



Promosi Kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor

¹Gina Octavianie, ²Nina, ³Judika Pakpahan, ⁴Tari Maspupah, ⁵Trinita Debora

²⁾*Dosen Pembimbing Lapangan*

^{1,3,4,5)}*Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju (STIKIM)

Jl. Harapan No.50, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan

Email: ginaocvia20@gmail.com

Editor: YY

Diterima: 04/11/2021

Direview: 05/01/2022

Publish: 16/04/2022

Hak Cipta:

©2022 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

ABSTRACT

Latar belakang: Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degenerative, hingga kematian.

Tujuan: Tujuan pengabdian ini ialah untuk menganalisis determinan kejadian hipertensi pada masyarakat di wilayah Desa Lulut RT 04 / RW 02 Kecamatan Klapanunggal tahun 2021.

Metode: Metode yang digunakan adalah Penyuluhan kemudian diukur tingkat pengetahuannya tentang hipertensi menggunakan instrument kuesioner *Pre Test* dan *Post Test*.

Hasil: Hasil pengabdian mendapatkan bahwa gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat dan pola aktivitas fisik kurang secara bermakna berpengaruh terhadap terjadinya faktor risiko terjadinya Hipertensi.

Kesimpulan: Gaya hidup dengan mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan aktivitas fisik yang kurang memiliki risiko tinggi mengalami Hipertensi. Sebelum diberikan penyuluhan sekitar 30% peserta yang belum memiliki pengetahuan baik tentang bagaimana mencegah Hipertensi dengan pola makan yang sehat dan gaya hidup yang baik. Setelah diberikan penyuluhan tingkat pengetahuan peserta meningkat 60%.

Kata kunci : aktivitas fisik, gaya hidup, Hipertensi, pola makan



Pendahuluan

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia saat ini, pada tahun 2012 telah ditemukan dari 56 juta kematian 68% kematian diakibatkan oleh penyakit tidak menular.¹ Penyakit tidak menular sudah menjadi perhatian tidak hanya oleh masyarakat di tingkat nasional namun sudah menjadi perhatian bagi masyarakat global.² Dari data *World Health Organization* menunjukkan bahwa penyakit tidak menular sejauh ini masih menjadi penyebab utama kematian di dunia, dimana mewakili 63% dari semua kematian tahunan yang dilaporkan. Menurut WHO tahun 2011 Kematian akibat PTM diperkirakan akan terus meningkat di seluruh dunia dan lebih dari dua pertiga atau sekitar 70% dari populasi global akan meninggal akibat penyakit tidak menular seperti stroke, penyakit jantung, diabetes mellitus, dan hipertensi dan terus meningkat pada tahun 2030 sebanyak 52 kematian pertahun.³

Pola penyakit di Indonesia mengalami transisi epidemiologi selama dua dekade terakhir, yakni dari penyakit menular yang semula menjadi beban utama kemudian mulai beralih menjadi penyakit tidak menular.⁴ Kecenderungan ini meningkat dan mulai mengancam sejak usia muda. Penyakit tidak menular yang utama diantaranya hipertensi, diabetes melitus, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronik.⁵

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri.⁶ Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degenerative, hingga kematian.⁷ Seseorang mengalami hipertensi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil 140/90 mmHg atau lebih dalam keadaan istirahat, dengan dua kali pemeriksaan dengan selisih waktu lima menit.⁸

Hipertensi juga menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di dunia, karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia.⁹

Metode

Kegiatan pengabdian dengan judul “Promosi Kesehatan Cegah Hipertensi Dengan Pola Makan Yang Sehat dan Gaya Hidup Yang Baik di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor Tahun 2021” Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan kepada masyarakat dengan presentasi dan berceramah, diawali dengan tahap persiapan yang meliputi penetapan masalah yaitu pada usia produktif dan memiliki risiko mengalami Hipertensi. Hal ini menyebabkan perlunya upaya mencegah terjadinya Hipertensi pada usia produktif. Selanjutnya dilakukan penyusunan proposal dan *Pre* dan *Post Test* untuk menilai pengetahuan keluhan yang dirasakan terkait Hipertensi. Subyek dalam penyuluhan ini adalah usia produktif di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor Tahun 2021.



Kegiatan ini diawali dengan pengajuan proposal dan surat perizinan dan surat permohonan mitra ke Desa yang bersangkutan untuk mengundang peserta penyuluhan.

Penyuluhan dilaksanakan secara offline pada Rabu, 01 September 2021 pukul 09.00 WIB-selesai menggunakan media power point, *leaflet* berkapasitas 60 peserta. Tim penyuluh terdiri dari 4 orang mahasiswa, Peserta penyuluhan adalah kader, dan orang tua usia produktif di Desa Lulut. Pelaksanaan program penyuluhan diawali dengan doa bersama oleh panitia penyuluh. Untuk menilai tingkat pengetahuan mengenai bagaimana menjaga pola makan yang sehat dan gaya hidup yang baik maka para peserta diberikan *Post Test* sebelum dan sesudah penyuluhan diberikan *Pre Test*. Setelah pengisian *Pre Test* selesai, dilanjutkan dengan pemberian materi penyuluhan oleh anggota kelompok Promosi kesehatan dan dilanjutkan dengan pemutaran video senam Hipertensi. Selesai penyuluhan dilakukan cek tekanan darah kepada peserta yang hadir. Selanjutnya acara ditutup oleh kelompok promosi kesehatan

Hasil dan Pembahasan

Klasifikasi Hipertensi

Menurut ESC tahun 2018 Hipertensi dapat dibedakan menjadi 5 Kategori¹⁰:

1. Tekanan darah Normal, dimana tekanan darah sistolik/diastolik <120/<80 mmHg.
2. Prehipertensi tekanan darah sistolik/diastolik 120-139/80-89 mmHg.
3. Hipertensi stadium I tekanan darah sistolik/diastolik (140-159/90-99) mmHg.
4. Hipertensi stadium II tekanan darah sistolik/diastolik (>160/100-109) mmHg.
5. Hipertensi stadium III tekanan darah sistolik/diastolik (>180/>110) mmHg.

Etiologi Hipertensi

Menurut Nurhaedi (2018) penyebab Hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu¹¹ :

1. Hipertensi primer (esensial) adalah hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya, beberapa faktor resiko yang dapat mempengaruhi seperti usia, jenis kelamin, genetic, merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak, aktivitas fisik dan obesitas.
2. Hipertensi Sekunder adalah hipertensi yang dapat diketahui penyebabnya, seperti adanya kelainan pembuluh darah pada ginjal, hipertiroid dan gangguan pada kelenjar adrenal (hiperaldosterisme).

Faktor – faktor yang mempengaruhi pada hipertensi¹²

1. Usia
2. Gaya Hidup dan Makanan
3. Tingkatan Asupan Gizi
4. Jenis kelamin
5. Konsumsi Alkohol
6. Merokok
7. Aktivitas dan berat badan
8. Gen



9. Kekurangan Kalium (Hipokalemia)

Upaya Pengendalian Hipertensi¹³

1. Mengurangi asupan garam
2. Konsumsi makanan yang sehat dan bernutrisi
3. Olahraga secara rutin
4. Jaga berat badan ideal
5. Batasi konsumsi alkohol
6. Berhenti merokok
7. Kelola stres
8. Tidur yang cukup
9. Obati penyakit yang sedang di alami
10. Cek tekanan darah secara berkala

Gambar 1. Pre Test

KUISONER

Petunjuk pengisian

Pilihlah jawaban yang menurut Anda benar dengan memberi tanda silang (X) pada jawaban yang tersedia!

1. Apa hipertensi itu ?

a) Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal asli

b) Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang mengakibatkan tekanan darah rendah

c) Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan menurun tekanan darah seseorang

d) Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan dan menurun darah seseorang.

2. Salah satu penyebab hipertensi yaitu?

a) Makan makanan yang bergizi

b) Ketahanan

c) Pola hidup yang sehat

d) Menghindari makan-makanan yang mengandung tinggi lemak

3. Apa saja gejala tekanan darah tinggi?

a) Penglihatan jelas

b) Tidak leleh nyangkut

c) Sakit angi

d) Sakit kepala

4. Makan-makanan yang tidak dianjurkan pada saat mempunyai hipertensi adalah?

a) Makan banyak seafood

b) Makan banyak buah dan sayuran segar.

c) Banyak makan daging

d) Banyak makan telur bebek

5. Perawatan hipertensi apa saja ?

a) Olahraga fisik teratur

b) Merokok

c) Makan banyak buah dan sayuran segar

d) Minum alkohol

6. Berapa sebaiknya mengkonsumsi garam dalam sehari ?

a) 1 Sendok the garam perhari



Gambar 2. Proses Penyuluhan



Gambar 3. Post Test

KUISONLINE

Dear teman-teman,

Anda telah selesai mengikuti pelatihan dan diharapkan dapat menjawab soal-soal di bawah ini yang telah kami sediakan.

1. Apa itu perantara?
 - a) Hewan yang dapat membawa penyakit dari satu hewan ke hewan lain
 - b) Hewan yang dapat membawa penyakit dari satu hewan ke manusia
 - c) Hewan yang dapat membawa penyakit dari manusia ke manusia
 - d) Hewan yang dapat membawa penyakit dari manusia ke hewan
2. Gejala apa saja yang timbul pada demam berdarah?
- a) Demam tinggi
 - b) Demam rendah
 - c) Demam sedang
 - d) Demam tidak ada

3. Gejala apa saja yang timbul pada demam berdarah?

1. Demam tinggi
 - a) Demam tinggi
 - b) Demam rendah
 - c) Demam sedang
 - d) Demam tidak ada
4. Gejala apa saja yang timbul pada demam berdarah?
- a) Demam tinggi
 - b) Demam rendah
 - c) Demam sedang
 - d) Demam tidak ada
5. Gejala apa saja yang timbul pada demam berdarah?
- a) Demam tinggi
 - b) Demam rendah
 - c) Demam sedang
 - d) Demam tidak ada
6. Gejala apa saja yang timbul pada demam berdarah?
- a) Demam tinggi
 - b) Demam rendah
 - c) Demam sedang
 - d) Demam tidak ada



Perbedaan *Pre-Test* dan *Post-Test* Tingkat Pengetahuan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor Tahun 2021

Tabel 1. Hasil *Pre Test* dan *Post Test*

Kategori Pengetahuan	Kelompok			
	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	J	%	J	%
Baik	3	30	6	60
Cukup	27	27	20	20
Kurang	2	20	0	0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor Tahun 2021, terdapat 3 responden (30%) dengan tingkat pengetahuan baik sebelum diberikan penyuluhan meningkat menjadi 6 responden (60%), terdapat perbedaan tingkat pengetahuan cukup dan kurang jumlah responden sesudah diberikan penyuluhan 2 responden (20%) dengan tingkat pengetahuan cukup dan 0 responden (0%) dengan tingkat pengetahuan kurang.

Menurut Poniyah (2018) Hipertensi sangat berbahaya karna masuk kedalam kategori silent killer dimana kejadiannya kadang tidak disadari dan tidak menimbulkan keluhan sehingga dapat dengan mudah menimbulkan komplikasi dengan penyakit lain.¹⁴ Menurut Roza (2016) gaya hidup dan pola makan menjadi salah satu penyebab hipertensi, karena seiring dengan berkembangnya pengaruh globalisasi pada semua bidang, termasuk gaya hidup, pola makan bahkan aktivitas fisik yang berpengaruh terhadap meningkatnya penyakit tidak menular salah satunya yaitu hipertensi.¹¹ Gaya hidup sehat merupakan salah satu cara untuk meminimalisir kejadian hipertensi yaitu dengan cara tidak merokok, , tidak mengkonsumsi alkohol, aktivitas fisik (olahraga) dengan rutin, mengatasi stress, dan memeriksakan tekanan darah rutin. Menjaga pola makan dapat dilakukan dengan cara tidak mengkonsumsi lemak, bahan makana yang mengandung pengawet dan garam berlebihan.

Selain pola makan aktivitas fisik juga merupakan salah satu cara penatalaksanaan dalam penyakit hipertensi. Olahraga yang disarankan yaitu seperti aerobik, jogging, senam, berenang dan juga bersepeda. Angkat beban tidak disarankan karena memicu tekanan yang tidak diperlukan bagi jantung dan pembuluh darah. Olahraga yang baik meliputi jenis olahraga, cara melakukan olahraga dan waktu melakukan olahraga. Jenis olahraga yang paling baik yaitu menyesuaikan kondisi pasien. Tujuan umum pengobatan hipertensi adalah menurunkan mortalitas dan morbiditas yang berhubungan dengan hipertensi. Target penurunan tekanan darah berdasarkan JNC VIII dibagi menjadi dua kelompok yaitu <150/90mmHg pada kelompok usia ≥ 60 tahun dan <140/90mmHg pada kelompok usia <60 tahun. Pengobatan hipertensi primer terbagi menjadi dua yaitu nonfarmakologi dan farmakologi.

Kesimpulan

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia saat ini, pada tahun 2012 telah ditemukan dari 56 juta kematian 68% kematian diakibatkan oleh



penyakit tidak menular. data *World Health Organization* menunjukkan bahwa penyakit tidak menular sejauh ini masih menjadi penyebab utama kematian di dunia, dimana mewakili 63% dari semua kematian tahunan yang dilaporkan.

Menurut WHO tahun 2011 Kematian akibat PTM diperkirakan akan terus meningkat di seluruh dunia dan lebih dari dua pertiga atau sekitar 70% dari populasi global akan meninggal akibat penyakit tidak menular. Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatkannya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri, Seseorang mengalami hipertensi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil 140/90 mmHg atau lebih dalam keadaan istirahat, dengan dua kali pemeriksaan dengan selisih waktu lima menit.¹⁵

Dari kegiatan yang sudah kami laksanakan kebanyakan masyarakat di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor kurang edukasi terkait kesehatan, kami menyimpulkan dari keseharian masyarakat ternyata pola hidup sehat di Desa Lulut masih kurang dan belum maksimal, dari itu kami disana melakukan penyuluhan dengan sebaik mungkin agar masyarakat paham arti penting dari pola hidup sehat agar terhindar dari Hipertensi.

Daftar Pustaka

1. D. kementerian. P2PTM_RAK2017.pdf. 2017;1–37.
2. Yarmaliza, Zakiyuddin. Pencegahan Dini Terhadap Penyakit Tidak Menular (Ptm) Melalui Germas. *J Pengabd Masy Multidisiplin*. 2019;2(3):168–75.
3. Tirtana A, Setiawan A. The Free Of Charge Medical Treatment For Non-Communicable Diseases In Sitimulyo Village. *Abdimas Madani*. 2019;1(1).
4. PERNEFRI. 11th Report Of Indonesian Renal Registry 2018. *Irr*. 2018;1–46.
5. Sudarsono EKR, Sasmita JFA, Handyasto AB, Kuswantiningsih N, Arissaputra SS. Peningkatan Pengetahuan Terkait Hipertensi Guna Perbaikan Tekanan Darah pada Pemuda di Dusun Japanan, Margodadi, Seyegan, Sleman, Yogyakarta. *J Pengabd Kpd Masy (Indonesian J Community Engag*. 2017;3(1):26.
6. Pikir BS. *Hipertensi Manajemen Komprehensif*. Airlangga University Press; 2015.
7. Yonata A, Satria A, Pratama P. Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. 2020;5(September 2016):17–21.
8. YNI S. *Berdamai Dengan Hipertensi*. kedua. Jakarta Bumi Med. 2019;
9. Parmin J. Hubungan Pengetahuan dan Sumber Informasi dengan Pelaksanaan Sadari di SMAN Bernas Pangkalan Kerinci. *Doppler Univ Pahlawan Tuanku Tambusai*. 2018;2(2):13–20.
10. Widyantoro B. Perlukah kriteria hipertensi baru dan target pengendalian tekanan darah yang lebih agresif? Telaah paska studi SPRINT serta panduan ACC/AHA 2017 dan ESH/ESC 2018. *Indones J Cardiol*. 2018;39(2).
11. Aprillia Y. Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2020;12(2):1044–50.
12. Sari RK, Livana PH. Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi. *J Ilm permas J Ilm Stikes Kendal*. 2016;6(1):1–10.
13. Ariyanti R, Preharsini IA, Sipolio BW. Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega J Pengabd Masy*. 2020;3(2):74–82.
14. Simanullang P. Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas Darussalam Medan. *J Darma Agung*. 2018;26:522–32.
15. Saing JH. Hipertensi pada remaja. *Sari Pediatr*. 2016;6(4):159–65.