

# EDUKASI HIPERTENSI & PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH GRATIS DI LINGKUNGAN I KELURAHAN KEMENANGAN TANIKECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN

Martina Evlyn Romauli Hutahaean<sup>1\*</sup>, Dameria Ginting<sup>2</sup>, Maita Sarah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Kesehatan Sumatera Utara

## Informasi Artikel

### Sejarah Artikel :

Diterima, Des 5, 2022

Revisi, Des 15, 2022

Disetujui, Des 30, 2022

### Kata kunci :

Edukasi, Hipertensi,  
Pemeriksaan Tekanan  
Darah

## ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang  $\geq 140$  mmHg (sistolik) dan/atau  $\geq 90$  mmHg (diastolik). Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* karena pengobatannya seringkali terlambat. Hampir 1 miliar orang atau 1 dari 4 orang dewasa menderita tekanan darah tinggi. Prevalensi hipertensi di Sumatera Utara sebesar 29,19% tetapi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dari riwayat minum obat hanya sebesar 5,52%. Prevalensi hipertensi di Medan sebesar 25,21% dan yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dari riwayat minum obat hanya sebesar 4,97%. Penatalaksanaan hipertensi meliputi terapi non farmakologi dan terapi farmakologi. Terapi non farmakologi berupa modifikasi gaya hidup meliputi pola diet, aktivitas fisik, larangan merokok dan pembatasan konsumsi alkohol. Upaya untuk meningkatkan pemahaman penderita mengenai penyakit hipertensi dan komplikasinya salah satunya dapat dilakukan melalui kegiatan Pendidikan Kesehatan Masyarakat. Pemberian edukasi yang dilakukan kepada masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat untuk mengikuti manajemen hipertensi yang disarankan sehingga diharapkan tekanan darah dapat tetap terkontrol dan terhindar dari terjadinya komplikasi. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Lingkungan 1 Kelurahan Kemenangan Tani Kecamatan Medan Tuntungan menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan peserta tentang hipertensi setelah dilakukan penyuluhan kesehatan.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## Korespondensi Penulis :

Martina Evlyn Romauli Hutahaean,  
Program Studi Ilmu Keperawatan,  
Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Kesehatan Sumatera Utara.  
Email: [martinahutahaean84@gmail.com](mailto:martinahutahaean84@gmail.com)

## 1. PENDAHULUAN

Salah satu penyakit tidak menular yang saat ini menjadi prioritas dalam dunia kesehatan secara global adalah hipertensi. Hipertensi merupakan tekanan darah abnormal yang dapat diukur setidaknya dalam tiga situasi berbeda. Berdasarkan rekomendasi *Join National Committee dalam The Eighth Report of Join National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure* menyatakan bahwa tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang  $\geq 140$  mmHg (sistolik) dan/atau  $\geq 90$  mmHg (diastolik). Hipertensi disebut juga sebagai *the silent killer* karena pengobatannya seringkali terlambat (Fitrianto et al, 2014), dimana tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada

organ-organ vital seperti jantung, otak ataupun ginjal. Gejala-gejala akibat hipertensi, seperti pusing, gangguan penglihatan, dan sakit kepala, sering kali terjadi padasaat hipertensi sudah lanjut disaat tekanan darah sudah mencapai angka tertentu yang bermakna (Triyanto E, 2014).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwasannya dari 50% penderita hipertensi diketahui hanya 25% mendapat pengobatan tetapi hanya 12,5% diantaranya diobati dengan baik (WHO, 2012). Hampir 1 miliar orang atau 1 dari 4 orang dewasa menderita tekanan darah tinggi (Triyanto, 2014). Di Indonesia, prevalensi Hipertensi menurut Riskesdas 2018 adalah 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan 44,1%, dan terendah di Papua 22,2%. Jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620, sedangkan angka kematian akibat hipertensi Indonesia adalah 427.218 (Riskesdas, 2018). Menurut Riskesdas tahun 2018, Jumlah pendertita hipertensi di wilayah Sumatera Utara berada pada urutan ke-21 di Indonesia. Prevalensi hipertensi di Sumatera Utara sebesar 29,19% tetapi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dari riwayat minum obat hanya sebesar 5,52%. Prevalensi hipertensi di Medan sebesar 25,21% dan yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dari riwayat minum obat hanya sebesar 4,97% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Hipertensi kini menjadi masalah global karena prevalensinya yang terus meningkat sejalan dengan pertambahan usia dan perubahan gaya hidup seperti merokok, obesitas, inaktivitas fisik dan stres psikososial (Kusuma et al 2020). Hipertensi dan stroke sangat erat kaitannya disebabkan karena hipertensi itu sendiri merupakan faktor risiko utama untuk penyakit serebrovaskular seperti *stroke*, *transient ischemic attack*, penyakit arteri koroner (infark miokard, angina), gagal ginjal, demencia, dan atrial fibrilasi. Bila penderita hipertensi disertai dengan komplikasi dengan penyakit penyerta tertentu. Hipertensi merupakan penyakit kronis serius yang dapat merusak organ tubuh. Banyak factor yang menyebabkan terjadinya hipertensi, seperti pola hidup yang buruk, lingkungan, pendidikan, pengalaman, dan dan kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai penanganan yang harus dilakukan pada penderita hipertensi. Oleh karena itu, sangat diperlukan bagi penderita hipertensi untuk memiliki pengetahuan tentang penanganan penyakit hipertensi di rumah, karena hal ini akan mempengaruhi status kesehatannya (Triyanto, 2014).

Penatalaksanaan hipertensi meliputi terapi non farmakologi dan terapi farmakologi. Terapi non farmakologi berupa modifikasi gaya hidup meliputi pola diet, aktivitas fisik, laranganmerokok dan pembatasan konsumsi alkohol. Terapi farmakologis dapat diberikan anti hipertensi tunggal maupun kombinasi. Pemilihan obat anti hipertensi dapat didasari ada tidaknya kondisi khusus (komorbid maupunkomplikasi). Terapi non farmakologi untuk penanganan hipertensi berupa anjuranmodifikasi gaya hidup. Pola hidup sehat dapat menurunkan darah tinggi. Pemberian terapi farmakologi dapat ditunda pada pasien hipertensi derajat I dengan risiko komplikasi penyakit kardiovaskular rendah. Jika dalam 4-6 bulan tekanan darah belum mencapai target atau terdapat faktor risiko penyakit kardiovaskular lainnya maka pemberian medikamentosa sebaiknya dimulai. Rekomendasiterkait gaya hidup adalah seperti penurunan berat badan, target penurunan berat badan perlahan hingga mencapai berat badanideal dengan cara terapi nutrisi medis dan peningkatan aktivitas fisik dengan latihan jasmani., mengurangi asupan garam. Garam sering digunakan sebagai bumbu masak serta terkandung dalam makanan kaleng maupun makanan cepat saji. Diet tinggi garam akan meningkatkan retensi cairan tubuh. Asupan garam sebaiknya tidak melebihi 2 gr/ hari. Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) merupakan salah satu diet yang direkomendasikan. Diet ini pada intinya mengandung makanan kaya sayur dan buah, serta produk rendah lemak. Pemerintah merekomendasikan diet hipertensi berupa pembatasan pemakaian garam dapur ½ sendok teh per hari dan penggunaan bahan makanan yang mengandung natrium seperti soda kue. Makanan yang dihindari yakni otak, ginjal, paru, jantung, daging kambing, makanan yangdiolah menggunakan garam natrium (crackers, kue, kerupuk, kripik dan makanan kering yang asin), makanan dan minuman dalam kaleng (sarden, sosis, kornet, buah-buahan dalam kaleng), makanan yang diawetkan, mentega dan keju, bumbu-bumbu tertentu(kecap asin, terasi, petis, garam, saus tomat, saus sambal, tauco dan bumbu penyedap lainnya) serta makanan yang mengandung alkohol (durian, tape). Rekomendasi terkait olahraga yakni olahraga secarateratur sebanyak 30 menit/hari, minimal 3 hari/ minggu. Pembatasan konsumsi alkohol tidak lebih dari 2 gelas per hari pada pria atau 1 gelas per hari pada wanita dapat menurunkan hipertensi. Merokok termasuk faktor risiko penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu penderita hipertensi dianjurkan

untuk berhenti merokok demi menurunkan risiko komplikasi penyakit kardiovaskular (Arniat & Yanti, 2020).

Penatalaksanaan hipertensi seperti kepatuhan diet, kepatuhan minum obat hipertensi, dan modifikasi lingkungan merupakan hal penting yang dapat mengontrol hipertensi pada lansia yang selanjutnya dapat mencegah terjadinya komplikasi (Andria, 2013; Brahmantya dan Adiputra, 2018). Dalam melaksanakan manajemen hipertensi ini, dukungan dan motivasi kepada penderita penting dilakukan oleh berbagai pihak mulai dari keluarga, petugas kesehatan hingga masyarakat (kader posyandu lansia) (Nuryanto dan Adiana, 2019).

Promosi kesehatan memang selama ini lebih difokuskan pada kelompok berisiko yang belum terkena penyakit (Gondodiputro, 2017; Sutedja, 2010). Namun, bukan berarti kelompok yang sudah menderita penyakit tidak mendapat perhatian untuk didukasi (Nuridayanti dkk., 2018). Upaya untuk meningkatkan pemahaman penderita mengenai penyakit hipertensi dan komplikasinya salah satunya dapat dilakukan melalui kegiatan Pendidikan Kesehatan Masyarakat (PKM). Pemberian edukasi yang dilakukan kepada masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat untuk mengikuti manajemen hipertensi yang disarankan sehingga diharapkan tekanan darah dapat tetap terkontrol dan terhindar dari terjadinya komplikasi. Dalam mendukung upaya promosi kesehatan kepada masyarakat dan pelaksanaan darma pengabdian masyarakat maka dosen berpartisipasi dalam memberikan edukasi hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah di lingkungan 1 Kelurahan Kemenangan Tani Kecamatan Medan Tuntungan. Tujuan dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi tentang hipertensi dan pencegahannya dan memfasilitasi masyarakat dengan memberikan pemeriksaan kesehatan gratis meliputi pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol. Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada dan target yang ingin dicapai adalah semakin meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan pencegahannya serta masyarakat mendapatkan pemeriksaan kesehatan yakni pemeriksaan tekanan darah. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini berupa adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan pencegahannya dan pemeriksaan kesehatan tekanan darah.

## 2. METODE PENELITIAN

### a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan pada kegiatan ini adalah pembuatan pre planning, persiapan alat kesehatan yang akan digunakan, persiapan penyajian leaflet dan poster dan materi mengenai hipertensi, menghubungi pihak-pihak yang terkait dengan pelaksanaan kegiatan seperti Puskesmas Medan Tuntungan dan kepala lingkungan 1 Kelurahan Kemenangan Tani Kecamatan Medan Tuntungan. Persiapan dilakukan mulai tanggal 13 – 20 Juni 2021.

### b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan dengan izin dari, Lurah Laucih, Camat Medan Tuntungan dan Kepala Puskesmas Medan Tuntungan. Teknis pelaksanaan dilakukan dalam satu hari dari mulai pukul 09.00 WIB s.d pukul 14.00 WIB di rumah Kader Posyandu Lingkungan 1 Kelurahan Laucih. Alur pelaksanaan kegiatan dimulai dari peserta yang datang melakukan registrasi kemudian pemeriksaan tekanan darah, selanjutnya peserta akan diarahkan ke bagian edukasi. Penyuluhan dilakukan oleh 4 Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan yang di bantu oleh mahasiswa program profesi ners dihadiri oleh 34 peserta dari wilayah puskesmas Medan Tuntungan. Leaflet dibagikan kepada peserta untuk dapat dibaca dan dibawa pulang ke rumah dengan tujuan peserta dapat mengulang informasi. Materi penyuluhan yang diberikan mengenai definisi hipertensi, tanda dan gejala serta bagaimana cara pencegahan dan penanganan hipertensi baik secara farmakologi dan non farmakologi. Penyuluhan kesehatan dilakukan dengan diskusi secara langsung dengan tetap menjaga protokol kesehatan pada masa pandemi Covid-19. Peserta aktif saat kegiatan dan antusias mendengarkan edukasi tersebut. Hasil akhir dari pengabdian ini memberikan kesadaran pada masyarakat tentang hipertensi. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusidengan peserta.

### c. Evaluasi

#### i. Struktur

Peserta hadir sebanyak 43 orang di Kelurahan Kemenangan Tani Kecamatan Medan Tuntungan. *Setting* tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan pemeriksaan kesehatan dan edukasi yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang digunakan komunikatif, peserta dapat memahami materi yang disampaikan.

ii. Proses

Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 –14.00 WIB. Sesuai dengan jadwal yang sudah direncanakan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode Metode pelaksanaan dalam kegiatan edukasi hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah ini dilaksanakan pada 22 Juni 2021 di rumah kader Posyandu Lingkungan 1 Kelurahan Kemenangan Tani Kecamatan Medan Tuntungan. Pelaksanaan kegiatan ini ditujukan pada masyarakat dewasa sampai lansia. Media dan alat yang disediakan yaitu spigmomanometer untuk memeriksa tekanan darah, poster dan leaflet untuk media penyuluhan.

Sebelum edukasi atau penyuluhan tentang hipertensi dimulai, peserta diberikan kuisisioner (pre-test) untuk mendapatkan informasi sejauh mana pengetahuan peserta memahami penyakit hipertensi.

Hasil pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi sebagai berikut:

**Tabel 1. Pre test tentang penyakit hipertensi**

No	Pengetahuan	Jumlah	Persentase
1	Rendah	28	65
2	Sedang	10	23
3	Tinggi	5	12
<b>Total</b>		<b>43</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta menunjukkan pengetahuan tentang hipertensi dalam kategori rendah dan sedang. Setelah pre- test diberikan, kegiatan selanjutnya dilakukan edukasi mengenai pengetahuan tentang hipertensi yaitu definisi, tanda dan gejala, pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Media yang digunakan adalah leaflet dan poster. Selanjutnya untuk mengukur pengetahuan peserta setelah mendapatkan penyuluhan mengenai hipertensi maka peserta kembali diberikan kuesioner sebagai post test. Adapun hasil post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat setelah dilakukan edukasi adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. Post test tentang penyakit hipertensi**

No	Pengetahuan	Jumlah	Persentase
1	Rendah	4	9
2	Sedang	9	21
3	Tinggi	30	70
<b>Total</b>		<b>43</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan peserta dalam kategori tinggi sebanyak 70% atau sebanyak 30 orang dan peserta dalam kategori rendah sebanyak 9% atau sebanyak 4 orang.

Berikut gambar pelaksanaan kegiatan :



Gambar 3.1 Foto Kegiatan PKM (Meja 1: Pendaftaran dan Pemeriksaan Tekanan Darah)



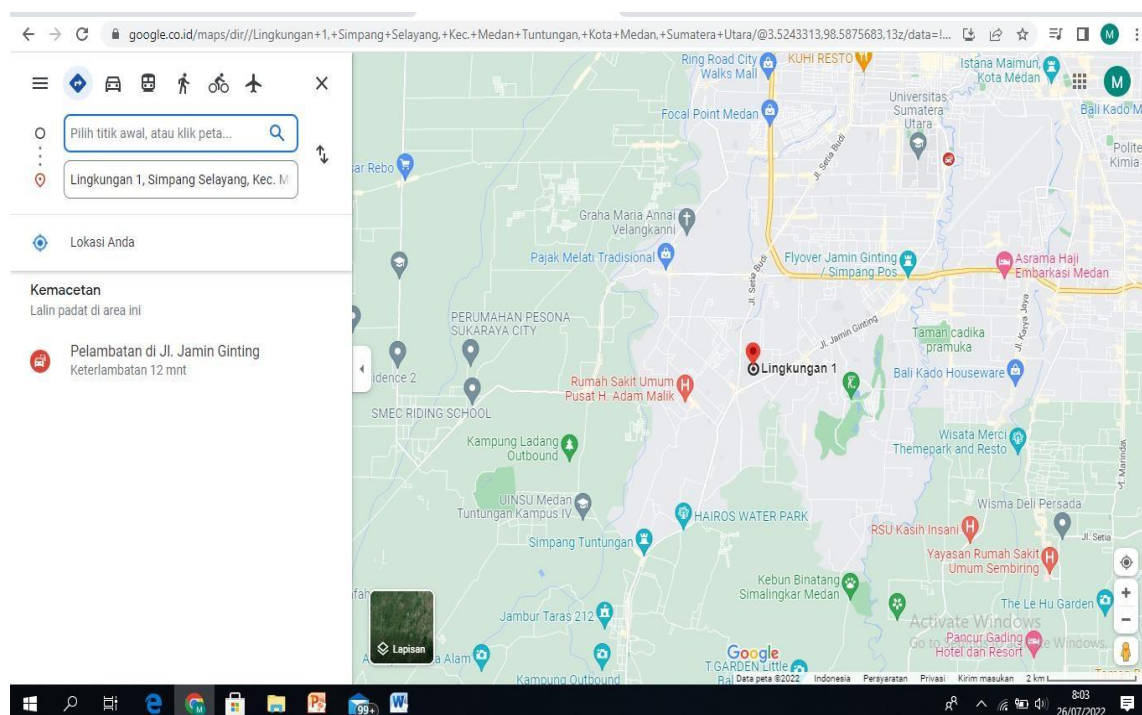
Gambar 3.2 Foto Kegiatan PKM ( Edukasi hipertensi dengan media Poster dan Leaflet)



Gambar 3.3 Penggunaan Media Leaflet untuk pemberian edukasi



Gambar 3.4 Berfoto bersama Lurah Kemenangan Tani, Dosen, Kader Posyandu Lingkungan 1 dan Mahasiswa Program Profesi Ners



Gambar 3.5 Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

#### 4. KESIMPULAN

Penyuluhan atau edukasi kesehatan yang diberikan memberi perubahan pengetahuan pada masyarakat yang mengikuti kegiatan tersebut sehingga agar masyarakat bisa mengenali tanda dan gejala hipertensi dan dapat mencegah terjadinya hipertensi sehingga pada akhirnya terjadi peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

#### REFERENSI

- Andria, K.M.. Hubungan antara perilaku olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandu lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. (2013). *Jurnal Promkes*, 1(2), pp.111-117.
- Arniat Christiani Telaumbanua, Yanti Rahayu. Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*. (2021). Volume 3 Nomor 1. / <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- D. R. Kusuma<sup>1</sup>, P. D. Aryawangsa<sup>2</sup>, A. B. S. Satyarsa<sup>3</sup> dan P. Aryani. Edukasi Penyakit Hipertensi Dan Komplikasinya Pada Posyandu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Mengwi I, Kabupaten Badung. (2020). *Buletin Udayana Mengabdi*. Vvolume 19 Nomor 2, April 2020
- Gondodiputro, S. Perencanaan Promosi Kesehatan Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Puskesmas. (2017).
- Kementerian Kesehatan RI. (Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018).
- Michael, Natalia D, Margaretta SL, Putra WD, Rosela C. Tata Laksana Terkini pada Hipertensi. *J Kedokt Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK) LP2M Unhas*, . (2014). Vol 1, 3 2019 35 *Meditek*; 20(52):36–41.

- Nuridayanti, A., Makiyah, N. dan Rahmah, R.. Pengaruh Edukasi terhadap Kepatuhan Minum Obat Penderita Hipertensi di Pos Pembinaan Terpadu Kelurahan Mojoroto Kota Kediri Jawa Timur. ((2018). *Jurnal Kesehatan Karya Husada (JKKH)*, 6(1).
- Nuryanto, K. dan Adiana, N. Dukungan Sosial dan Perilaku Promosi Kesehatan pada Lansia dengan Hipertensi. (2019). *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 1(2), pp.151-159
- Ridwan ES, Esti N. Gaya Hidup dan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Kecamatan KasihanBantul.*JournalNersandMidwifery Indonesia*. (2013). 2:67–70.
- Sutarno, Setyowati D, Swandari MTK. Pelatihan Kader CERDIK Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Peningkatan Tekanan Darah di Dusun Tembok Desa Menganti Kabupaten Cilacap. (2019). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad* I(2): 82–90.