

Penyuluhan Hipertensi Kepada Pengunjung Posyandu RW 14 Kelurahan Sumber

Muhamad Afif Nurochman¹, Wahyu Tri Sudaryanto², Seliana Sinta Debi³

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Surakarta, ³Puskesmas Banyuanyar

Korespondensi penulis : j130235116@student.ums.ac.id

Article History:

Received: 28 Desember 2023

Accepted: 16 Januari 2024

Published: 28 Februari 2024

Keywords: *hypertension, elderly posyandu, physiotherapy, counseling, education*

Abstract. *Hypertension is a systolic blood pressure of more than 130 mmHg and/or a diastolic blood pressure of more than 80 mmHg. Hypertension is one of the most common chronic diseases characterized by a persistent increase in arterial pressure. More than 1 billion adults worldwide suffer from hypertension, and up to 45% of the adult population is affected by hypertension. Objective: This activity aims to increase public understanding regarding hypertension. Method: Activities with outreach and education using leaflet media. Evaluation using a questionnaire both before counseling and after delivering the material.*

Abstrak.

Definisi hipertensi saat ini adalah apabila tekanan darah atas atau sistolik lebih dari 130 mmHg dan/atau tekanan darah bawah atau diastolik lebih dari 80 mmHg. Hipertensi adalah salah satu penyakit kronis paling umum yang ditandai dengan peningkatan tekanan arteri yang terus-menerus. 1 miliar lebih orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dan hingga 45% nya terkena hipertensi. **Tujuan :** Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait hipertensi. **Metode :** Kegiatan dengan penyuluhan dan edukasi dengan media leaflet. Evaluasi dengan menggunakan kuisioner baik sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah penyampaian materi.

Kata kunci : hipertensi, posyandu lansia, fisioterapi, penyuluhan, edukasi

ANALISIS SITUASI

Definisi hipertensi saat ini adalah tekanan darah sistolik yang lebih dari 130 mmHg dan/atau tekanan darah diastolic yang lebih dari 80 mmHg. Hipertensi adalah salah satu penyakit kronis umum yang bisa ditandai dengan adanya peningkatan tekanan arteri yang berkelanjutan. Sebagian besar kasus hipertensi penyebabnya belum diketahui atau biasa disebut hipertensi esensial, namun meningkatnya asupan garam disebut-sebut sebagai salah satu penyebab dari hipertensi ini. Sekitar 50% sampai 60% pasien pengonsumsi asupan garam mengalami hipertensi (Iqbal & Jamal, 2023).

Satu miliar lebih orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dan hingga 45% dari populasi orang dewasa menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi selalu tinggi di semua tingkat sosio-ekonomi dan pendapatan, dan prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia, mempengaruhi hingga 60% populasi yang berusia di atas 60 tahun (NCD Risk Factor Collaboration, 2017).

Muhamad Afif Nurochman. j130235116@student.ums.ac.id

Berbagai mekanisme telah dilaporkan terjadinya hipertensi, termasuk peningkatan penyerapan garam yang menyebabkan perluasan volume, gangguan respon sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS), dan peningkatan aktivasi sistem saraf simpatis. Perubahan ini menyebabkan peningkatan resistensi perifer total dan peningkatan afterload, yang pada akhirnya menyebabkan perkembangan hipertensi (Iqbal & Jamal, 2023).

Pengobatan hipertensi dapat dibedakan menjadi terapi obat dan terapi non-obat. Perawatan non-obat dan manajemen gaya hidup sangat direkomendasikan untuk semua orang penderita hipertensi, tanpa memandang usia, gender, penyakit penyerta, ataupun status risiko dari kardiovaskular. Pemahaman pasien sangat penting digunakan untuk pengobatan yang efektif dan harus mencakup instruksi secara rinci mengenai pengelolaan berat badan, pembatasan garam, pengendalian merokok, pengobatan yang tepat untuk apnea tidur obstruktif, dan selalu berolahraga (Iqbal & Jamal, 2023).

Penurunan berat badan dianjurkan pada penderita obesitas. Penurunan berat badan saja dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 5 hingga 20 mmHg. Merokok mungkin tidak memiliki dampak langsung pada tekanan darah, namun dapat mengurangi efek jangka panjang. Perubahan gaya hidup sederhana dapat mengurangi semua kejadian kardiovaskular hingga 15% (Iqbal & Jamal, 2023).

Klasifikasi dan tahapan hipertensi menurut pedoman American College of Cardiology (ACC) saat ini adalah:

- Normal: Jika Tekanan Sistolik < 120, Diastolik < 80 mmHg.
- Tinggi: Jika Sistolik 120 hingga 129, Diastolik < 80 mmHg.
- Hipertensi Tahap 1: Jika Sistolik 130-139 atau Diastolik 80-89 mmHg.
- Hipertensi Tahap 2: Jika Sistolik 140 mmHg atau lebih tinggi atau Diastolik 90 mmHg atau lebih tinggi (Whelton dkk, 2018).

Pedoman ESC/ESH yang diterbitkan pada tahun 2018 dan mendefinisikan hipertensi sebagai berikut :

- Optimal: Sistolik kurang dari 120 mmHg dan kurang dari 80 mmHg untuk Diastolik
- Normal: Sistolik 120 hingga 129 mmHg dan atau 80-84 mmHg untuk Diastolik
- Tinggi normal: Sistolik 130-139 mmHg dan atau 85-89 mmHg untuk Diastolik
- Hipertensi Derajat 1: Sistolik 140-159 mmHg dan atau 90-99 mmHg untuk Diastolik
- Hipertensi Derajat 2: Sistolik 160-179 mmHg dan atau 100-109 mmHg untuk Diastolik

- Hipertensi Derajat 3: Sistolik 180 mmHg atau lebih tinggi dan atau 110 mmHg atau lebih tinggi untuk Diastolik
- Hipertensi Sistolik Terisolasi: Sistolik 140 mmHg atau lebih dan Diastolik kurang dari 90 mmHg (William dkk, 2018)

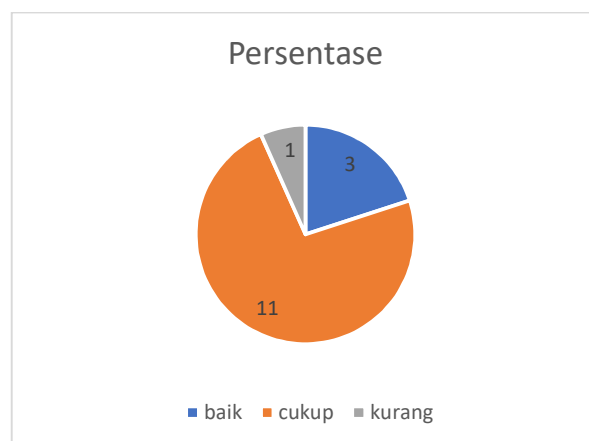
METODOLOGI

Pengumpulan data awal dilakukan melalui wawancara yang bertujuan untuk mengetahui permasalahan yang terdapat pada wilayah lingkungan RW 14 Kelurahan Sumber. Dari hasil observasi mendapatkan informasi secara primer bahwa lingkungan tersebut memiliki permasalahan kesehatan yaitu hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan ini berfokus pada hipertensi. Kegiatan penyuluhan dilakukan di posyandu lansia RW 14 kelurahan Sumber pada hari Selasa, 17 Oktober 2023 mulai pukul 09.00 WIB hingga selesai sekitar pukul 10.00 WIB. Kegiatan ini diikuti 15 orang yang dimana semuanya adalah pengunjung posyandu lansia RW 14 kelurahan Sumber.

Indikator capaian kegiatan penyuluhan ini dilakukan evaluasi menggunakan kuisioner dengan 5 poin soal untuk menilai dan mengetahui tingkat pengetahuan mengenai hipertensi. Penilaian dianggap kurang jika menjawab pertanyaan benar dengan persentase sebesar 0-35%, cukup jika menjawab pertanyaan dengan persentase sebesar 36-70% dan baik jika dapat menjawab benar dengan persentase 71-100%.



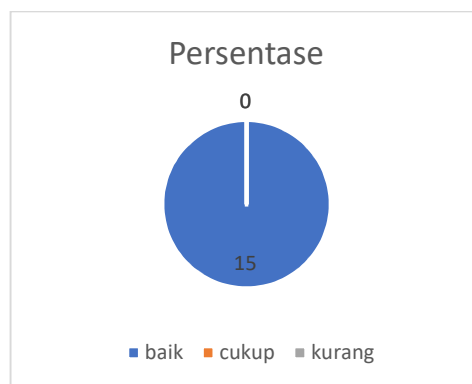
Gambar 1. Hasil assessment pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan

Penyuluhan Hipertensi Kepada Pengunjung Posyandu RW 14 Kelurahan Sumber

Berdasarkan assessment pengetahuan tentang hipertensi pada pengunjung posyandu lansia menggunakan kuisioner yang diberikan sebelum proses penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 3 orang dengan kategori baik, 11 orang dengan kategori cukup dan 1 orang dengan kategori kurang.

Data assessmen awal nantinya akan dijadikan data pretest. Dari hasil hasil assessmen awal pengetahuan pada penyuluhan ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas pengunjung memiliki pengetahuan cukup.

Langkah berikutnya adalah edukasi dan penyuluhan kepada pengunjung posyandu lansia RW 14 kelurahan Sumber. Kegiatan ini dilakukan dengan penyampaian materi secara langsung dengan leaflet sebagai media bantunya. Setelah penyampaian materi selesai dilanjutkan dengan pemberian edukasi tentang breathing control untuk menurunkan tekanan darah tinggi sebelum dilakukan evaluasi akhir.



Gambar 2. Hasil assessment pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan

Berdasarkan hasil assessmen terakhir setelah dilakukan penyuluhan dan edukasi pada pengunjung posyandu RW 14 kelurahan Sumber diperoleh hasil dari 15 pengunjung semuanya masuk dalam kategori baik. Proses evaluasi akhir ini akan dijadikan sebagai posttest. Dari hasil evaluasi akhir semua pengunjung memiliki pengetahuan akhir dalam kategori baik.

Kegiatan ini kami harapkan memiliki dampak yang baik untuk meningkatkan pengetahuan pengunjung posyandu mengenai hipertensi. Kami berharap pengunjung posyandu dan masyarakat sekitar selalu untuk menjaga kesehatan dan mengontrol tekanan darah mereka. Selain itu kami berharap di lain kesempatan untuk bisa memberikan dan menyampaikan penyuluhan dan edukasi kesehatan dengan topik yang berbeda yang relevan dengan keluhan pada masyarakat.

Kendala yang kami rasakan ketika melakukan kegiatan ini adalah kurangnya koordinasi antara kami dengan pihak posyandu lansia yang mengakibatkan kurang maksimalnya jumlah peserta karena banyak pengunjung yang langsung pulang setelah cek kesehatan di posyandu lansia tersebut.

KESIMPULAN

Kesimpulan berdasarkan seluruh rangkaian kegiatan yang sudah dilakukan tersebut bahwa kegiatan penyuluhan tentang hipertensi pada pengunjung posyandu lansia RW 14 kelurahan Sumber berjalan dengan lancar walaupun terdapat sedikit kendala dari perencanaan kegiatan sampai dengan pelaksanaan kegiatan. Kami berharap seluruh masyarakat akan selalu memperhatikan kondisi kesehatan mereka masing-masing dengan selalu melakukan cek kesehatan di posyandu maupun di pos pelayanan kesehatan lainnya.

SARAN

Dengan adanya kegiatan penyuluhan dan edukasi ini diharapkan masyarakat selalu menjaga kesehatan dan melakukan breathing control jika mungkin mengalami kondisi hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, bapak Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., M.Sc yang sudah memberikan arahan, saran dan masukan pada kegiatan ini. Kepada ibu Seliana Sinta Debi A.Md.Ftr selaku pembimbing lahan dalam kegiatan ini. Kepada ibu-ibu petugas posyandu yang membantu persiapan hingga pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini. Serta kepada seluruh pengunjung posyandu lansia RW 14 kelurahan Sumber yang telah berpartisipasi dalam seluruh rangkaian kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Iqbal AM, Jamal SF. Hipertensi Esensial. [Diperbarui 2023 Jul 20]. Dalam: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): Penerbitan StatPearls; 2023 Jan-. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539859/>
- NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) (2017). Worldwide trends in blood pressure from 1975 to 2015: a pooled analysis of 1479 population-based measurement studies with

19.1 million participants. *Lancet (London, England)*, 389(10064), 37–55. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31919-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31919-5)

Williams, B., Mancia, G., Spiering, W., Agabiti Rosei, E., Azizi, M., Burnier, M., Clement, D. L., Coca, A., de Simone, G., Dominiczak, A., Kahan, T., Mahfoud, F., Redon, J., Ruilope, L., Zanchetti, A., Kerins, M., Kjeldsen, S. E., Kreutz, R., Laurent, S., Lip, G. Y. H., ... ESC Scientific Document Group (2018). 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *European heart journal*, 39(33), 3021–3104. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy339>

Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Jr, Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., DePalma, S. M., Gidding, S., Jamerson, K. A., Jones, D. W., MacLaughlin, E. J., Muntner, P., Ovbiagele, B., Smith, S. C., Jr, Spencer, C. C., Stafford, R. S., Taler, S. J., Thomas, R. J., Williams, K. A., Sr, Williamson, J. D., ... Wright, J. T., Jr (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), e127–e248. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.11.006> .

Dokumentasi kegiatan





Kuisisioner

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Dapat dikatakan sebagai hipertensi jika nilai sistolik dan diastolic diatas	Pilihan ganda
2	Salah satu penyebab dari hipertensi adalah	Pilihan ganda
3	Gejala hipertensi apa saja	Pilihan ganda
4	Untuk menghindari dan mencegah hipertensi adalah	Pilihan ganda
5	Latihan yang dapat dilakukan jika kita memiliki hipertensi untuk menurunkannya adalah	Pilihan ganda