

EDUKASI GAYA HIDUP HIPERTENSI DAN PENGUKURAN TEKANAN DARAH SEBAGAI UPAYA MANAJEMEN DIRI

KHENIVA DIAH ANGGITA¹, PRIMA YOSELINA², LINDA MARNI³, ARMAITA⁴

Universitas Negeri Padang^{1,2,3,4}

Email: khenivaanggita@unp.ac.id¹

Abstract: The importance of routine health checks is an important preventive step in early detection of health problems and maintaining the quality of life of the community. Hypertension is still a public health problem including in Ampalu. An unhealthy lifestyle is a dominant factor in the triggering of hypertension. Therefore, this community service is carried out with the aim of educating the community about a healthy lifestyle and regular blood pressure checks to avoid hypertension. The method used in community service has three stages, namely the stage of finding priority problems and deciding on solutions to problems. The second stage with intervention and the final stage with evaluation of the intervention. It is hoped that residents will understand and know more about hypertension from its definition to its prevention. A healthy lifestyle needs to be encouraged and promoted through various means, so that the community can avoid hypertension.

Keywords: Hypertension, Education, Lifestyle, and Self-Management.

Abstrak: Pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin merupakan langkah preventif yang penting dalam mendeteksi dini masalah kesehatan serta menjaga kualitas hidup masyarakat. Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat termasuk di Ampalu. Pola hidup yang tidak sehat menjadi faktor dominan tercetusnya hipertensi. Oleh karena itu pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan mengedukasi masyarakat tentang pola hidup sehat dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala agar terhindar dari hipertensi. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ada tiga tahapan yaitu tahap menemukan prioritas masalah dan memutuskan solusi permasalahan. Tahap kedua dengan intervensi dan tahap keakhir dengan evaluasi dari intervensi. Diharapkan warga lebih mengerti dan mengetahui terkait penyakit hipertensi mulai dari definisi hingga pencegahannya. Gaya hidup sehat perlu digalaknya dan dipromosikan melalui berbagai cara, supaya masyarakat terhindar dari hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Edukasi, Gaya Hidup, dan Manajemen Diri.

A.Pendahuluan

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah seseorang di atas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Sumartini et al., 2019). Hingga saat ini hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk tetap diatasi. WHO (World Health Organization) menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara. Hipertensi juga menjadi penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia tahun 2016 (Hariawan & Tatisina, 2020)

Hasil riset Kementerian Kesehatan (2018) menghasilkan peningkatan kejadian hipertensi dibandingkan hasil pada tahun 2013. Prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan hasil riskesdas 2018 adalah 34,1%, angka tersebut lebih tinggi dibandingkan tahun 2013 yang menyentuh angka prevalensi 25,8%. Hasil tersebut merupakan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hipertensi sering kali disebabkan oleh pola hidup tidak sehat, termasuk diet tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, dan stres. Pengetahuan yang rendah tentang hipertensi di kalangan masyarakat berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian penyakit ini. Sebuah studi menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi dapat berhubungan positif dengan pengendalian tekanan darah (Evelianti et al., 2023).

Solikhah et al., (2023) menjelaskan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi serta deteksi dini melalui pengukuran tekanan darah secara rutin menjadi sangat

penting dalam mengurangi prevalensi hipertensi dan dampaknya terhadap kesehatan. Hipertensi pada umumnya bisa dicegah dan dikelola melalui perubahan gaya hidup, seperti pengaturan pola makan yang sehat, olahraga teratur, serta penghindaran faktor risiko seperti konsumsi alkohol berlebihan, merokok, dan stres. Selain itu, deteksi dini melalui pengukuran tekanan darah dapat membantu mengenali hipertensi sejak tahap awal, sehingga dapat diambil tindakan medis yang tepat sebelum kondisi ini berkembang menjadi komplikasi serius.

Pengetahuan yang cukup tentang hipertensi dan cara pencegahannya menjadi faktor kunci dalam menurunkan angka kejadian hipertensi di masyarakat. Sayangnya, tidak semua masyarakat memiliki pemahaman yang cukup tentang pentingnya deteksi dini hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, banyak individu yang tidak secara rutin mengukur tekanan darah mereka, meskipun memiliki faktor risiko hipertensi (Hariawan & Tatisina, 2020). Penelitian oleh (Wulandari et al., 2021) menunjukkan bahwa masyarakat di daerah pedesaan memiliki tingkat pengetahuan yang rendah terkait dengan pentingnya pengukuran tekanan darah secara berkala, serta belum terbiasa untuk memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan untuk mendeteksi hipertensi.

Untuk itu, program pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi serta deteksi dini melalui pengukuran tekanan darah menjadi sangat penting. Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang bagaimana menjaga tekanan darah tetap dalam batas normal melalui pola hidup sehat. Selain itu, kegiatan ini juga akan memperkenalkan teknik-teknik pengukuran tekanan darah yang sederhana dan mudah dipahami oleh masyarakat. Hal ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk lebih sadar akan pentingnya pemantauan kesehatan secara mandiri.

Penyuluhan yang dilakukan dalam program pengabdian masyarakat ini juga mencakup pemberian informasi tentang pengaruh gaya hidup terhadap kesehatan jantung, pola makan yang mengandung rendah garam, penghindaran konsumsi alkohol, serta pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin. Pengetahuan yang diperoleh diharapkan dapat memotivasi masyarakat untuk melakukan perubahan gaya hidup yang lebih sehat serta rutin memeriksa tekanan darah mereka untuk mendeteksi hipertensi sedini mungkin.

Berdasarkan penelitian oleh Kusumayanti (2021), deteksi dini hipertensi melalui pengukuran tekanan darah yang rutin dapat mengurangi prevalensi penyakit ini di masyarakat, sehingga pencegahan komplikasi lebih lanjut dapat dilakukan. Deteksi dini juga memberikan kesempatan lebih bagi individu untuk mengontrol tekanan darah mereka melalui perubahan gaya hidup yang sederhana, serta pengobatan yang lebih tepat waktu jika diperlukan. Program pengabdian ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat agar mampu mengidentifikasi risiko hipertensi mereka dan mengurangi angka kejadian penyakit tersebut di komunitas.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai hipertensi dan cara pencegahannya diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Program ini juga diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran kolektif mengenai pentingnya hidup sehat dan mendeteksi dini masalah kesehatan yang sering tidak disadari, seperti hipertensi.

B. Metode Penelitian

Sasaran pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat Pauh, Pariaman yang mengalami hipertensi berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan adanya pertimbangan bahwa dukungan keluarga melalui pemberdayaan keluarga dan pengukuran tekanan darah secara berkala dapat membantu pengontrolan tekanan darah dan pengelolaan hipertensi. Penyuluhan dilaksanakan dengan mengumpulkan masyarakat di klinik Universitas Negeri Padang, Pariaman, selanjutnya untuk masyarakat yang sakit akibat penyakit hipertensi pengukuran dilakukan *Home Visit* ke masing-masing rumah penderita, hal ini dapat memberikan dukungan dalam manajemen hipertensi.

Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, pelaksanaan program ini akan melibatkan beberapa tahapan penting, mulai dari persiapan hingga evaluasi hasil kegiatan. Berikut adalah langkah-langkah yang akan dilakukan dalam program ini:

1.Persiapan

Persiapan kegiatan adalah tahap awal yang sangat penting untuk memastikan kelancaran pelaksanaan program. Pada tahap ini, tim pengabdian masyarakat akan melakukan beberapa kegiatan sebagai berikut:

- Penyusunan materi penyuluhan yang mencakup informasi tentang hipertensi, faktor risiko, pencegahan, dan pentingnya pengukuran tekanan darah. Materi ini akan disusun dengan bahasa yang mudah dipahami oleh masyarakat awam.



Gambar 1: Media Edukasi dengan Leaflet, dan Power Point

- Penentuan lokasi pelaksanaan program pengabdian serta kelompok sasaran yang akan dilibatkan, seperti masyarakat umum, kader kesehatan, atau kelompok rentan seperti lansia.
- Melakukan koordinasi dengan klinik Universitas Negeri Padang, dan tokoh masyarakat setempat untuk memastikan keberhasilan pelaksanaan program.

2.Pelaksanaan Pengukuran Tekanan Darah

Setiap peserta akan diminta untuk mengukur tekanan darah mereka secara rutin selama program berlangsung, baik di lokasi acara maupun di rumah setelah penyuluhan. Tim pengabdian akan memberikan bimbingan dalam hal interpretasi hasil pengukuran tekanan darah. Hasil pengukuran tekanan darah akan dicatat untuk dianalisis lebih lanjut, dan bagi mereka yang menunjukkan tanda-tanda hipertensi, mereka akan dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas kesehatan terdekat.

3.Pelaksanaan Penyuluhan

Penyuluhan akan dilakukan secara langsung kepada masyarakat melalui berbagai metode yang interaktif untuk memastikan peserta memahami materi yang disampaikan. Kegiatan penyuluhan akan dilakukan dalam bentuk:

- Penyuluhan melalui ceramah oleh dosen, dokter klinik UNP mengenai hipertensi, dampak buruknya, dan langkah-langkah pencegahan yang dapat diambil. Selain itu, peserta dapat berdiskusi dalam kelompok kecil untuk berbagi pengalaman dan memperdalam pemahaman.
- Mengajarkan masyarakat cara mengukur tekanan darah secara mandiri dengan alat pengukur tekanan darah manual atau digital. Peserta diberi kesempatan untuk melakukan praktik langsung pengukuran tekanan darah kepada diri mereka sendiri atau orang lain dengan pengawasan instruktur.
- Pelaksana pengabdian masyarakat melakukan Penyuluhan Gaya Hidup Sehat dengan Memberikan informasi tentang perubahan gaya hidup yang dapat mencegah hipertensi, seperti pola makan sehat (rendah garam), rutin berolahraga, mengelola stres, serta berhenti merokok dan mengurangi konsumsi alkohol

C.Hasil dan Pembahasan



Gambar 1. Pemeriksaan tekanan darah di Klinik UNP dan Kegiatan (Home Visit) untuk Warga Pauh Kolaborasi Dosen Keperawatan UNP dan Klinik UNP

Pengukuran tekanan darah dilakukan kepada 16 penderita hipertensi di Pauh, Pariaman. Kegiatan tersebut dirangkaikan dengan penyuluhan kesehatan terkait manajemen hipertensi kepada penderita dan keluarga sebagai bentuk pemberdayaan kepada keluarga penderita. Keluarga sangat berperan penting dalam manajemen hipertensi, terutama dalam kepatuhan minum obat dan menurunkan tingkat stress yang menjadi salah satu faktor pemicunya. Keluarga juga memiliki fungsi untuk mempertahankan kesehatan anggota keluarganya agar tetap memiliki produktivitas tinggi. Pengetahuan dan sikap penderita dan keluarga dapat mempengaruhi kepatuhan pengontrolan tekanan darah (Bisnu, Kepel, & Mulyadi, 2017). Penyuluhan yang dilakukan kepada masyarakat Pauh sebagai bentuk pemberdayaan keluarga untuk memberikan dukungan kepada penderita hipertensi memberikan dampak yang sangat positif terhadap manajemen hipertensi anggota keluarga. Pengukuran tekanan darah dilakukan kembali setelah rangkaian pemberdayaan keluarga melalui penyuluhan dan senam hipertensi dilakukan. Tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan pengabdian masyarakat ini cenderung tidak memberikan perubahan yang signifikan. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat ini, terdapat beberapa rekomendasi untuk meningkatkan pelaksanaan pemeriksaan kesehatan di masyarakat:

- a. Edukasi Berkelanjutan: Edukasi kesehatan yang berkelanjutan perlu dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan dan gaya hidup sehat. Hal ini dapat dilakukan melalui kegiatan-kegiatan penyuluhan secara berkala di tingkat desa atau komunitas.
- b. Pelatihan bagi Tenaga Kesehatan: Dosen keperawatan dapat berperan dalam memberikan pelatihan kepada tenaga kesehatan setempat agar mereka dapat memberikan pelayanan pemeriksaan kesehatan yang optimal dan berbasis pada kebutuhan masyarakat.
- c. Penguatan Kerja Sama dengan Pihak Lain: Kolaborasi antara perguruan tinggi, pemerintah, dan organisasi masyarakat sangat penting untuk memastikan keberlanjutan program pengabdian ini serta peningkatan kualitas kesehatan masyarakat secara menyeluruh (Yusuf et al., 2023).

D.Penutup

Pemeriksaan kesehatan merupakan langkah penting dalam upaya pencegahan penyakit serta peningkatan kualitas hidup masyarakat. Program pengabdian masyarakat yang dilakukan

oleh dosen keperawatan memiliki peran besar dalam memberikan edukasi dan pelayanan kesehatan kepada masyarakat, terutama di daerah yang kurang terjangkau oleh fasilitas kesehatan. Melalui pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan secara berkala, diharapkan masyarakat dapat lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan memitigasi risiko penyakit. Ke depan, perlu adanya kerjasama yang lebih erat antara tenaga medis, pemerintah, dan masyarakat dalam meningkatkan akses dan kualitas layanan kesehatan di Indonesia.

Daftar Pustaka

- Evelianti, M., Widiastuti, S., & Budiana, N. H. (2023). Pemeriksaan Tekanan Darah dan Pelatihan Senam Hipertensi pada Warga di Gunung Raya Ciputat -Tangerang Selatan. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(1), 81–86. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i1.1518>
- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 75. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.478>
- Solikhah, S., Nuraisyah, F., & Oktaviana, A. W. (2023). Edukasi Pemahaman Tentang Penyakit Hipertensi Melalui Penyuluhan. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 101–105. <https://doi.org/10.47575/apma.v3i2.404>
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.37>
- Wulandari, A., Khoeriyah, N., & Teodhora, T. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Terhadap Penggunaan Obat Tradisional di Kelurahan Sukamaju Baru Kecamatan Tapos Kota Depok. *Sainstech Farma*, 14(2), 70–78. <https://doi.org/10.37277/sfj.v14i2.975>
- Yusuf, B., Isnaniah, I., & Yuliati, Y. (2023). Penerapan Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, 4(2). <https://doi.org/10.31000/imj.v4i2.4272>