

PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI BAGI MASYARAKAT DESA PUNGGUR KECIL

Titan Ligita, Yoga Pramana, Ervina Lili Neri, Triyana Harlia Putri, Nadia Rahmawati, Faisal Kholid Fahdi, Yuyun Tafwidhah, Firza Arfandy

Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura
titan.ligita@ners.untan.ac.id.

Abstract

The incidence of hypertension in Punggur Kecil Village cannot be neglected, making it a public health problem that needs to be addressed through proper recognition of the signs and symptoms of hypertension. It is crucial to identify the signs and symptoms of hypertension to provide appropriate prevention, which includes education and screening activities for individuals at risk. This community service project involved more than 40 elderly people. Puskesmas officials and posyandu cadres also participated in the event. The program commenced with a preliminary test and progressed to the presentation of an educational video on hypertension and blood pressure management. Participants completed a post-test after receiving education. The average score on the post-test showed significant improvement compared to the average score on the pre-test. Additionally, elderly individuals participated in finger exercises and had their blood pressure checked. Based on the blood pressure readings, a majority of the education participants were classified as having Stage II hypertension. The community service team provided blood pressure monitoring equipment to the cadres for use during the Posyandu Lansia activities.

Keywords: controlling, elderly, education, hypertension, prevention.

Abstrak

Kejadian hipertensi di Desa Punggur kecil tidak dapat diabaikan sehingga menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu diperhatikan melalui pengenalan tanda dan gejala hipertensi dengan tepat. Ketepatan pencegahan penyakit hipertensi dilakukan melalui kegiatan edukasi dan skrining yang tepat bagi masyarakat yang berisiko mengalami hipertensi. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini melibatkan sejumlah lebih dari 40 masyarakat berusia lanjut. Selain itu, yang turut hadir dalam kegiatan ini adalah petugas Puskesmas dan para kader posyandu. Kegiatan pengabdian Masyarakat diawali dengan pre-test dan dilanjutkan dengan pemutaran video edukasi mengenai pengendalian tekanan darah (hipertensi). Para peserta mengerjakan soal post test setelah mendapatkan edukasi. Terdapat peningkatan nilai rata-rata pada post test (baik) dibandingkan dengan nilai rata-rata pada pre-test (cukup). Masyarakat usia lanjut ini juga mengikuti senam jari dan pemeriksaan tekanan darah. Dari hasil pemeriksaan tekanan darah, sebagian besar peserta edukasi masuk dalam kategori Hipertensi Tingkat II. Tim pengabdian kepada Masyarakat ini pun memberikan alat pemeriksaan tekanan darah kepada kader untuk dapat dipergunakan dalam kegiatan pemeriksaan saat berlangsung Posyandu Lansia.

Keywords: edukasi, hipertensi, lanjut usia, pencegahan, pengendalian.

PENDAHULUAN

Hipertensi masih merupakan penyakit yang mengkhawatirkan yang

diderita oleh sebagian masyarakat Indonesia. Lansia merupakan kelompok masyarakat yang rentan mengalami hipertensi. Hipertensi

merupakan penyakit tidak menular yang dapat mengancam kehidupan. Di Indonesia penyakit hipertensi semakin meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data terakhir Riset Kesehatan Dasar terdapat peningkatan prevalensi hipertensi dari 25.8% di tahun 2013 menjadi 34.1% di tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2013, 2018). Sedangkan berdasarkan diagnosis dokter, Indonesia memiliki masyarakat dengan hipertensi sebesar 8.4% dimana prevalensi hipertensi di Kalimantan Barat sedikit lebih kecil dari pada prevalensi di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Di Desa Punggur Kecil yang merupakan daerah yang menjadi rencana dilaksanakannya PKM tahap kedua ini memiliki masyarakat berusia lanjut yang mengalami hipertensi. Menurut tenaga Kesehatan terkait di Puskesmas Punggur Kecil, faktor yang menjadi penyebab kejadian hipertensi di masyarakat Punggur Kecil adalah pola makan yang tidak terjaga dan tidak diperhatikan. Dengan demikian kejadian hipertensi sulit dihindari. Pada penduduk yang mengalami hipertensi, terdapat sebagian yang tidak rutin dan tidak mau minum obat. Adapun alasannya adalah merasa sudah sehat, tidak rutin ke puskesmas, minum obat tradisional, sering kelupaan minum obat dan tidak mampu membeli obat rutin.

Warga Desa Punggur menyatakan bahwa tidak mengetahui secara detail tentang penyakit hipertensi. Kemudian warga mengatakan tidak mengetahui pentingnya penanganan penyakit melalui terapi farmakologis. Dari hasil pengkajian didapatkan 162 orang menderita hipertensi. Dari 162 orang yang menderita hipertensi didapatkan 93 orang tidak rutin memeriksakan tekanan darah dan mengonsumsi obat.

Salah satu profesi kesehatan yang memiliki peran besar dalam meningkatkan derajat kesehatan adalah perawat. Perawat yaitu seseorang yang berperan dalam merawat atau memelihara, membantu dan melindungi seseorang karena sakit, cedera dan proses penuaan, perawat tidak hanya memandang manusia sebagai individu, namun juga sebagai keluarga, komunitas dan kelompok. Perawat profesional merupakan perawat yang bertanggung jawab dan berwenang memberikan pelayanan keperawatan secara mandiri dan atau berkolaborasi dengan tenaga kesehatan lain sesuai dengan kewenangannya.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini terdiri atas kegiatan survei, persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap survei, tim PKM berkoordinasi untuk menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan dan menentukan keterlibatan Posyandu lansia dengan berkoordinasi dengan pihak Puskesmas. Sedangkan pada tahap persiapan, tim PKM membuat video pembelajaran dan video senam jari. Tim juga membuat buku saku mengenai hipertensi. Selanjutnya dalam tahap pelaksanaan, kegiatan dilakukan di salah satu rumah Bidan Desa.

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan September tahun 2023. Adapun tim yang terlibat yaitu dosen keperawatan, laboran keperawatan beserta mahasiswa keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Dalam kegiatan ini selain pelaksanaan pre dan post test, tim juga menayangkan video edukasi pencegahan hipertensi dan melakukan senam jari Bersama-sama Masyarakat yang hadir. Adapun Masyarakat yang hadir dalam kegiatan

edukasi sejumlah lebih dari 40 orang tetapi yang mengikuti pre dan post test tidak lebih dari 30 orang.

Dalam kegiatan evaluasi, tim PKM berkunjung ke Puskesmas untuk memonitor sejauh mana penggunaan alat pengukuran tekanan darah yang digunakan oleh Kader. Didapatkan skrining pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan oleh para kader dengan mengidentifikasi lebih banyak lagi Masyarakat yang mengalami peningkatan tekanan darah. Alur kegiatan digambarkan pada Gambar 1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini diikuti oleh 42 masyarakat desa Punggur. Pada kegiatan edukasi, sebanyak 30 orang mengisi pre-test dan post-test. Didapatkan peningkatan pengetahuan dimana nilai rata-rata pre-test cukup menjadi baik pada nilai rata-rata post-test. Gambaran nilai pre-test dan post test terdapat pada Tabel 1.

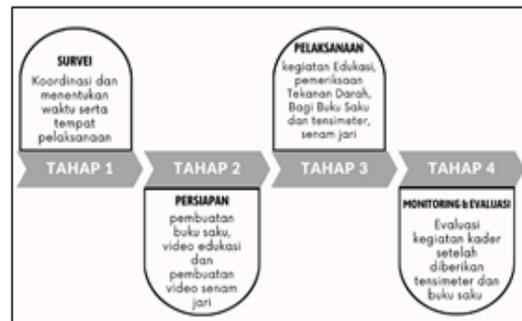
Tabel 1. Hasil Pre dan Post Test

Test	kurang		cukup		baik	
	f	%	f	%	f	%
Pre	7	23%	4	13%	19	63%
Post	2	7%	7	23%	21	70%

Kemudian dalam kegiatan PKM ini, dilakukan pemeriksaan tekanan darah pada Masyarakat yang hadir. Adapun gambaran tekanan darah dapat dilihat pada Tabel 2. Sebanyak 60% Masyarakat yang hadir pada kegiatan edukasi ini terdeteksi masuk pada kategori hipertensi tingkat II. Adapun kategori nilai tekanan darah tersebut adalah berdasarkan Joint National Committee (JNC VII) (National High Blood Pressure Education Program, 2004)

Tabel 1. Gambaran Tekanan Darah

Kategori Tekanan Darah	Jumlah (n=42)	Persentase f
Normal	4	10%
Pra-Hipertensi	9	21%
Hipertensi Tingkat 1	12	29%
Hipertensi Tingkat 2	17	40%



Gambar 1: Skema Pelaksanaan

Dari kegiatan PKM ini didapatkan gambaran mengenai variasi tingkatan tekanan darah yang dialami Masyarakat. Untuk itu edukasi mengenai pengendalian tekanan darah diperlukan terutama pada Masyarakat usia lanjut karena Tindakan pengendalian yang dilakukan individu terkait dengan Riwayat hipertensi yang dimilikinya (Zaenurrohmah & Rachmayanti, 2017). Adapun materi yang dapat diberikan selain mengenai konsep sederhana perjalanan penyakit hipertensi, penyebab, faktor risiko serta pengaturan pola makan yang baik, dapat diberikan pula mengenai pengaturan menu yang baik dan aman bagi penderita dalam rangka mencegah tekanan darah (Saraswati & Novianti, 2019).

Agar dapat mengoptimalkan peran pemberian edukasi pada lansia, diperlukan dukungan dari kader terkait sehingga diperlukan pelatihan bagi para kader untuk dapat mendeteksi adanya fenomena peningkatan tekanan darah pada Masyarakat usia lanjut. Kader merupakan perpanjangan tangan yang baik dari

Puskesmas yang dapat berinteraksi langsung dengan Masyarakat sehingga peningkatan pengetahuan kader dalam pencegahan dan pengendalian tekanan darah pun diperlukan (Ariyanti et al., 2020)

Selain peran Puskesmas dan kader, keluarga merupakan pendukung terbaik yang dapat berperan membantu anggota keluarganya dalam mencegah dan mengendalikan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saraswati dimana dukungan keluarga yang baik akan membantu individu melakukan pengendalian diri yang baik dan bentuk dukungan tersebut dapat berupa dukungan instrumental, penghargaan, emosional dan informasional (Saraswati et al., 2018).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang melibatkan peserta dari masyarakat berusia lanjut menggambarkan bahwa Sebagian besar peserta berada pada hipertensi tingkat II. Untuk itu diperlukan pengendalian tekanan darah melalui edukasi dan skrining yang rutin yang melibatkan tak hanya individu tetapi keluarga dan masyarakat sekitar termasuk Puskesmas dan kader Posyandu lansia agar masyarakat dapat mencegah dan mengendalikan tekanan darah secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Tanjungpura yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami juga berterima kasih kepada Pimpinan Puskesmas beserta staf termasuk peserta kegiatan ini. Ucapan terima kasih diberikan juga kepada dosen, staf

dan mahasiswa keperawatan di Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura yang terkait dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. V. (2020). Edukasi kesehatan dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada lansia. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74-82. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Ministry of Health Republic of Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Ministry of Health Republic of Indonesia.
- National High Blood Pressure Education Program. (2004). *The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*. National Heart, Lung, and Blood Institute (US). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK9630/>
- Saraswati, D., & Novianti, S. (2019). Bina masyarakat dalam pengendalian hipertensi. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 5(1), 16-18.
- Saraswati, D., Abdurrahmat, A. S., & Novianti, S. (2018). Hubungan dukungan sosial keluarga dan pengetahuan dengan perilaku pengendalian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Karangnunggal kabupaten

Tasikmalaya. *Journal Health and Sciences*, 2(2), 283-295.
<https://doi.org/10.35971/gojhes.v2i2.5272>

Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2), 174-184.
<https://doi.org/10.20473/jbe.v5i2.2017>