

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PENCEGAHAN HIPERTENSI DI KELURAHAN DUM TIMUR RT 003 004 005/RW II KOTA SORONG PAPUA BARAT DAYA

Sariana Pangaribuan, Reni Permata, Putri Karisma Wati, Firda Aulia Nasela

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua
pangaribuansariana@gmail.com

Abstract

This research is the result of the implementation of community service in Kelurahan Dum Timur RT 003, 004, 005 RW II Sorong City, Southwest Papua. The purpose of the implementation of this counseling is to increase knowledge and prevention of hypertension to the community. The population in this study amounted to 80 people in East Dum Village, RT 003, 004, 005 RW II. The location of the implementation of the service at the Multipurpose Building. The results of this study show that the community is enthusiastic, this can be seen during the question and answer session and discussion.

Keywords: hypertension, knowledge improvement, prevention of hypertension.

Abstrak

Penelitian ini merupakan hasil dari pelaksanaan pengabdian masyarakat di Kelurahan Dum Timur RT 003, 004, 005 RW II Kota Sorong, Papua Barat Daya. Tujuan dari Pelaksanaan penyuluhan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pencegahan tentang penyakit hipertensi kepada masyarakat. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 80 Masyarakat di Kelurahan Dum Timur, RT 003, 004, 005 RW II. Lokasi pelaksanaan pengabdian di Gedung Serba Guna. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat antusias hal tersebut dapat di lihat saat sesi tanya jawab dan diskusi.

Keywords: hipertensi, peningkatan pengetahuan, pencegahan hipertensi.

PENDAHULUAN

WHO mendefinisikan hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri, di mana tekanan darah sistoliknya berada di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya berada di atas 90mmHg (WHO, 2023).

Hipertensi yang juga dikenal sebagai darah tinggi adalah suatu kondisi dimana jumlah darah di arteri meningkat. Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah

yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal (Musakkar & Djafar, 2021).

Hipertensi sering disebut the silent killer (pembunuh diam-diam) karena tidak bergejala sehingga banyak orang tidak menyangka kalau dirinya mengidap hipertensi, sampai akhirnya muncul komplikasi yang mengakibatkan kerusakan organ (Herwati & Deliria, 2021). Selain itu pengertian hipertensi suatu keadaan dimana terjadinya peningkatan tekanan darah yang tidak normal dalam

pembuluh darah arteri dan terjadi secara terus menerus (Muriyati and Yahya, 2019).

Seseorang didiagnosis hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan hasil tekanan sistol (angka yang pertama) \geq 140 mmHg dan/atau tekanan diastol (angka yang kedua) \geq 90 mmHg pada lebih dari 1(satu) kali kunjungan (Kemenkes, 2021).

Hingga kini, hipertensi masih menjadi tantangan besar bagi pembangunan kesehatan di Indonesia karena tingginya angka prevalensi hipertensi. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis.

Banyak orang percaya bahwa hipertensi hanya menyerang mereka yang sudah lanjut usia. Namun berdasarkan data penyakit ini dapat berpotensi menyerang dari berbagai kelompok usia, sosial, budaya dan ekonomi. Di juluki *silent killer* atau pembunuh diam-diam, hipertensi tidak memiliki gejala spesifik. Selain itu hipertensi merupakan faktor risiko penyebab penyakit degeneratif. Beberapa penelitian tertentu menyatakan, mereka yang menderita hipertensi memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami stroke dan serangan jantung.

Tidak memiliki gejala spesifik, penyakit hipertensi jarang disadari masyarakat. Masyarakat baru menyadari dirinya terkena hipertensi setelah melakukan pemeriksaan setelah timbul penyakit lain. Pada keadaan ini, angka kesakitan hipertensi dapat menjadi tidak terkendali dikalangan

masyarakat, baik yang terkena hipertensi maupun yang berisiko terkena hipertensi akibat ketidaktahuan dalam menerapkan gaya hidup sehat.

Di Puskesmas Dum hipertensi menempati urutan ke 3 dari 10 besar penyakit pada tiga bulan terakhir di tahun 2023 yaitu 102 kasus, hal ini sejalan dengan hasil yang telah kami analisis, pada wilayah RT 003,004,005 /RW II Kelurahan Dum dari hasil tersebut menunjukkan bahwa masyarakat yang berada di wilayah tersebut memiliki tekanan darah yang tinggi serta tingkat pengetahuan tentang hipertensi cukup rendah.

Mengingat angka kesakitan hipertensi terus meningkat, serta bahaya komplikasi yang ditimbulkan, dan resiko kematian, maka perlu dilakukan penyuluhan kesehatan sebagai bentuk upaya pencegahan dan peningkatan pengetahuan tentang hipertensi agar dapat memperbaiki kualitas hidup sehari-hari.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Gedung Serba Guna Dum Kota Sorong, pada tanggal 29 Agustus 2023 pada pukul 14.00 hingga 16.00 WIT. Tim bersama perangkat kelurahan dan para ketua RT 003, 004, 005 RW II Kelurahan Dum Timur sebelumnya telah melakukan koordinasi dalam persiapan penyuluhan kesehatan. Tujuan utama dari kegiatan penyuluhan kesehatan adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi dan upaya pencegahannya di wilayah RT 003,004,005/RW II, Kelurahan Dum Timur.

Pelaksanaan penyuluhan di hadiri oleh 80 masyarakat, dimana setelah penyampaian materi penyuluhan dilanjutkan sesi tanya jawab dan diskusi. Pada sesi tanya jawab,

masyarakat banyak bertanya tentang bagaimana mencegah dan mengendalikan hipertensi, gaya hidup yang harus dilakukan, serta makanan boleh dikonsumsi dan makanan yang harus dihindari. Banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh masyarakat menunjukkan bahwa masyarakat sangat peduli dengan kesehatan dan masyarakat membutuhkan informasi-informasi tentang masalah kesehatan yang kadang-kadang masih simpang siur pemahamannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Akhir dari pelaksanaan pengabdian ini di peroleh antusias dari masyarakat cukup tinggi, hal tersebut dapat dilihat dari sesi tanya jawab. Sesi tanya jawab menegaskan adanya antusiasme dan kesadaran akan pentingnya memahami serta menerapkan langkah-langkah pencegahan terkait penyakit hipertensi.

Kegiatan ini memberikan dampak positif dengan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi, memberikan pedoman praktis pencegahan, dan diharapkan mampu mengurangi risiko hipertensi serta meningkatkan kualitas hidup di Kelurahan Dum Timur. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil memberikan kontribusi dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang hipertensi serta upaya pencegahannya di wilayah tersebut.

SIMPULAN

Dengan diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat yaitu penyuluhan kesehatan tentang peningkatan pengetahuan dan pencegahan penyakit hipertensi di

Kelurahan Dum Timur RT 003,004,005/RW II pada tanggal 29 Agustus 2023, disimpulkan bahwa kegiatan ini merupakan langkah strategis dalam menanggapi meningkatnya jumlah penderita hipertensi di wilayah tersebut. Survei sebelumnya menunjukkan dampak signifikan penyakit ini di masyarakat, memperkuat urgensi penyuluhan kesehatan sebagai solusi edukatif dan preventif.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dengan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi, memberikan pedoman praktis pencegahan, dan diharapkan mampu mengurangi risiko hipertensi serta meningkatkan kualitas hidup di Kelurahan Dum Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Naufal Rivo, and Syazili Mustofa. "Hipertensi: Gambaran Umum." *Majority* 11.2 (2023): 128-138.
- Diana, Tyra Septi, and Sutanto Priyo Hastono. "Pengaruh Gaya Hidup terhadap Hipertensi pada Remaja: Literature Review." *Faletehan Health Journal* 10.02 (2023): 169-177.
- Herawati, Ade Tika. "Pengetahuan tentang penanganan penyakit hipertensi pada penderita hipertensi." *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH* 10.2 (2021): 159-165.
- Primantika, Dinda Ardiana, and Erika Dewi Noorratri. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Upaya Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Sibela." *Indonesian Journal of Public Health* 1.3 (2023): 212-217.

- Siwi, Adiratna Sekar, Devi Irawan, and Amin Susanto. "Analisis faktor-faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi." *Journal of Bionursing* 2.3 (2020): 164-166.
- Telaumbanua, Arniat Christiani, and Yanti Rahayu. "Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi." *Jurnal Abdimas Saintika* 3.1 (2021): 119.
- Wade, Carlson. *Mengatasi Hipertensi*. Nuansa Cendekia, 2023.
- WHO. 2023. Hypertension at : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> (diakses pada 25 September 2023)
- Yanita, N. I. S. *Berdamai dengan hipertensi*. Bumi Medika, 2022.