



## Fasilitasi Kesehatan Pencegahan Hipertensi di Kampung Nangleng, Desa Lemah Duhur, Kabupaten Bogor

Stefani Yulita Leftungun<sup>1</sup>, Ayu Suranti Listriyani<sup>2</sup>, Dini Auliana Manenti<sup>3</sup>, Felix Sandya<sup>4</sup>, Intan Cahyani<sup>5</sup>, Luqman Yoga Prawira<sup>6</sup>, Sabiha Mawaddah Sopian<sup>7</sup>, Winanda Alifiana<sup>8</sup>, Nina<sup>9</sup>

<sup>1-9</sup>Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju

Jalan Harapan Nomor 50, Lenteng Agung Jagakarsa-Jakarta Selatan 12610

Email: stfhyleft19@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRACT

Editor: TMH

Diterima: 18/06/2023

Direview: 26/06/2023

Publish: 30/06/2023

Hak Cipta:

©2023 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.

**Latar belakang:** Angka prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat merupakan angka prevalensi hipertensi tertinggi dibandingkan dengan provinsi lainnya yang ada di Indonesia, yaitu sebesar 39,6%. Kota Bogor merupakan kota atau kabupaten di Jawa Barat yang memiliki jumlah penderita hipertensi tertinggi, yaitu sebanyak 830.741 orang.

**Tujuan:** Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk membangkitkan semangat peserta untuk menambah pengetahuan dan memperbaiki aktivitas fisik serta pola makan melalui program CERDIK.

**Metode:** Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan menggunakan metode fasilitasi dengan pendekatan FGD melalui media lembar balik.

**Hasil:** Hasil *pre-test* dan *post-test* dimana dari 14 ibu-ibu usia produktif sebanyak ada 9 peserta (64,28%) yang pengetahuannya cukup baik. Setelah dilakukan penjelasan dengan media lembar balik didapatkan peningkatan pengetahuan menjadi 80% atau 11 peserta (78,57%) pengetahuan baik tentang hipertensi.

**Kesimpulan:** Dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan ibu-ibu tentang pencegahan hipertensi di Kampung Nangleng, Desa Lemah Duhur, Kabupaten Bogor.

**Kata kunci:** fasilitasi kesehatan, hipertensi

### Pendahuluan

Angka prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat merupakan angka prevalensi hipertensi tertinggi dibandingkan dengan provinsi lainnya yang ada di Indonesia, yaitu sebesar 39,6%.<sup>1,2</sup> Kota Bogor merupakan kota atau kabupaten di Jawa Barat yang memiliki jumlah penderita hipertensi tertinggi, yaitu sebanyak 830.741 orang.<sup>3,4</sup> Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang mengakibatkan angka kesakitan yang tinggi, yaitu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan angka kesakitan atau morbiditas dan angka kematian atau mortalitas.<sup>5,6,7</sup>

*World Health Organization* (2018) menunjukkan bahwa kawasan Asia Tenggara masuk ke dalam lima urutan penyumbang tertinggi jumlah pasien hipertensi yaitu 25% penduduknya menderita hipertensi.<sup>8</sup> Di Indonesia prevalensi hipertensi sebesar 93.898.192 (34,1%) diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak



minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan. Angka prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat merupakan angka prevalensi hipertensi tertinggi dibandingkan dengan provinsi lainnya yang ada di Indonesia, yaitu sebesar 39,6%.<sup>1</sup> Kota Bogor merupakan kota atau kabupaten di Jawa Barat yang memiliki jumlah penderita hipertensi tertinggi, yaitu sebanyak 830.741 orang.<sup>3</sup>

Seseorang dinyatakan mengidap hipertensi bila tekanan darahnya  $>140/90$  mmHg.<sup>9</sup> Adapun faktor resiko yang dapat menyebabkan hipertensi diantaranya yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor yang dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi antara lain, faktor genetik, umur, jenis kelamin, dan etnis. Sedangkan faktor yang dapat dimodifikasi antara lain, faktor stress, obesitas dan nutrisi, serta kebiasaan merokok dan minum alcohol.<sup>10,11</sup> Upaya untuk mensosialisasikan program CERDIK masih perlu dilakukan terutama pada daerah sub-urban dengan prevalensi hipertensi tinggi seperti daerah Bogor, melihat hal tersebut kami berupaya untuk ikut andil dalam upaya menurunkan prevalensi hipertensi di daerah Bogor dengan mengajak masyarakat untuk melakukan pencegahan hipertensi melalui cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet sehat kalori seimbang, istirahat cukup, dan kelola stress. Selain itu, pemberian edukasi kepada masyarakat usia produktif mengenai hipertensi dan cara penanggulangannya juga perlu dilakukan, harapannya adalah tekanan darah berada dalam kisaran normal serta mencegah terjadinya kekambuhan stroke pada anggota keluarga yang menderita stroke sebelumnya akibat hipertensi.<sup>12,13,14</sup>

Dari latar belakang dapat disimpulkan bahwa sebagian besar masyarakat yang beresiko terkena hipertensi adalah perempuan. Sehingga kami memutuskan untuk melakukan fasilitasi kesehatan terkait hipertensi pada ibu usia produktif di Kampung Nangleng, Desa Lemah Duhur, Kabupaten Bogor.

## **Metode**

Penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kampung Nangleng, Desa Lemah Duhur, Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat pada tanggal 21 Desember 2022 yang dimulai pada pukul 08.30-11.00 WIB. Peserta kegiatan terdiri dari ibu-ibu berjumlah 20 peserta. Kegiatan ini merupakan fasilitasi kesehatan menggunakan media lembar balik dengan tema “ATENSI DENGAN CERDIK” yang dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Maju yang berkolaborasi dengan kader setempat.

## **Hasil dan Pembahasan**

Sebelum memulai acara, MC membuka acara dengan salam dan sapaan kepada masyarakat yang hadir dalam acara tersebut, kemudian perkenalan diri dari masing-masing anggota Fasilitator agar bisa lebih mengenal dan membangun keakraban dengan masyarakat disana yang hadir dan agar acara yang diselenggarakan berjalan dengan lancar, selanjutnya dengan menyambut Kepala Desa dari Kampung Nangleng akan tetapi sangat disayangkan belum bisa hadir pada acara yang sudah diadakan oleh Fasilitator. Selanjutnya kami memperkenalkan Dosen Pengampu dan Ibu Dekan dari Universitas Indonesia Maju (UIMA) yang juga sangat disayangkan belum bisa hadir pada acara yang sudah diadakan oleh Fasilitator, selanjutnya kami ucapkan terima kasih kepada Ibu Kader, dan Ibu/Bapak RT yang senantiasa membantu kami dalam melaksanakan kegiatan yang



sudah kami rencanakan. komitmen belajar dilakukan ketika fasilitator menyampaikan bahwa 1 jam kedepan peserta harus mengikuti kegiatan dengan tertib dan bersedia mengikuti arahan dari panitia, lalu disepakati oleh para peserta yang hadir.

### Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah



Setelah itu MC membuka acara dengan salam dan sapaan kepada masyarakat yang hadir dalam acara tersebut, kemudian perkenalan diri dari masing-masing anggota Fasilitator agar bisa lebih mengenal dan membangun keakraban dengan masyarakat disana yang hadir dan agar acara yang diselenggarakan berjalan dengan lancar. Setelah itu dilanjutkan dengan laporan kegiatan ketua pelaksana dan sambutan kader selaku perwakilan dari masyarakat setempat. Setelah itu MC menyerahkan kepada fasilitator untuk pemaparan materi dan *Focus Group Discussion* (FGD).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah secara gratis bertujuan untuk mengetahui tekanan darah peserta yang mengikuti kegiatan ATENSI dengan CERDIK disertai dengan pembagian *snack* dari panitia lalu peserta diarahkan untuk mengisi lembar *pre-test*.

### Gambar 2. Pembukaan



**Gambar 3.** Penyampaian Materi

Fasilitator memulai dengan pembukaan lalu bertanya nama lain dari hipertensi di daerah tersebut kemudian fasilitator menjelaskan pengertian dan klasifikasi hipertensi, setelah itu fasilitator menyuruh peserta untuk menyiapkan hasil tensi masing-masing yang sebelumnya sudah ditulis pada kertas lalu ditempelkan pada lembar balik sesuai dengan klasifikasi hipertensi yang sudah dijelaskan. Dilanjutkan dengan fasilitator bertanya mengenai gejala yang biasanya dialami oleh seorang hipertensi kepada setiap kelompok, jadi pada sesi ini setiap kelompok berdiskusi tentang gejala hipertensi dan menuliskannya pada selembar kertas dibantu oleh co-fasilitator setelah itu di tempelkan oleh perwakilan kelompok pada lembar balik, lalu fasilitator menjelaskan tentang gejala hipertensi.

Selanjutnya fasilitator mengarahkan peserta untuk berdiskusi dengan kelompok masing-masing mengenai faktor resiko apa saja yang bisa dirubah dan apa saja faktor resiko yang tidak bisa dirubah berkaitan dengan hipertensi, pada sesi peserta diberikan beberapa gambar faktor resiko yang diacak dan berbeda pada setiap kelompoknya lalu setelah diskusi perwakilan kelompok dibantu oleh co-fasilitator menempelkan hasil diskusi tersebut pada lembar balik dan kemudian fasilitator menjelaskan tentang faktor resiko hipertensi tersebut. Dilanjutkan oleh penjelasan mengenai kenapa hipertensi tersebut harus dicegah dan untuk cara menghindari hipertensi tersebut didiskusikan oleh kelompok yang didampingi oleh co-fasilitator dan menuliskannya pada kertas lalu ditempelkan oleh perwakilan kelompok pada lembar balik, dan selanjutnya fasilitator menjelaskan tentang pencegahan hipertensi melalui program cerdas yang telah diusung oleh pemerintah.

Setelah sesi pemaparan materi dan FGD selesai dilanjut dengan senam ATENSI yang bertujuan agar masyarakat dapat mengimplementasikan senam ATENSI di kehidupan sehari-hari.



**Gambar 3.** Senam Atensi



Dilanjut dengan Pengisian *post-test* untuk melihat seberapa berpengaruh edukasi terkait hipertensi setelah diadakannya pemaparan materi dan FGD tadi. Rangkaian acara selanjutnya yaitu senam anti hipertensi yang diikuti oleh semua peserta dan dipandu oleh tim pelaksana.

**Tabel 1.** Perbedaan *Pre-test* dan *Post-test* Fasilitasi Kesehatan ATENSI Dengan CERDIK di Kp. Nangleng

Kategori Pengetahuan Hipertensi	Kelompok			
	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik	5	25%	11	55%
Kurang baik	15	75%	9	45%
Total	20	100%	20	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui adanya peningkatan pengetahuan yang dapat oleh ibu-ibu dari kegiatan FGD yang di lihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* dimana dari 20 peserta sebanyak 15 orang (75%) tidak mengetahui tentang hipertensi dan 5 orang (25%) mengetahui tentang hipertensi setelah dilakukan penjelasan dengan media lembar balik didapatkan peningkatan pengetahuan ibu-ibu tentang hipertensi sebanyak 11 orang (55%) mengetahui hipertensi dan 9 orang (45%) belum bisa memahami pengetahuan tentang hipertensi dengan baik.

Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada peserta dimana hasil ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Andi Wijaya dkk tahun 2022 tentang Penyuluhan Pencegahan Hipertensi dengan Cerdik di Kampung Ledok Timoho Muja Muju Umbulharjo Yogyakarta dengan metode pemberian edukasi atau penyuluhan.<sup>15</sup> Hasil penyuluhan



menunjukkan terdapat peningkatan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi dengan katagori baik yaitu dari 86,30% menjadi 100%. Metode fasilitasi yang dilaksanakan menggunakan media lembar balik. Antusias peserta terlihat dari semangat menjawab pertanyaan maupun menyimak penjelasan dari fasilitator dan mengikuti kegiatan senam. Melalui kegiatan fasilitasi ini diharapkan adanya peningkatan pengetahuan ibu-ibu terkait risiko dan perilaku pencegahan hipertensi dengan CERDIK.

### Kesimpulan

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan lancar dan mendapat respon yang positif dari para peserta yang hadir di kegiatan tersebut dikarenakan penyampaian materi melalui *Focus Group Discussion* (FGD) dengan media lembar balik membuat peserta lebih mudah memahami. Diharapkan peserta dapat menerapkan perilaku CERDIK dalam pencegahan hipertensi, dilakukan juga advokasi kesehatan ke Puskesmas Kampung Nangleng terkait Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) sebagai prasarana kegiatan monitoring dan deteksi dini faktor risiko Penyakit Tidak Menular (PTM), serta sosialisasi terkait pencegahan hipertensi oleh petugas kesehatan dan kader setempat untuk peningkatan pengetahuan dan juga perilaku masyarakat dalam pencegahan Hipertensi.

Hasil *pre-test* dan *post-test* dimana dari 14 ibu-ibu usia produktif sebanyak ada 9 peserta (64,28%) yang pengetahuannya cukup baik. Setelah dilakukan penjelasan dengan media lembar balik didapatkan peningkatan pengetahuan menjadi 80% atau 11 peserta (78,57%) pengetahuan baik tentang hipertensi. Sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan ibu-ibu tentang pencegahan hipertensi di Kampung Nangleng, Desa Lemah Duhur, Kabupaten Bogor.

### Daftar Pustaka

1. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.
2. Dinas Kesehatan Jawa Barat. Laporan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. Bandung; 2019.
3. Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Jawa Barat Tahun 2021. 2021;267.
4. Dinkes Kabupaten Bogor. Profil Kesehatan Kabupaten Bogor Tahun 2016. Cibinong. 2017;
5. Rahajeng E, Tuminah S. Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. Pus Penelit Biomedis dan Farm Badan Penelit Kesehat Dep Kesehat RI, Jakarta. 2019;59(12):581–90.
6. Lingga L. Bebas hipertensi tanpa obat. *AgroMedia*; 2012.
7. Anam Khairul. Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi. *J Langsat*. 2016;3(2):97–102.
8. Williams M et al. WHO 2018 ESC-ESH Guidelines for the Management of Arterial Hypertension. 2018. 1953–2041 p.
9. Saing JH. Hipertensi pada remaja. *Sari Pediatr*. 2016;6(4):159–65.
10. Sang Gede Purnama, Arya Utami NPS. Pemeriksaan Dan Pengendalian Hipertensi Banjar Puseh Kangin, Desa Sanur Kauh. 2016. 1–27 p.
11. Pikir BS. Hipertensi Manajemen Komprehensif. Airlangga University Press; 2015.
12. Arum YTG. Hipertensi pada penduduk usia produktif (15–64 tahun). *HIGEIA (Journal Public Heal Res Dev*. 2019;3(3):345–56.
13. Ariyanti R, Preharsini IA, Sipolio BW. Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega J Pengabdi Masy*. 2020;3(2):74–82.
14. Retnaningsih D, Retnaningsih D, Larasati N. Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Metode Pendidikan Kesehatan Di Lingkungan Masyarakat. *Community Dev J J Pengabdi Masy*. 2021;2(2):378–82.
15. Octariana Sofyan, Andi Wijaya, Fara Azzahra, Mexsi Mutia Rissa, Danang Yulianto HS. Penyuluhan Pencegahan Hipertensi Dengan Cerdik Octariana. *J Bakti Untuk Negeri*. 2022;2:140–3.