

PENDAMPINGAN DAN PENYULUHAN HIPERTENSI DI DESA KAMPUNG BERU KECAMATAN GALESONG KABUPATEN TAKALAR TAHUN 2023

Nurussyariah Hammado¹, Yade K. Yasin^{1*}, Evi Ristiana², Guruh Amir Putra¹,
Rahmat Kasmad¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas MIPA, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

* Penulis Korespondensi: yade@unm.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu masalah kesehatan yang kerap dialami oleh masyarakat khususnya kelompok lansia yang diakibatkan salah satunya karena faktor usia. Selain itu ketidaktahuan terkait hipertensi, seperti gejala, faktor risiko, upaya penanggulangan menjadi salah satu penyebab masih tingginya angka prevalensi penderita hipertensi di masyarakat. Berdasarkan masalah tersebut, maka dilakukan kegiatan pendampingan dan penyuluhan agar pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dapat meningkat. Peningkatan pengetahuan tentang hipertensi juga dapat meningkatkan sikap dan perilaku seseorang dalam pencegahan, pengobatan, dan pengendalian kasus hipertensi. Dari hasil kegiatan yang dilakukan diperoleh bahwa terdapat peningkatan pengetahuan lansia setelah mendapatkan pendampingan dan penyuluhan terkait hipertensi menggunakan media leaflet dan buku saku. Kondisi ini juga diikuti dengan perubahan tekanan darah menjadi lebih baik setelah dilakukan kegiatan pendampingan dan penyuluhan.

Kata kunci: Lansia, Hipertensi, Penegtahuan, Edukasi, Leaflet, Buku Saku

Abstract

Hypertension is a usual health problem that is experienced by people in the community, especially the elderly group, one of which is the age factor. In addition, the misconception related to hypertension such as symptoms, risk factors, and prevention efforts is one of the causes of the high prevalence of hypertension in the community. Based on these problems, mentoring and counselling activities are carried out so that people's knowledge about hypertension could be increased. Elevation knowledge about hypertension can also improve a person's attitude and behaviour to prevent, treat and control hypertension cases. The results of the activities have found that knowledge of the elderly after receiving assistance and counselling related to hypertension by using leaflets and pocketbooks was increased. This condition was also followed by changes in blood pressure for the better after mentoring and counselling activities.

Keywords: Elderly, Hypertension, Knowledge, Education, Leaflet, Pocket Book

1. PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang banyak diderita oleh masyarakat. Hipertensi merupakan penyakit yang terjadi secara kronis dan dapat memicu timbulnya penyakit kronis lainnya hingga kematian (CDC, 2021). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah ketika tekanan pada pembuluh darah seseorang mengalami peningkatan mencapai yaitu 140/90 mmHg atau lebih tinggi. Beberapa orang dapat merasakan gejala yang timbul akibat tekanan darah yang tinggi tetapi sebagian orang tidak merasakan gejala yang sama (WHO, 2023).

Faktor risiko terkena tekanan darah tinggi diantaranya usia yang lebih tua, genetika, kelebihan berat badan atau obesitas, tidak aktif secara fisik, konsumsi tinggi garam atau natrium, minum terlalu banyak alkohol, dan merokok. Perubahan gaya hidup seperti makan makanan yang lebih sehat, berhenti merokok, dan menjadi lebih aktif dapat membantu menurunkan tekanan darah. Beberapa orang dengan hipertensi yang lebih parah mungkin memerlukan bantuan obat penurun tekanan darah (WHO, 2023). Salah satu penyebab alami dari hipertensi adalah pertambahan usia. Hal ini disebabkan oleh perubahan fisiologis pada sistem peredaran darah, terutama pada pembuluh darah. Elastisitas pembuluh darah berkurang seiring pertambahan usia, terutama pada orang usia lanjut. Berkurangnya elastisitas pembuluh darah mengakibatkan kemampuan jantung lebih bekerja keras untuk memompa darah (Priyadarsani et al., 2021).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia diderita oleh masyarakat dengan usia 55 tahun ke atas. Sebesar 55,23 % penderita hipertensi berada pada usia 55-64 tahun dan 63,22% pada usia 65-74 tahun (Riskesdas, 2018). Kasus hipertensi tertinggi di Sulawesi Selatan berada di Kabupaten Selayar sebesar 32,49% dan dari data pengukuran tekanan darah puskesmas Galesong Kabupaten Takalar didapatkan rata-rata 61 orang mengalami hipertensi setiap bulannya. Berdasarkan wawancara dengan Kepala Desa dan Masyarakat Kampung Beru, banyak lansia di desa tersebut yang mengalami tekanan darah tinggi. Selain disebabkan oleh faktor usia, masyarakat setempat juga kurang mampu mengatasi masalah tersebut karena kurangnya pengetahuan mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka kami melakukan edukasi berupa penyuluhan dan pendampingan agar pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dapat meningkat. Peningkatan pengetahuan tentang hipertensi juga dapat meningkatkan sikap dan perilaku seseorang dalam pencegahan, pengobatan, dan pengendalian kasus hipertensi.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian yang dilakukan yaitu melakukan pendampingan dan penyuluhan kepada masyarakat penderita hipertensi khususnya masyarakat kelompok lansia. Media edukasi berupa leaflet dan buku saku. Kedua media edukasi ini dipilih karena bentuk penyajian kedua media ini sederhana dan ringkas tetapi menarik untuk dibaca. Kelompok sasaran pada kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat Desa Kampung Beru khususnya lansia penderita hipertensi dan keluarga lansia. Pengabdian ini dilaksanakan di Desa Kampung Beru Kecamatan Galesong Kabupaten Takalar selama 3 minggu pada tanggal 13-31 Maret 2023.

2.1 Persiapan Kegiatan

Kegiatan dimulai dengan melakukan persiapan oleh tim pelaksana pengabdian dimulai dari penyusunan proposal, pembuatan media, dan penyusunan instrument pengabdian. Kemudian dilanjutkan dengan pengurusan perizinan dan koordinasi dengan pihak Desa Kampung Beru dengan menjelaskan tujuan, manfaat, dan bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan. Berikut gambar media yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan dan pendampingan pengabdian ini.



Gambar 1. Media Leaflet



Gambar 2. Media Buku Saku

2.2 Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan inti dari pengabdian ini terdiri dari melakukan kunjungan ke rumah-rumah untuk melakukan pengecekan tekanan darah dan meminta kesediaan masyarakat untuk mengikuti kegiatan pengabdian ini. Pendampingan disertai dengan pemberian buku saku yang berisi tentang pengetahuan hipertensi, gejala, akibat yang ditimbulkan, faktor risiko, pencegahan dan pengendalian, diet hipertensi, dan pengaturan pola makan. Selain buku saku juga diberikan leaflet hipertensi kepada keluarga lansia atau masyarakat lain yang sempat ikut dalam kegiatan penyuluhan yang dilakukan. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian ini adalah sebanyak 50 orang.



Gambar 3. Pengecekan Tekanan Darah Pada Lansia

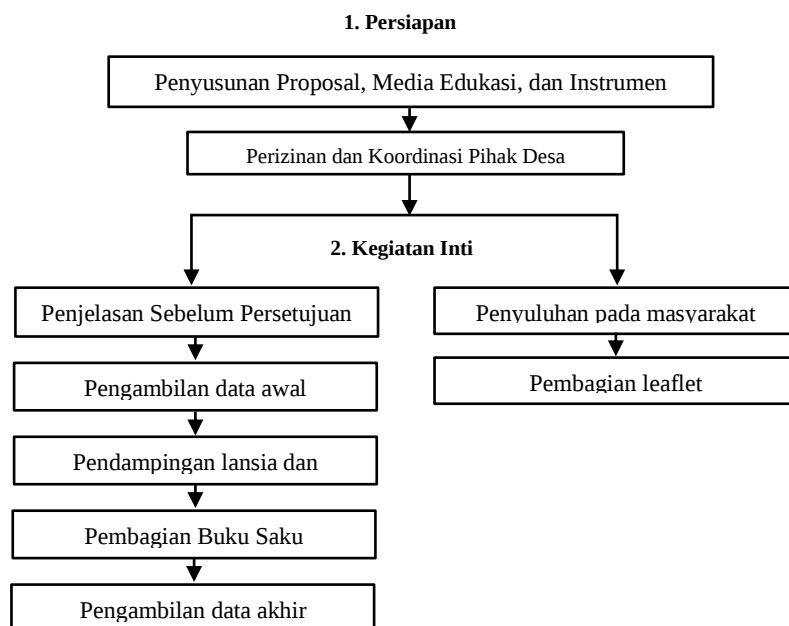


Gambar 4. Kegiatan Pendampingan Hipertensi Pada Masyarakat

2.3 Monitoring dan Evaluasi

Sebelum pendampingan dilakukan, terlebih dahulu dilakukan pengambilan data awal yaitu data pengetahuan tentang hipertensi dan tekanan darah responden. Pengambilan data awal pengetahuan dilakukan

dengan metode wawancara menggunakan kuesioner dengan tujuan melihat sejauh mana pengetahuan responden sehingga kegiatan pendampingan dapat menekankan pada aspek-aspek yang kurang pada tiap individu. Tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital. Diakhir pendampingan juga diambil kembali data pengetahuan responden dan tekanan darah untuk mengukur perubahan setelah diberikan pendampingan.



Gambar 5. Diagram Tahapan Pelaksanaan Kegiatan PkM di Desa Kampung Beru

Dari materi yang diberikan sebelum dan setelah pelaksanaan pendidikan kesehatan diperoleh hasil pengetahuan dan tekanan darah lansia sebagai berikut:

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan dan Tekanan Darah Lansia Desa Kampung Beru

Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Setelah	
	N (50)	%	N (50)	%
Baik	3	6	27	54
Cukup	12	24	22	44
Kurang	35	70	1	2
Status Hipertensi				
Normal	3	6	15	30
Pra Hipertensi	9	18	11	22
Hipertensi Tingkat 1	6	12	11	22
Hipertensi Tingkat 2	18	36	9	18
Hipertensi Sistolik Terisolasi	14	28	4	8

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa terjadi peningkatan jumlah lansia pada tingkat pengetahuan dan tekanan darah dari sebelum pendampingan dan penyuluhan menjadi lebih baik untuk tingkat pengetahuan dan tekanan darah menjadi lebih banyak normal setelah kegiatan pengabdian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendampingan dan penyuluhan ini dilakukan sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat di Desa Kampung Beru Kecamatan Galesong Kabupaten Takalar. Kegiatan ini dilakukan pada masyarakat desa khususnya lansia yang menderita hipertensi sekitar 50 orang yang terdiri dari 14 laki-laki dan 36 perempuan dengan rentang usia 60 – 80 tahun. Kelompok lansia dipilih sebagai kelompok sasaran pengabdian karena sebagian besar lansia di Desa Kampung Beru berdasarkan data Kesehatan Desa mengeluhkan gejala dan tekanan darah yang tinggi. Kondisi tekanan darah cenderung mengalami kenaikan seiring bertambahnya umur, karena perubahan fisiologis tubuh yang juga mengalami degradasi (Priyadarsani et al., 2021), namun kondisi ini dapat dikontrol dengan penanganan yang tepat, salah satunya dengan memahami gejala dan upaya penanganannya. Oleh karena itu pengabdian ini dilakukan agar lansia mengetahui apa yang sebaiknya dilakukan untuk mengurangi gejala ataupun risiko keparahan penyakit.

Selama proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, antusias lansia cukup tinggi demikian pula dengan keluarga lansia sangat aktif dalam bertanya maupun mencari tau terkait gejala ataupun makanan yang

sebaiknya dikonsumsi untuk mencegah kondisi hipertensi. Selain kelompok lansia juga terdapat beberapa masyarakat desa yang lain terlihat ikut mendengarkan saat dilakukan penyuluhan terkait hipertensi. Respon positif ini juga ditunjukkan oleh pihak terkait yang membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian seperti Aparat Desa dengan memberikan perizinan, membantu menyampaikan kepada masyarakat desa terkait kegiatan pengabdian ini, serta memfasilitasi dengan baik komunikasi dengan masyarakat desa.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian ini, adalah terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat yang dianalisis dari hasil wawancara sebelum dan setelah pendampingan. Sebelum pendampingan terdapat 35 orang yang memiliki tingkat pengetahuan kurang, 12 diantaranya cukup, dan 3 lainnya baik. Hal ini menjelaskan belum banyak masyarakat kelompok lansia yang memahami betul terkait gejala dan pola makan yang baik untuk penderita hipertensi. Selanjutnya dilakukan pendampingan menggunakan buku saku dengan menjelaskan satu per satu informasi terkait hipertensi dengan bahasa yang mudah dimengerti, yang juga dibantu oleh keluarga pasien untuk memberikan pemahaman lebih lanjut. Pertanyaan yang diutarakan kemudian dijawab dengan baik oleh tim pelaksana pengabdian dengan memberikan contoh yang relevan agar lebih mudah dipahami. Setelah proses pendampingan dan penyuluhan dilakukan, lansia kemudian ditanyakan kembali terkait informasi yang diberikan. Dari kegiatan ini diperoleh hasil 27 lansia memiliki tingkat pengetahuan baik, 22 orang dengan tingkat pengetahuan cukup, dan 1 orang lansia yang masih memiliki tingkat pengetahuan kurang. Sejalan dengan hasil dari beberapa tulisan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada pralansia, lansia, dan masyarakat umum setelah mendapatkan edukasi dan atau penyuluhan menggunakan berbagai media seperti leaflet dan *booklet* (Indriastuti et al., 2021; Istiqomah et al., 2022; Noviani & Astari, 2023). Penyampaian informasi menggunakan media dengan tulisan dan gambar seperti leaflet, *booklet*, atau yang serupa dinilai lebih efektif dalam transfer pengetahuan dengan penjelasan singkat namun padat informasi disertai dengan gambar yang sesuai, sama halnya dengan penggunaan buku saku yang dibuat menarik dengan tampilan gambar yang mudah dipahami membantu seseorang dalam mengingat dan meningkatkan memori dari penjelasan yang telah diperoleh sebelumnya (Indriastuti et al., 2021; Ndapaole, Ariyance et al., 2020; Saputri & Rahayu, 2017).

Peningkatan pengetahuan ini diikuti dengan perubahan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah yang juga mengalami perubahan. Sebelum intervensi terdapat 8 orang yang memiliki tekanan darah normal dan meningkat menjadi 15 orang setelah mengikuti kegiatan pengabdian ini. Sejalan dengan beberapa hasil penelitian yang menyebutkan bahwa pemberian edukasi menggunakan leaflet signifikan menurunkan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi (Amalia, 2021; Khoirin & Juliasih, 2020; Mara et al., 2019). Tingkat kesehatan seseorang dapat ditentukan oleh tingkat pengetahuan orang tersebut, sehingga semakin baik pengetahuan seseorang maka akan meningkat pula derajat Kesehatan orang tersebut.

Kendala yang dihadapi selama melakukan kegiatan pengabdian ini adalah kendala Bahasa yang digunakan lansia yang kadang tidak dipahami oleh tim pelaksana namun dengan bantuan keluarga lansia sehingga penyampaian menjadi lebih mudah dan kendala dapat diatasi dengan baik.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Kampung Beru Kecamatan Galesong Kabupaten Takalar menunjukkan ada perubahan tingkat pengetahuan masyarakat terkait hipertensi yang pada awalnya masih tergolong kurang mengalami peningkatan yang cukup efektif setelah dilakukan pendampingan dan penyuluhan dari tingkat pengetahuan dan tekanan darah lansia. Masyarakat juga merasa cukup terbantu dalam memahami terkait upaya penanggulangan hipertensi tingkat individu dan keluarga dengan mengikuti kegiatan pengabdian ini menggunakan media leaflet dan buku saku. Pengabdian seperti ini sebaiknya rutin dilakukan dengan pemberian informasi tentang penyakit yang berbeda untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat guna mencapai derajat Kesehatan yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak yang telah turut membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini Aparat Desa Kampung Beru Kecamatan Galesong Kabupaten Takalar, seluruh dosen dan mahasiswa Program Studi Gizi yang turut serta mengambil peran demi terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. (2021). Pengaruh Peningkatan Pengetahuan Penyakit Hipertensi Terhadap Nilai Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Pakisrejo Tulungagung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(6), 1349–1357. <https://doi.org/10.33024/JKPM.V4I6.4397>
- CDC. (2021). High Blood Pressure Symptoms and Causes | cdc.gov. In *Centers for Disease Control & Prevention*. <https://www.cdc.gov/bloodpressure/about.htm>
- Indriastuti, M., Sintia, S. R., Yusuf, A. L., Jafar, M., Nugraha, D., & Wahlanto, P. (2021). Pengaruh Edukasi Menggunakan Booklet Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di Salah Satu Klinik

Daerah Sidareja. *Jurnal Wiyata*, 8(1), 1–7.

- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159–165. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165>
- Khoirin, K., & Juliasih, D. (2020). Pengaruh Pemberian Leaflet Dan Edukasi Penyakit Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2). <https://doi.org/10.36729/JAM.V5I2.406>
- Mara, D. S., Sari, Y. O., & Suhatri, S. (2019). Hubungan Pengetahuan dengan Clinical Outcome Pasien Hipertensi di Poli Penyakit Dalam RSUP DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Sains Farmasi & Klinis*, 6(2), 134–140. <https://doi.org/10.25077/JSFK.6.2.134-140.2019>
- Ndapaole, Ariyance, H., Tahu, S. K., & Gerontini, R. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Booklet Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Oepoi-Wilayah Kerja Kota Kupang. *CHMK NURSING SCIENTIFIC JOURNAL*, 4(April), 0–7.
- Noviani, D., & Astari, R. W. (2023). Penyuluhan dan Edukasi Penyakit Hipertensi Pada Posyandu Lansia Semi Wreda, Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(12), 7129–7140. <http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI>
- Priyadarsani, A. M. A., Sutresna, I. N., & Wirajaya, I. G. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(1), 101–106. <https://journal.poltekkes-mks.ac.id/ojs2/index.php/mediakeperawatan/article/view/2039>
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas*.
- Saputri, A., & Rahayu, S. R. (2017). Efektivitas Cepat Tensi (Cegah dan Pantau Hipertensi) terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap pada Wanita Menopause. *Journal of Health Education*, 2(2), 107–114. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealtheedu/>
- WHO. (2023). *Hypertension*. Department News of WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>