

Peningkatan Pengetahuan dan Edukasi Perilaku Hidup Sehat dalam Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Unggat

Increasing Knowledge and Education on Healthy Living Behavior in Efforts to Prevent Hypertension in the Community in the Tanjung Unggat Health Center Working Area

Ayu Trianingsih, Lili sartika

Diploma Tiga Farmasi, Stikes Hang Tuah Tanjungpinang

Email lilisartika.again@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi berasal dari bahasa latin yaitu Hyper dan Tension, Hyper memiliki arti tekanan yang berlebih, sedangkan Tension memiliki arti tensi. sehingga hipertensi dapat didefinisikan sebagai peningkatan darah yang kronis (berlebih) dalam waktu lama, sehingga dapat menyebabkan seseorang terjangkit suatu penyakit yang dapat mengakibatkan kematian. Proses terjadinya hipertensi memang terjadi dalam waktu yang lama, dan gejala yang timbul biasanya hanyalah pusing dan sakit kepala. Berdasarkan data Puskesmas Tanjung Unggat diperoleh masih tingginya angka kejadian hipertensi dari tahun ketahun. Sehingga diperlukannya kesadaran masyarakat dalam menjalani pola hidup sehat. Sasaran pengabdian masyarakat adalah masyarakat di wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Unggat Pelaksanaan Pengabdian ini tentu saja melibatkan Mitra yaitu staff di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Unggat. Metode Kegiatan ini dikemas dalam bentuk pendidikan kesehatan dengan penyuluhan, pengisian kuesioner tentang pengetahuan masyarakat terkait pencegahan penyakit hipertensi, pengobatan Hipertensi dan penyakit Hipertensi serta pencegahan terjadinya komplikasi pada pasien Hipertensi, kuisisioner diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengetahui pemahaman masyarakat setelah dilakukan penyuluhan. Kesimpulan Terdapat Peningkatan Pengetahuan tentang hipertensi pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Unggat.

Kata Kunci: Pengetahuan, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension comes from Latin, namely, Hyper and Tension. Hyper means excessive pressure, while Tension implies tension. Hypertension can be defined as chronic (excessive) blood pressure over a long period of time. it can cause someone to contract a disease that can result in death. The process of hypertension does occur over a long period of time, and the symptoms that arise are usually just dizziness and headaches. Based on data from the Tanjung Unggat Health Center, it was found that the incidence of hypertension is still high from year to year. Public awareness is needed for living a healthy lifestyle. The target of community service is the community in the Tanjung Unggat Health Center Work area. The implementation of this Community Service, of course, involves Partners, namely staff in the Tanjung Unggat Health Center work area. This Activity Method was packaged in the form of health education with counseling, filling out questionnaires about community knowledge related to prevention of hypertension, treatment, and Hypertension disease, and prevention of complications in Hypertension patients. Questionnaires are given before and after counseling to determine the community's understanding of counseling. Conclusion: There is an Increase in Knowledge about hypertension in the Community in the Tanjung Unggat Health Center Work Area.

Keywords: *knowledge , hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi berasal dari bahasa latin yaitu Hyper dan Tension, Hyper memiliki arti tekanan yang berlebih, sedangkan Tension memiliki arti tensi (Fitria et al., 2022), sehingga hipertensi dapat didefinisikan sebagai peningkatan darah yang kronis (berlebih) dalam waktu lama, sehingga dapat menyebabkan seseorang terjangkit suatu penyakit yang dapat mengakibatkan kematian. Proses terjadinya hipertensi memang terjadi dalam waktu yang lama, dan gejala yang timbul biasanya hanyalah pusing dan sakit kepala (Anshari, 2020).

Menurut data dari World Health Organization (WHO) tahun 2021 diperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Pada tahun 2025 diperkirakan sekitar 29% wargadunia menderita hipertensi. Presentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang (WHO, 2021).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 prevalensi hipertensi (hasil pengukuran) di Provinsi Kepulauan Riau sebesar 25,8%, angka ini lebih rendah dibandingkan dengan angka nasional yaitu 28,1%, namun masih tetap menjadi masalah kesehatan karena jika tidak dikendalikan maka akan menjadi komplikasi sehingga angka kesakitan dan kematian penyakit tidak menular akan meningkat. Estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun di Kepulauan Riau sebanyak 385.361 jiwa. Capaian pelayanan hipertensi sebanyak 345.470 jiwa (89,65%), dimana penderita hipertensi terbanyak di kota Batam diikuti kota Tanjungpinang. (Rikesda , 2023)

Faktor -faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi sehingga membuat tekanan darah cenderung tinggi, dan faktor-faktor tersebut masih banyak yang tidak diketahui oleh penderita, diantaranya dapat dibedakan atas faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti keturunan atau genetik, jenis kelamin, riwayat hipertensi dan umur. Dimana insiden hipertensi meningkat seiring bertambahnya umur. Individu dengan riwayat keluarga hipertensi mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi daripada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi. Begitupun pada Riwayat keturunan/genetika memiliki peringkat tertinggi, bahkan 9 dari 10 orang yang menderita hipertensi terbukti karena faktor genetik. Tetapi, faktor genetik ini tidak akan memberikan pengaruh apapun kecuali mendapatkan dukungan dari situasi dan lingkungan. Jika dilihat dari jenis kelamin, hipertensi menyerang wanita yang akan memasuki masa menopause karena perubahan hormonal yang cenderung menyebabkan peningkatan tekanan darah tinggi. Sedangkan pada faktor risiko yang dapat diubah padapenderita hipertensi yaitu akibat gaya hidup yang tidak baik bagi tubuh. Gaya hidup merupakan salah satu faktor risiko penting timbulnya hipertensi pada seseorang termasuk usia dewasa muda (21-40 tahun).

Gaya hidup tidak sehat, antara lain merokok, kurangnya aktivitas fisik/olahraga, mengonsumsi makanan yang banyak mengandung garam, dan konsumsi alkohol. Selain gaya hidup, tingkat stres diduga berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah. Seseorang mengalami stres maka katekolamin yang ada di dalam tubuh akan meningkat sehingga mempengaruhi mekanisme aktivitas saraf simpatis, dan terjadi peningkatan saraf simpatis, ketika saraf simpatis meningkat maka akan terjadi peningkatan kontraktilitas. (Maulidiyah, 2018)

METODE PELAKSANAAN

Sasaran pengabdian masyarakat adalah masyarakat di wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Unggat Pelaksanaan Pengabdian ini tentu saja melibatkan Mitra yaitu staff di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Unggat. Metode Kegiatan ini dikemas dalam bentuk pendidikan kesehatan dengan penyuluhan, pengisian kuesioner tentang pengetahuan masyarakat terkait pencegahan penyakit hipertensi, pengobatan Hipertensi dan penyakit Hipertensi serta pencegahan terjadinya komplikasi pada pasien Hipertensi, kuisisioner diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengetahui pemahaman masyarakat setelah dilakukan penyuluhan.

Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan dua tahapan, di mana tahap pertama merupakan tahap persiapan. Pada tahap ini kami melakukan survey pendahuluan untuk melihat kondisi di lapangan di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Unggat, pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan melakukan studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Unggat. Dalam tahap ini kami mendata berapa banyak masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Unggat yang beresiko komplikasi Hipertensi. Tahap lanjutan yaitu tahap kedua peneliti dibantu staf dilingkungan kerja Puskesmas Tanjung Unggat mengumpulkan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Unggat. Kami membagikan kuisisioner sebelum dilakukan penyuluhan, setelah itu ketua pengusul PKM melakukan penyuluhan dengan menggunakan media LCD , pada saat penyuluhan dibuka sesi tanya jawab dengan masyarakat yang mengikuti penyuluhan. Setelah selesai penyuluhan kami akan membagikan kuisisioner kembali kepada peserta penyuluhan.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini dikemas dengan menggunakan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Adapun langkah- langkah dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Peserta penyuluhan diberikan kuisisioner mengenai bagaimana cara mengkonsumsi obat pada Penderita Hipertensi yang baik dan benar melalui 8T 1W.
2. Ketua Pengusul memberikan penyuluhan tentang bagaimana cara mencegah penyakit hipertensi, mengkonsumsi obat pada Penderita Hipertensi dan penyakit Hipertensi disertai dengan pemberian materi dalam bentuk Hardcopy.
3. Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi tentang materi yang telah diberikan agar peserta memahami materi yang disampaikan.
4. Peserta penyuluhan diberi kesempatan untuk memahami materi dengan membaca kembali materi dalam bentuk hardcopy.
5. Peserta penyuluhan diberikan kuisisioner mengenai bagaimana cara mengkonsumsi obat pada Penderita Hipertensi dan penyakit Hipertensi (sesudah Penyuluhan).
6. Dilakukan evaluasi hasil kuisisioner sebelum dan setelah penyuluhan , untuk melihat penyerapan materi oleh peserta penyuluhan setelah dilakukan penyuluhan.

Indikator ketercapaian tujuan pengabdian adalah bahwa terjadi peningkatan pemahaman masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Unggat tentang bagaimana cara mengkonsumsi obat pada Penderita Hipertensi yang baik dan benar melalui 8T 1W dan penyakit Hipertensi setelah diberikan penyuluhan , peningkatan pemahaman dilihat dengan membandingkan skor peserta panyuluhan sebelum diberikan penyuluhan dengan sesudah penyuluhan. Output lain yang diharapkan berkurangnya jumlah masyarakat yang Hipertensi dan komplikasi Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Unggat, berkurangnya /tidak adanya kasus Hipertensi dengan komplikasi .Dan bagi mitra kegiatan penyuluhan seperti ini dapat dimasukan daftar kegiatan non akademik untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait dan masalah Kesehatan lainnya di di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Unggat secara berkala

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan pada tanggal Jumat 13 juni 2025 di Wilayah kerja Puskesmas Sei Jang 2024 dan diikuti 30 orang secara langsung (Luring). Pengabdian kepada masyarakat diawali dengan senam Bersama selama 45 menit. Kemudian dilakukan pemeriksaan tensi kepada peserta pengabdian kepada Masyarakat. Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan memberikan penyuluhan terkait hipertensi dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab terkait hipertensi, Dimana Sebelum dilakukan penyuluhan responden diberikan lembar kuisioner yang berisikan pertanyaan maupun pernyataan tentang pengetahuan terkait hipertensi. Penyuluhan dilakukan dengan bantuan leaflet terkait hipertensi yang berisikan tentang informasi hipertensi. Setelah dilakukan penyuluhan responden diberikan lembar kuisioner kembali. Peneliti selanjutnya memeriksa lembar kuisioner responden sebelum dan sesudah responsi. Dari hasil lembar kuisioner yang diolah diperoleh peningkatan tentang Peningkatan tentang hipertensi.

Peningkatan diperoleh dengan mempersentasikan hasil pengerjaan kuisioner sebelum penyuluhan dan kuisioner sesudah penyuluhan yang disajikan pada Tabel 1. Pada tabel dapat dilihat Terdapat peningkatan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Tingkat pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan menunjukkan sebanyak 41,5% pada kategori sedang dan kategori tinggi 30,7%. Setelah diberikan penyuluhan, tingkat pengetahuan menunjukkan sebanyak 78,2 % pada kategori sedang dan kategori tinggi sebanyak 60,3 %.

Tabel 1.

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
Kategori Rendah	-	-
Kategori Sedang	41,5 %	78,2 %
Kategori Tinggi	30,7 %	60,3 %

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan (Wijayanti, 2016). Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara memberikan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu dan mengerti tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Hulu et al, 2020). Tujuan dari penyuluhan kesehatan yaitu kegiatan melakukan perubahan terhadap pengetahuan, pengertian atau konsep yang sudah ada, serta perubahan terhadap pandangan dan keyakinan dalam upaya menempatkan perilaku yang baru sesuai dengan informasi yang diterima. Penyuluhan dengan tujuan yang ditentukan oleh suatu tim pelaksana akan membedakan jenis media dan alat peraga yang digunakan, semakin sulit tujuan yang akan dicapai, semakin banyak dan bervariasi media dan alat peraga yang digunakan. Beberapa penelitian menunjukkan media dan alat peraga memiliki peran penting dalam tersampainya pesan pada proses pemberian informasi (Ira,2018).

Penyuluhan Kesehatan berkaitan dengan Tingkat pengetahuan Dimana penyuluh akan memberikan informasi terkait pengetahuan yang disampaikan oleh penyuluh. Pengetahuan adalah kemampuan yang dimiliki manusia untuk menangkap, mengingat, mengulang, menghasilkan informasi sehingga otak akan bekerja, dan menyimpan informasi tersebut di dalam memori (Hendrawan et al, 2017). Pada pengabdian Masyarakat ini dilakukan penyuluhan langsung, Dimana Penyuluhan langsung adalah penyuluhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan secara langsung kepada masyarakat dengan bertatap muka kepada sasaran. Pemberian informasi kepada masyarakat mempunyai dampak yang signifikan terhadap pengetahuan dan pemahaman obat. Oleh karena itu, hal ini merupakan sebuah langkah maju bagi masyarakat khususnya para responden dalam hal pengetahuan tentang Pengetahuan

Kepatuhan Minum Obat pada Penderita Diabetes Melitus (Rahmawati, 2019). Pengetahuan sudah ada dan bukan sekedar sesuatu yang diterima orang lain. Pengetahuan adalah pendidikan berkelanjutan oleh seseorang yang mengalami reorganisasi dengan wawasan baru setiap saat.

SIMPULAN

Terdapat Peningkatan Pengetahuan tentang hipertensi pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Unggat.

REFERENSI

- Abata, Q. A. (2016). Ilmu Penyakit Dalam. Madiun Jawa Timur: Yayasan PP AlFurqon.
- Anshari, Z. (2020). Komplikasi hipertensi dalam kaitannya dengan pengetahuan pasien terhadap hipertensi dan upaya pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 54-61.
- Fitria, L., Yarmaliza, Y., & Zalmaliza, Z. (2022). Evaluasi Perilaku Masyarakat Terhadap Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Desa Purwodadi Tahun 2022. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 73–82.
- Hendrawan, Josia Sanchaya, and Hani Sirine. 2017. "Pengaruh Sikap Mandiri, Motivasi, Pengetahuan Kewirausahaan Terhadap Minat Berwirausaha (Studi Kasus Pada Mahasiswa FEB UKSW Konsentrasi Kewirausahaan)." *Asian Journal of Innovation and Entrepreneurship* 2.03: 291–314.
- Hulu, V. T. et al. (2020) Promosi Kesehatan Masyarakat. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Ira Nurmala. (2018). Promosi Kesehatan. Surabaya: Airlangga University Press.
- Kementrian Kesehatan RI, (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019, Jakarta, Kementrian Kesehatan RI.
- Maulidiyah, F. (2019). Analisis Faktor Yang Berkontribusi Terhadap Risiko Hipertensi Pada Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Rahmawati, A. (2019) 'Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Orang Tua tentang Stunting pada Balita', *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(3), pp. 389–395. doi: 10.26699/jnk.v6i3.art.p389-395
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018. Profil Kesehatan Kepulauan Riau.
- WHO(2021).Hypertension.World Health Organization.