experiences an increase in systolic blood pressure  $\geq 140$  mmHg and diastolic  $\geq 90$  mmHg. This research aims to provide an overview to the public about hypertension, signs and symptoms of hypertension, factors that cause hypertension, and how to overcome hypertension through counseling and education regarding "Dangers and Prevention of Hypertension" at the Puskesmas Kelurahan Sunter Agung 1 by directly involving participants. The results of the research show that the education carried out succeeded in increasing public knowledge about hypertension with a pre-test percentage of 64.331% and a post-test percentage of 84.663%.

### A B S T R A K

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Penelitian ini bertujuan untuk memberi gambaran kepada masyarakat mengenai penyakit hipertensi, tanda dan gejala penyakit hipertensi, faktor penyebab penyakit hipertensi, serta cara menanggulangi penyakit hipertensi melalui penyuluhan dan edukasi mengenai "Bahaya dan Pencegahan Hipertensi" di Puskesmas Kelurahan Sunter Agung 1 dengan melibatkan partisipan secara langsung. Hasil penelitian menunjukkan edukasi yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dengan persentase *pre-test* yaitu 64,331% dan presentase *post-test* yaitu 84,663%.

## Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan di mana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg (Dalimartha, 2008). Hipertensi merupakan silent killer di mana gejala dapat bervariasi seperti sakit kepala, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging, dan lainnya (Kemenkes RI, 2014). Kejadian hipertensi yang berlangsung lama dapat menimbulkan kerusakan pembuluh darah di organ target seperti jantung (hipertrofi ventrikel kiri, angina/ infark miokardium, dangagal jantung), otak (stroke), gagal ginjal kronis, penyakit arteri perifer, dan retinopati (Sudoyo, 2010).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan terbesar di seluruh dunia, dikarenakan tingginya prevalensi dan berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskuler seperti arteriosklerosis, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal (Williams dan Wilkins, 2010). Data dari World Health Organization (WHO, 2017) hampir satu miliar orang di dunia menderita hipertensi, dan 2/3 diantaranya ada di negara berkembang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi. Sekitar 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasinya

menderita hipertensi (WHO, 2017).

Berdasarkan beberapa penelitian, orang yang menderita hipertensi memiliki peluang 12 kali lebih besar untuk terkena stroke dan 6 kali lebih besar untuk terkena serangan jantung. Terapi non farmakologis yang wajib dilakukan oleh penderita hipertensi salah satunya adalah melakukan relaksasi. Relaksasi adalah salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian intruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh.

Slow deep breathing merupakan teknik relaksasi yang disadari berfungsi untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Tujuan penerapan otot progresif adalah untuk membantumenurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Azizah, Wafiq., *et al.*, 2022).

Tingginya angka prevalensi hipertensi sehingga perlu dilakukan sosialisasidi masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola hidup sehat. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara non farmakologis. Penatalaksanaan hipertensi non farmakologi harus dilakukan oleh semua penderitahipertensi dengan tujuan menurunkan tekanan darah dan mengendalikan penyakit penyerta lainnya serta faktor-faktor risiko lainnya (Sudoyo, 2010). Stres dan pola makan merupakan faktor risiko penyebab hipertensi dan hal tersebut dapat dicegah dengan cara melakukan manajemen stres dan mengatur pola makan untuk mencegah hipertensi (Dalimartha, 2008). Pola makan yang tidak sehat seperti banyak mengkonsumsi makanan tinggi garam, konsumsi tinggi lemak, dan kebiasaan merokok (Koes, 2014).

## Metode

Metodologi pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilakukan di Puskesmas Kelurahan Sunter Agung 1 dengan melibatkan partisipan secara langsung. Penyuluhan ini dilaksanakan pada Rabu, 23 Oktober 2024 pukul 09.00-12.00 WIB di Puskesmas Kelurahan Sunter Agung 1. Sasaran pelaksanaan kegiatan ini adalah masyarakat di Puskesmas Kelurahan Sunter Agung 1 yang umumnya terdiri dari masyarakat paruh baya dan lansia sebanyak 30 peserta. Desain projek ini menggunakan pre-test dan post-test, pertanyaan tentang materi hipertensi sebanyak 10 pertanyaan. Pertanyaan dalam bentuk pernyataan benar atau salah, yang dilakukan secara langsung sebelum dan sesudah pemberian materi. Hasil analisisnya dengan melihat presentasinya nilai rata-rata dari peserta sebelum dan sesudah penyuluhan.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan di Puskesmas Kelurahan Sunter Agung 1 pada tanggal 23 Oktober 2024 bertujuan untuk memberikan penyuluhan tentang edukasi mengenai “Bahaya dan Pencegahan Hipertensi” diharapkan pada masyarakat atau peserta mengetahui bagaimana bahaya dan pencegahan hipertensi dan pentingnya patuh dalam minum obat. Penilaian pemahaman awal peserta dilakukan dengan cara mengerjakan *pre-test* sebelum dilakukan penyuluhan. Selama kegiatan berlangsung, peserta mengikuti kegiatan secara aktif sehingga terjadi interaksi yang baik antara kedua belah pihak baik peserta dan pemateri.

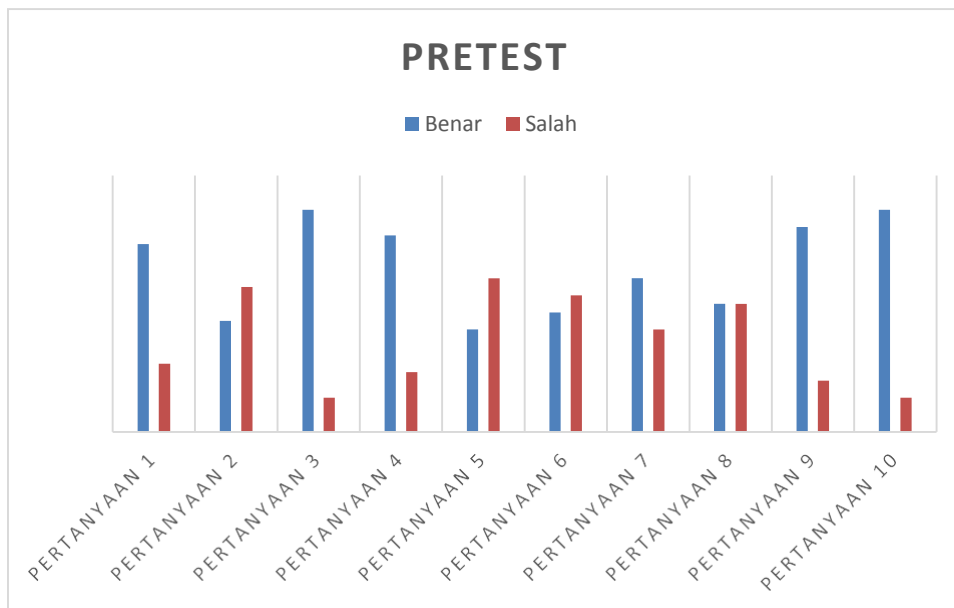


**Gambar 1.** Kegiatan Penyuluhan “Bahaya dan Pencegahan Hipertensi”

Berdasarkan hasil penyuluhan ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang edukasi mengenai “Bahaya dan Pencegahan Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Sunter Agung 1” yang melibatkan 30 orang diketahui dari jumlah rata-rata soal *pre-test* sebanyak 10 soal. Dimana hasil rata-rata pertanyaan dijawab dengan benar 64,3% dan pertanyaan yang dijawab salah 35,6%. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa banyak peserta menjawab benar pada soal 1, 3, 4, 9, 10 yaitu mengenai pemahaman masyarakat tentang terjadinya peningkatan tekanan darah >120/80, tidak adanya efek samping dari obat hipertensi, pasien tidak boleh mengonsumsi terlalu banyak garam, penyakit jantung dan stroke merupakan komplikasi hipertensi, mengenai obat hipertensi, minum obat hipertensi secara rutin tidak dapat mencegah hipertensi. Sedangkan kesalahan soal paling banyak yaitu pada nomor 2, 5, 6, 8, mengenai tanda dan gejala hipertensi, pemeriksaan tekanan darah secara rutin, penggunaan obat dan perubahan gaya hidup, gaya hidup sehat dapat mencegah penyakit hipertensi. Berikut data hasil *pre-test*:

No.	Pertanyaan 1-10	Benar	Salah
1.	Pertanyaan 1	73,33	26,67
2.	Pertanyaan 2	43,33	56,67
3.	Pertanyaan 3	86,67	13,33
4.	Pertanyaan 4	76,66	23,34
5.	Pertanyaan 5	40	60
6.	Pertanyaan 6	46,66	53,34
7.	Pertanyaan 7	60	40
8.	Pertanyaan 8	50	50
9.	Pertanyaan 9	80	20
10	Pertanyaan 10	86,66	13,34
	Rata-Rata	64,331	35,669

**Tabel 1.1.** Data Persentase Hasil *Pre-Test* Tentang Bahaya dan Pencegahan Hipertensi



**Gambar 2.** Diagram Data Hasil *Pre-test* Tentang Bahaya dan Pencegahan Hipertensi

Setelah dilakukan pemberian materi yang disampaikan selama kurang lebih 15 menit kepada para peserta di puskesmas, sesi tanya jawab untuk mengetahui sejauh mana materi yang disampaikan dapat diterima oleh Bapak/Ibu peserta. Kemudian dilakukan *post-test* untuk menilai keberhasilan dari pemberian materi yang telah dilaksanakan.



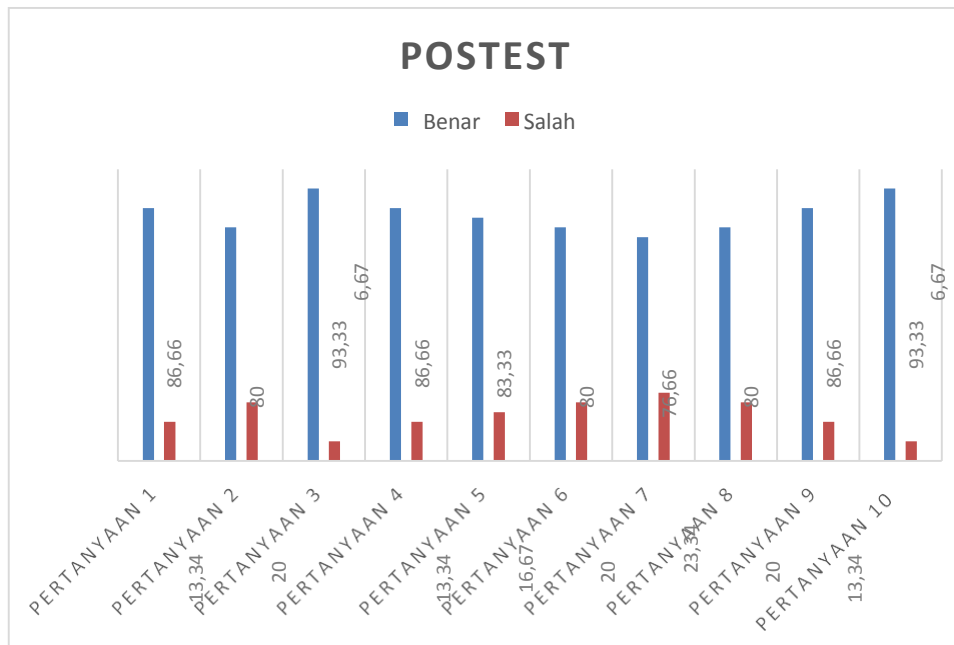
**Gambar 3.** Pengisian *Pre-test*

Berdasarkan hasil *post-test* yang telah diberikan semua pertanyaan sudah mampu dijawab dengan rata-rata benar yaitu 84,6% dan jawaban dengan rata-rata salah yaitu 15,3%. Hasil *post-test* yang ditunjukkan bahwa peserta penyuluhan dapat menerima pengetahuan dan meningkatkan pemahaman terkait “Bahaya dan Pencegahan Hipertensi”, melalui penyuluhan yang telah dilakukan dan dapat dikatakan bahwa penyuluhan ini berikan dampak positif bagi peserta terlihat dari hasil *pre-test* dengan adanya peningkatan persentase jawaban benar untuk

setiap pertanyaan pada *post-test* yang diberikan. Berikut data hasil *post-test*:

No	Pertanyaan 1-10	Benar	Salah
1.	Pertanyaan 1	86,66	13,34
2.	Pertanyaan 2	80	20
3.	Pertanyaan 3	93,33	6,67
4.	Pertanyaan 4	86,66	13,34
5.	Pertanyaan 5	83,33	16,67
6.	Pertanyaan 6	80	20
7.	Pertanyaan 7	76,66	23,34
8.	Pertanyaan 8	80	20
9.	Pertanyaan 9	86,66	13,34
10.	Pertanyaan 10	93,33	6,67
Rata-Rata		84,663	15,337

**Tabel 1.2.** Data Persentase Hasil *Post-test* Tentang Bahaya dan Pencegahan Hipertensi



**Gambar 4.** Diagram Data Hasil *Post-test* Tentang Bahaya dan Pencegahan Hipertensi

Penyakit hipertensi merupakan masalah kesehatan terbesar di seluruh dunia, dikarenakan tingginya prevalensi dan berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskuler. Pencegahan dan pengendalian hipertensi harus perlu pemantauan dan memberikan edukasi mengenai hipertensi kepada masyarakat, dengan memiliki pengetahuan yang baik tentang penyakit hipertensi maka akan meningkatkan kesadaran dan kepatuhan terhadap pengobatan.



**Gambar 5.** Dokumentasi panitia penyuluhan “Bahaya dan Pencegahan Hipertensi”

Pengetahuan sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap seseorang, pengetahuan dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain tingkat pendidikan, sumber informasi dan pengalaman yang dapat diperoleh. Penyuluhan kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan secara signifikan pengetahuan masyarakat. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang tepat dan berkelanjutan sangat penting dalam mengubah perilaku dan meningkatkan kualitas hidup.

### Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan di Puskesmas Kelurahan Sunter Agung 1 pada tanggal 23 Oktober 2024 berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi, berdasarkan data yang diperoleh terlihat responden sudah memahami mengenai pengetahuan kesehatan tentang bahaya dan pencegahan hipertensi. Berdasarkan hasil yang didapatkan, persentase *pre-test* yang kategori benar yaitu 64,331% dan persentasi *post-test* yang kategori benar memiliki peningkatan yaitu 84,663% sehingga dengan dilakukan kegiatan penyuluhan pada masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi.

### Daftar Pustaka

- Azizah, Wafiq. et al. 2022. Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasiem Hipertensi. Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro.
- Aprilianawati, N., Ayu Made Adyani. 2021. Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Intervensi Inovasi Deep Tissue Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Limo Depok, Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia, 5(1), pp. 15-21.
- Dalimartha, Setiawan. 2008. 1001 Resep Herbal. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Irianto Koes. 2014. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Bandung: Alfabet.
- Kemendes, 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Gizi Depkes.Co.Id. Diakses 17 Kulon Progo Yogyakarta. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Aisyiyah.
- Kementerian Kesehatan. 2019. Mengenal Penyakit Hipertensi. Jakarta: Kementerian Kesehatan
- Kementerian Kesehatan. 2019. Pedoman Pelayanan Kefarmasian Pada Hipertensi. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Sudoyo A.W., dkk. 2010. Buku ajar ilmu penyakit dalam. Jilid II, Edisi V, Cetakan Kedua. Jakarta: Interna Publishing.
- WHO. 2017. World health statistic 2017: monitoring health for the SDGs (sustainable development goals). Geneva: World Health Organization.