

Edukasi Kepada Masyarakat Tentang Pencegahan Komplikasi Hipertensi Di Dusun XI Desa Tanjung Rejo

Education to the Community about Preventing Hypertension Complications in Hamlet XI, Tanjung Rejo Village

Zuidah^{1*}& Indah Wati²

^{1*} Universitas Haji Sumatera Utara, Indonesia

² Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Indonesia

**Corresponding author: E-mail: zuidah66@gmail.com*

Abstrak

Penyakit hipertensi merupakan keadaan penyakit tidak menular, tetapi merusak bagian organ kardiovaskuler yang sampai saat ini menjadi masalah kesehatan. Kegiatan edukasi pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan pada masyarakat mengenai pencegahan komplikasi pada pasien hipertensi. Komplikasi hipertensi akan menjadi serius jika tidak ditangani dan dikontrol dengan tepat dan benar. Media penyuluhan menggunakan leaflet dan demonstrasi senam sehat jasmani. Hasil penyuluhan pengetahuan masyarakat semakin meningkat menjadi 95% dari pengetahuan kurang yaitu 35%. Peserta penyuluhan antusias dan bersemangat menjawab pertanyaan yang diberikan. Selain itu, peserta juga bertanya mengenai penyakit hipertensi terutama cara pencegahan komplikasi. Dampak dari hipertensi membuat masyarakat berkeinginan menggali informasi yang didapat dengan baik melalui penyuluhan tersebut. Penekanan peningkatan pengetahuan penyuluhan yaitu mengontrol tekanan darah, menjaga perilaku hidup sehat dan mengonsumsi makanan seimbang rendah garam serta perawatan pada penderita hipertensi. Diharapkan masyarakat mampu mengontrol tekanan darah, mematuhi perawatan hipertensi dan mampu menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan dilingkungan sekitar.

Kata Kunci: Hipertensi; Komplikasi; Pencegahan

DOI:

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah dimana sistolik lebih tinggi dari 140 mmHg saat jantung berkontraksi dan diastolik melebihi 90 mmHg. (Laili et al., 2023).

Penyakit hipertensi merupakan suatu penyakit yang tidak menular, namun menyerang bagian organ kardiovaskuler yang menjadi permasalahan kesehatan di Indonesia. (Arifin et al., 2021). Peningkatan Hipertensi menjadi lebih serius ketika individu yang mengalami hipertensi tidak mengontrol secara rutin, sehingga mengakibatkan komplikasi stroke, gagal jantung, penglihatan dan ginjal menjadi terganggu. (Zaim Anshari, 2020). Upaya penanganan hipertensi dapat dicegah, jika tidak dilakukan penanganan dapat menyebabkan komplikasi. Komplikasi hipertensi dapat terjadi pada beberapa sistem organ seperti jantung, saraf, mata dan ginjal. Komplikasi pada jantung dapat terjadi gagal jantung, aritmia, angina, dan miokard infark. Komplikasi pada saraf dapat terjadi stroke dan ensefalopati. Sedangkan komplikasi lain yang dapat terjadi akibat hipertensi adalah retinopati dan gagal ginjal. (Talango et al., 2024).

Kejadian hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, hipertensi timbul pada orang dewasa berasal dari masa anak-anak. Oleh karena itu, tekanan darah harus sering dipantau sedini mungkin, meskipun masih jarang pengukuran tekanan darah pada anak. Data di Amerika Serikat bahwa pengukuran tekanan darah berkala pada anak mulai dari usia 3 tahun, tetapi berbeda di Jepang dimana hal tersebut

tidak termasuk dalam persyaratan pemeriksaan kesehatan. (Kawabe et al., 2019).

Menurut World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa jumlah penduduk di dunia yang terserang hipertensi mencapai 22%, angka kejadian pada setiap Negara berbeda-beda. (Talango et al., 2024). Diperkirakan secara global, kematian akibat penyakit tidak menular sebanyak 60%. Angka kejadian hipertensi di Indonesia dengan usia 18 tahun keatas pada tahun 2018 menjadi 34,1%. (Zaim Anshari, 2020). Data menunjukkan usia diatas 18 tahun di Sumatera Utara sebanyak 29,1%. (Kemenkes, 2019). Penyakit hipertensi biasa disebut "silent killer" karena tanda dan gejala tidak timbul terkecuali fase komplikasi pada saat itu sudah terjadi sehingga upaya pencegahan dan pendeteksian secara dini harus terus dilakukan. Pemecahan masalah untuk kejadian ini salah satunya dengan melakukan pengabdian masyarakat melalui peningkatan pengetahuan edukasi mengenai pencegahan dan perawatan hipertensi. (Nuraeni et al., 2018).

Edukasi kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan pada masyarakat mengenai pencegahan komplikasi pada pasien hipertensi. Komplikasi hipertensi akan menjadi serius jika tidak ditangani dan dikontrol dengan tepat dan benar.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan selama 1 hari kegiatan. Metode penyuluhan, pertama dilakukan dengan

tahap persiapan terlebih dahulu yaitu izin dari Universitas Haji Sumatera Utara selanjutnya ke pihak lapangan di Dusun XI Desa Tanjung Rejo. Survei awal dilakukan untuk mengidentifikasi masalah yang ada. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Diskusi yang dilakukan mengenai penyakit hipertensi, pencegahan hipertensi, komplikasi hipertensi. Tanya jawab yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mencegah terjadinya komplikasi. Selain itu, masyarakat juga dapat saling bertukar informasi sehingga masyarakat merasa informasi yang didapatnya dapat bertambah dan saling meningkatkan motivasi dalam mencegah terjadinya komplikasi. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 15 Mei 2024. Masyarakat banyak mengikuti kegiatan sampai dengan selesai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kepada masyarakat tentang pencegahan komplikasi hipertensi dilaksanakan pada hari Rabu, 15 Mei 2024 pukul 08.00 s/d 11.00 WIB bertempat di Dusun XI Desa Tanjung Rejo. Peserta yang hadir berjumlah 30 orang. Penyuluhan dilakukan dengan media leaflet dan demonstrasi senam sehat jasmani. Kegiatan banyak diikuti oleh masyarakat yang berusia diatas 50 tahun. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan memberikan pre- tes dan post- test untuk mengukur pengetahuan masyarakat. Hasil pengabdian masyarakat sebelum dilakukan penyuluhan yaitu sebanyak 35% pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan komplikasi sedangkan setelah

dilakukan penyuluhan sebanyak 95% masyarakat mengetahui mengenai pencegahan komplikasi hipertensi.

Seseorang yang menderita hipertensi setidaknya mereka harus mengetahui bagaimana cara pencegahan komplikasi. Hipertensi seiring berjalannya usia dapat terjadi secara signifikan. Hal itu dikarenakan pola hidup dan banyak makanan yang mengandung garam. Hipertensi selain bisa terjadi seiring bertambahnya usia juga bisa terjadi karena pola hidup yang tidak diinginkan seperti merokok, minum alkohol dan banyak mengkonsumsi garam, kurang istirahat dan stres. Upaya pengendalian hipertensi salah satunya dilakukan pada masyarakat yang berusia di atas 18 tahun melalui upaya pengendalian di masyarakat dan upaya pengendalian individu. (Arifin et al., 2021).

Pengetahuan menjadi upaya dalam peningkatan informasi mengenai pencegahan komplikasi. Komplikasi hipertensi dapat dicegah melalui upaya peningkatan pengetahuan dengan metode pengabdian masyarakat. Sejalan dengan penelitian edukasi tentang hipertensi pada lansia di masa pandemi covid-19 di desa Ubung Lombok Tengah bahwa peningkatan pengetahuan tentang hipertensi meningkat, sebelum dilakuan edukasi hipertensi cukup (60%) dan setelah dilakukan edukasi hipertensi menjadi baik 84%. Oleh karena individu akan lebih serius dalam menangani gejala yang dialaminya, maka pengetahuan perlu dimilikinya mengenai hipertensi sehingga membantu dalam mengendalikan kondisinya termasuk menjaga kepatuhan yang ketat.

Edukasi pada masyarakat sangat diperlukan agar pengetahuan masyarakat meningkat untuk mencegah komplikasi hipertensi. Pencegahan sedini mungkin dapat menurunkan resiko terjadinya komplikasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Selain itu, status kesehatan penderita hipertensi menjadi lebih optimal dalam menjalankan kehidupan dan juga terbiasa melakukan perilaku hidup sehat.



Gambar 1. Upaya peningkatan kesehatan dengan senam sehat



Gambar 2. Senam sehat jasmani



Gambar 3. Upaya Edukasi Pencegahan Komplikasi Hipertensi

Sumber: Foto Pribadi

SIMPULAN

Kegiatan edukasi kepada masyarakat tentang pencegahan komplikasi hipertensi dilaksanakan dengan masyarakat khususnya yang berusia diatas 50 tahun dengan hasil sebanyak 95% masyarakat mempunyai pengetahuan baik dalam pemahaman pencegahan komplikasi hipertensi. Kegiatan ini mengajak masyarakat berantisipasi dalam pencegahan komplikasi agar tidak memperburuk kondisi penderita hipertensi. Kegiatan dilaksanakan selain dengan memberikan edukasi tentang hipertensi dan upaya pencegahan hipertensi, juga dengan melakukan senam sehat jasmani. Diharapkan masyarakat mampu mematuhi perawatan hipertensi yang dijalani dan menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan dilingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, Z., Istianah, Hapipah, Ilham, Supriyadi, & Ariyanti, M. (2021). Edukasi Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Ubung

- Lombok Tengah. *Abdimas Madani*, 3(1), 1–6.
- Kawabe, H., Azegami, T., Takeda, A., Kanda, T., Saito, I., Saruta, T., & Hirose, H. (2019). Features of and preventive measures against hypertension in the young. *Hypertension Research*, 42(7), 935–948. <https://doi.org/10.1038/s41440-019-0229-3>
- Kemkes. (2019). *Riskesdas 2018*. In *Riset Kesehatan Dasar*.
- Laili, N., Heni, S., & Tanoto, W. (2023). Optimalisasi Program Edukasi Pencegahan Stroke ‘Cerdik’ pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(2), 53–65. <https://doi.org/10.55018/jakk.v2i2.40>
- Nuraeni, A., Mirwanti, R., & Anna, A. (2018). Upaya Pencegahan dan Perawatan Hipertensi di Rumah Melalui Media Pembelajaran Bagi Masyarakat di Kabupaten Pangandaran. *Jurnal Bagimu Negeri*, 2(1), 39–49. <https://doi.org/10.26638/jbn.554.8651>
- Talango, F., Nugroho, Y. W., Proborini, C. A., & Nusnun, N. (2024). Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi dengan Edukasi Berbasis Health Belief Model dan Mengontrol Tekanan Darah. 2(1), 27–34.
- Zaim Anshari. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 2. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM/article/view/289/149>