

---

## EDUKASI PENATALAKSANAAN HIPERTENSI DAN POLA HIDUP SEHAT PADA PASIEN HIPERTENSI

### *Education On The Management Of Hypertension And Healthy Lifestyle In Hypertension Patients*

*Achirman<sup>\*1</sup>, Maryati<sup>2</sup>*

*1. Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, Jakarta, Indonesia*

*2. Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, Jakarta, Indonesia*

*\*Email: achirman72@yahoo.com*

---

#### **Abstrak**

Salah satu penyakit degenerative yang menjadi prioritas kesehatan secara global adalah hipertensi. Hipertensi adalah salah satu masalah penyebab kematian di dunia. Prevalensi hipertensi di Indonesia Masih banyaknya penderita hipertensi perlu mendapat penanganan yang serius karena timbul akibat adanya interaksi dari berbagai faktor resiko yang dimiliki sehingga resiko terjadinya komplikasi semakin besar. Pentingnya pemberian informasi Kesehatan untuk meningkatkan kesadaran penderita hipertensi akan komplikasi dari hipertensi. Pemberian edukasi merupakan salah satu cara pemberian informasi dalam rangka meningkatkan pemahaman penderita hipertensi tentang penyakit hipertensi sehingga penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan tentang cara penatalaksanaan hipertensi dan pola hidup sehat agar hipertensi dapat terkontrol. Metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu dengan cara penyuluhan dirancang dalam bentuk pemaparan materi tentang hipertensi dengan diskusi dan tanya jawab. Peserta pengabdian masyarakat mengerjakan pre-test dan post-test. Hasil post-test menunjukkan bahwa peserta pengabdian masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan dari 75% menjadi 91% setelah diberikan penyuluhan. Pemberian edukasi bisa dilakukan dengan kombinasi edukasi dengan berbagai metode tidak hanya diskusi dan tanya jawab saja. Diharapkan kegiatan penyuluhan seperti ini dapat diberikan secara berkesinambungan oleh fasilitas Kesehatan seperti puskesmas, klinik, dan rumah sakit sehingga angka kejadian hipertensi bisa ditekan.

**Kata Kunci : Edukasi, Hipertensi, Pola Hidup Sehat**

#### **Abstract**

*One of the degenerative diseases that are a global health priority is hypertension. Hypertension is one of the leading causes of death in the world. Prevalence of hypertension in Indonesia There are still many people with hypertension who need to get serious treatment because it arises due to the interaction of various risk factors, which makes the risk of complications even greater. The importance of providing health information to increase awareness among hypertension sufferers of the complications of hypertension Education is one method of providing information in order to increase sufferers' understanding of hypertension so that hypertension management can be carried out. The purpose of this community service activity is to increase knowledge about how to manage hypertension and maintain a healthy lifestyle so that hypertension can be controlled. This activity will be carried out through counseling, which will take the form of a presentation of hypertension material, followed by discussion and question and answer. Community service participants took the pre-test and post-test. The results of the post-test showed that the community service participants experienced an increase in knowledge from 75% to 91% after being given counseling. Providing education can be done through a combination of education and various methods, not just discussions and questions and answers. It is hoped that counseling activities like this can be provided on an ongoing basis by health facilities such as health centers, clinics, and hospitals so that the incidence of hypertension can be reduced.*

**Keyword : Education, Hypertension, Healthy Living**

---

## **PENDAHULUAN**

Penyakit darah tinggi yang lebih dikenal sebagai hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian dari semua kalangan masyarakat, mengingat dampak yang ditimbulkannya baik jangka panjang maupun jangka pendek sehingga membutuhkan penanggulangan jangka panjang yang menyeluruh dan terpadu. Penyakit hipertensi menimbulkan angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitasnya (Kematian) yang tinggi [1]. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi dari berbagai faktor resiko yang dimiliki seseorang. Berbagai penelitian ternyata prevalensi hipertensi meningkat dengan bertambahnya usia. Dari berbagai penelitian epidemiologis yang dilakukan di Indonesia menunjukkan 1,8-28,6% penduduk yang berusia diatas 20 tahun adalah penderita hipertensi. [2]

Hipertensi saat ini dihubungkan dengan adanya gaya hidup masyarakat yang berhubungan dengan resiko penyakit hipertensi seperti stress, obesitas, kurangnya olahraga, merokok, alkohol dan makan-makanan yang tinggi kadar lemaknya. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah, tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis [3]. Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan di daerah Grogol Selatan di Rt 07/013 banyak lansia yang mengalami hipertensi yang tidak terkontrol. Dari 12 penderita hipertensi 7 orang sudah mengetahui hipertensi dan sudah minum obat hipertensi tetapi minum obatnya tidak rutin dan pola makannya masih tidak sesuai, 3 orang baru tau terkena hipertensi dan 2 orang sudah tau hipertensi tetapi blom minum obat.. Maka dari itu perlunya edukasi terkait penatalaksanaan hipertensi dan pola hidup sehat agar hipertensi dapat terkontrol.

## **METODE DAN SAMPEL**

Pendekatan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan meningkatkan pengetahuan para penderita hipertensi melalui kegiatan edukasi berupa penyuluhan kesehatan. Peserta dalam kegiatan ini adalah para penderita hipertensi di daerah Grogol Selatan di Rt 07/013. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pretest dan posttest terkait hipertensi [4]. Analisa data yang digunakan adalah distribusi frekuensi dan presentase. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 1 (satu) hari.

Perencanaan Persiapan dimulai dengan peninjauan kemungkinan dilakukannya pengabdian masyarakat. Selanjutnya hasil peninjauan tersebut dilanjutkan ke penyiapan materi dan penentuan jadwal pelaksanaan. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan dengan acara tatap muka dan praktek pengembangan media pembelajaran.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan di daerah Grogol Selatan di Rt 07/013 pada 28 Desember 2022. Peserta kegiatan berjumlah 42 orang. Kegiatan PKM yang dilaksanakan dengan acara tatap muka dan praktek pengembangan media pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar. Pertemuan tatap muka dengan metode ceramah atau edukasi. Pelaksanaan kegiatan PKM ini dilakukan oleh 5 (empat) orang tim pengabdian dengan pokok bahasan yang disampaikan mengenai: penatalaksanaan hipertensi dan bagaimana cara pembuatannya.

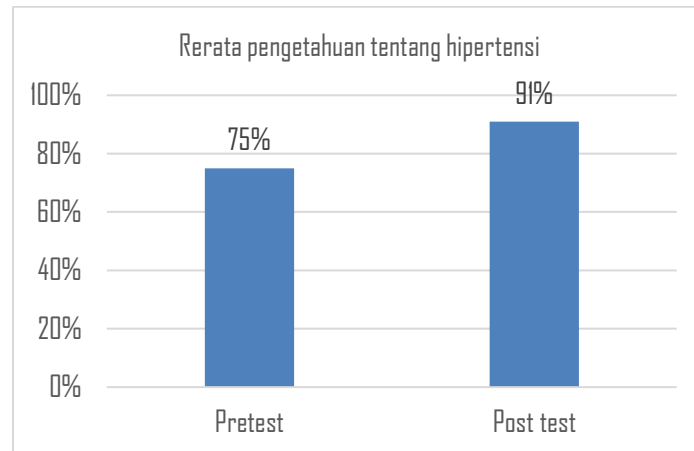
Hasil penelitian disajikan pada tabel berikut ini

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

<b>Jenis kelamin</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Laki-laki	19	45.23
Perempuan	23	54.76
Total	42	100.0

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 42 responden yang mengikuti kegiatan penyuluhan kebanyakan berjenis kelamin perempuan (54.76%) dan sisanya berjenis kelamin laki-laki (45.23%).

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan tentang hipertensi antara sebelum dan setelah penyuluhan.



Gambar 2. Diagram rerata pengetahuan penderita hipertensi

Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui, rerata pengetahuan penderita hipertensi sebelum diberikan penyuluhan sebesar 75%, dan sedangkan rerata pengetahuan penderita hipertensi setelah diberikan penyuluhan sebesar 91% sehingga terdapat perbedaan rerata pengetahuan sebesar 16% lebih besar rerata pengetahuan penderita hipertensi setelah diberikan penyuluhan dibanding rerata pengetahuan penderita hipertensi sebelum diberikan penyuluhan. Bagian ini mendapatkan hasil yang berdampak positif sesuai dengan harapan karena terdapat peningkatan pengetahuan sesuai tujuan yang ingin dicapai sebelumnya. Sementara luaran dari kegiatan ini yaitu peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat dalam menangani masalah penyakit hipertensi [5].

Dari beberapa penelitian diketahui bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang hipertensi dengan perilaku lansia dalam pencegahan hipertensi. Sehingga diperlukannya edukasi terkait cara mencegah hipertensi secara komplementer [6]. Pemberian informasi oleh petugas kesehatan mengenai hipertensi dirasa akan memiliki peran besar dalam menurunkan terjadinya hipertensi. Hal ini diasumsikan bahwa perilaku seseorang merupakan manifestasi dari segala yang diketahuinya [7]. Pemberian edukasi seperti ini dapat dilakukan secara berkala sebagai upaya membantu para penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah [8].

Kegiatan seperti ini mendapatkan apresiasi yang positif dari penderita hipertensi sehingga mereka memiliki motivasi dalam melakukan pencegahan dan bergerak dalam hidup sehat [9]. Sehingga diharapkan nantinya masyarakat dapat lebih memperhatikan makanannya dan mulai hidup sehat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari sehingga penyakit hipertensi dapat diobati bahkan dicegah [10].

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penyuluhan hipertensi telah terlaksana dengan baik. Para peserta yang hadir sangat bermanfaat dan antusias dalam menyimak materi yang diberikan. Terjadi peningkatan pengetahuan 16 % terhadap pengetahuan tentang hipertensi dengan adanya penyuluhan peserta lebih paham tentang definisi, tanda dan gejala, bagaimana cara pencegahan dan penanganan hipertensi. Dalam upaya seperti ini perlunya dukungan oleh tenaga Kesehatan lain seperti kader maupun keluarga dan juga perlunya diajarkan dan dilatih pengobatan secara komplementer pada peserta.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pengurus RT daerah Grogol Selatan di Rt 07/013 sebagai mitra pengabdian kepada masyarakat yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan kegiatan.

## KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Hamria, Mien, and M. Saranani, "Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna," *J. Keperawatan*, vol. 4, no. 1, pp. 17–21, 2020, doi: 10.46233/jk.v4i01.239.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Riset Kesehatan Dasar tahun 2018." Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Republik Indonesia, Jakarta, 2018.
- [3] M. Rifai and D. Safitri, "Edukasi Penyakit Hipertensi Warga Dukuh Gebang Kabupaten Gunungkidul," *J. BUDIMAS*, vol. 04, no. 02, pp. 1–6, 2022, doi: 10.29040/budimas.v4i2.4101.
- [4] S. Notoatmodjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, 3rd ed. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2018.
- [5] K. Kadriati Erna, Hasifah, "Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Kepada Masyarakat," *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 3, pp. 5–6, 2021.
- [6] B. C. Tobias, Kiswati, S. Mardijanto, and A. E. Amrullah, "Hubungan pengetahuan tentang hipertensi dengan perilaku lansia dalam pencegahan hipertensi di posyandu lansia desa tegal wangi kecamatan umbulsari kabupaten jember," *J. Kesehat. dr. SOEBANDI*, vol. 3, no. 2, pp. 143–154, 2015.
- [7] F. Istiqomah, A. I. Tawakal, C. D. Haliman, and D. R. Atmaka, "Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang," *Media Gizi Kesmas*, vol. 11, no. 1, pp. 159–165, 2022, doi: 10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165.
- [8] R. Lisiswanti and D. N. A. Dananda, "Upaya Pencegahan Hipertensi," *Majority*, vol. 5, no. 3, pp. 50–54, 2016.
- [9] A. Febrina Angraini Simamora, Anwar Parlindungan, Dola Angreni, Cholijah Hasibuan, A. Arif, Juli Pratiwi, Cahaya Prima, Hilda Auliani, Ahmad ryal, Aji zahari, Ayu Andira, and L. P. Bobby Kurnia, Devi Permata Sari, Febri Handayani, Hilda Auliani, "Pendidikan Kesehatan Bagi Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Aek Nabara Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan," *J. Pengabd. Masy. Aupa*, vol. 3, no. 3, pp. 64–67, 2021.
- [10] Y. Widjaja, W. Tjongarta, and W. H. Fadhilah, "Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid-19," in *Prosiding SENAPENMAS*, 2021, p. 683. doi: 10.24912/psenapenmas.v0i0.15078.