

SOSIALISASI PENGETAHUAN HIPERTENSI KEPADA PASIEN DI PUSKESMAS DUREN JAYA KECAMATAN BEKASI TIMUR KOTA BEKASI TAHUN 2024

¹Cut Alia Keumala Muda, ²Ria Joesriati, ³Suherman Susilo, ⁴Fierdania Yusvita, ⁵Erna Veronika ⁶Dhea Julia Andani, ⁷Kiflan Adam Zulhazmi

^{1,4,5,6,7}Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

^{2,3}Puskesmas Duren Jaya, Kota Bekasi

Jalan Arjuna Utara No 9 Kebon Jeruk Jakarta 11510

cut.alia@esaunggul.ac.id

Abstract

Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. This community service activity aims to increase participants' understanding and awareness of the importance of maintaining health, especially in preventing and managing hypertension. Counseling was carried out using interactive lecture and discussion methods, in June 2024 given by public health students and lecturers who explained the definition of hypertension, causes, ways to prevent and control it. In interactive discussion sessions, participants can ask questions and share their experiences about hypertension, this helps participants strengthen their understanding. This counseling was held in the Duren Jaya Community Health Center Hall and was attended by 29 participants. Extension activities start from the arrival of the community, carrying out health screening, morning exercise and counseling which also includes pre-test distribution, material delivery, question and answer session, giving prizes, handing over leaflets and posters and distributing post-tests. The extension activities ran smoothly and conductively, marked by the activeness of the participants during the activities. This can be seen from the results of the pre-test and post-test that were given to respondents that there was an increase in knowledge about hypertension that was conveyed.

Keywords: Hypertension, Knowledge, and Health

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta tentang pentingnya menjaga kesehatan, khususnya dalam mencegah dan mengelola hipertensi. Penyuluhan dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif, pada bulan Juni 2024 yang diberikan oleh mahasiswa dan dosen kesehatan masyarakat yang menjelaskan tentang definisi hipertensi, penyebab, cara pencegahan dan pengendaliannya. Dalam sesi diskusi interaktif, peserta dapat bertanya dan berbagi pengalaman mereka tentang hipertensi, hal ini membantu peserta dalam memperkuat pemahaman mereka. Penyuluhan ini dilaksanakan di Aula Puskesmas Duren Jaya dan dihadiri sebanyak 29 peserta. Kegiatan penyuluhan dimulai dari kedatangan masyarakat, melakukan skrining kesehatan, senam pagi dan penyuluhan yang didalamnya juga terdapat pembagian *pre-test*, penyampaian materi, sesi tanya jawab, pemberian hadiah, penyerahan *leaflet* dan poster serta pembagian *post-test*. Kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar dan kondusif, ditandai dengan keaktifan partisipan selama kegiatan berlangsung. Hal ini dapat dilihat melalui hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah diberikan kepada responden bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi yang telah disampaikan.

Kata kunci : Hipertensi, Pengetahuan, dan Kesehatan

Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Sebagian besar orang yang memiliki tekanan darah tinggi biasanya tidak menunjukkan gejala tertentu. Hal ini yang menyebabkan penyakit hipertensi ini disebut sebagai “*the silent killer*” atau penyakit yang membunuh secara diam-diam. Hal ini karena

penderita hipertensi umumnya tidak mengalami gejala apa pun, sampai tekanan darahnya sudah terlalu tinggi dan mengancam nyawa (Kemenkes RI, 2023).

Hipertensi biasanya terjadi pada usia lanjut, tetapi beberapa penelitian menunjukkan adanya peningkatan hipertensi pada usia yang lebih muda. Hipertensi adalah masalah kesehatan masyarakat yang dapat mempengaruhi kualitas hidup penduduk

sebagai sumber daya manusia (SDM), yang merupakan aset penting dalam menentukan kemajuan suatu bangsa. Secara umum, faktor risiko ini dibagi menjadi dua kategori, yaitu faktor risiko langsung dan tidak langsung. Faktor risiko langsung terdiri dari aspek yang tidak dapat dihindari atau dicegah, seperti usia, jenis kelamin, hormon, dan faktor genetik. Sebaliknya, faktor risiko yang dapat dicegah biasanya terkait dengan gaya hidup atau perilaku masyarakat. Dalam dekade terakhir, perubahan gaya hidup telah menyebabkan beberapa masalah kesehatan. Kenaikan kebiasaan merokok di kalangan orang muda, kemajuan teknologi yang menyebabkan gaya hidup kurang aktif, peningkatan obesitas, konsumsi berlebihan terhadap makanan olahan yang tinggi garam, gula, dan lemak, serta konsumsi minuman beralkohol, semuanya berkontribusi pada meningkatnya tekanan darah (Pradono *et al.*, 2020).

Duren Jaya adalah kelurahan yang berada di Kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi. Berdasarkan profil Puskesmas Duren Jaya tahun 2023, kelurahan ini memiliki luas sebesar 242,174 ha atau 2421,74 km², yang terdiri dari 19 RW dan 205 RT. Duren Jaya menjadi kelurahan yang memiliki penduduk terpadat dibandingkan kelurahan lainnya di Kecamatan Bekasi Timur, yaitu sebanyak 74.535 jiwa. Komposisi penduduk berdasarkan jenis kelamin di wilayah ini cenderungimbang, yaitu sebanyak 36.874 jiwa (49,44%) berjenis kelamin laki-laki dan 37.661 jiwa (50,55%) adalah perempuan (Puskesmas Kelurahan Duren Jaya, 2023).

Dalam upaya mencegah penyakit hipertensi, Puskesmas Duren Jaya memiliki program pelayanan kesehatan dilakukan di dalam dan di luar puskesmas. Program yang dilakukan di dalam puskesmas yakni, kegiatan deteksi dini dan pemantauan faktor risiko PTM yang meliputi wawancara untuk perilaku merokok, kurang konsumsi sayur dan buah, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol, kemudian pengukuran secara berkala tinggi badan dan berat badan, menghitung nilai indeks massa tubuh (IMT), mengukur lingkar perut, tekanan darah, pemeriksaan gula darah sewaktu, pemeriksaan klinis payudara (CBE), lesi pra kanker leher Rahim dengan metode IVA test. Adapun program yang dilakukan di

luar lapangan yaitu kegiatan senam rutin pada lansia dan kegiatan Posbindu di setiap RW (Puskesmas Duren Jaya, 2023).

Dalam pelaksanaan program hipertensi, terdapat beberapa kendala yang terjadi sehingga capaian target untuk menurunkan kasus hipertensi tidak tercapai. Diantaranya adalah kegiatan skrining, masih banyak dari masyarakat yang kurang berminat untuk pergi ke puskesmas dan melakukan skrining, terutama pada masyarakat yang berusia produktif, banyak yang tidak melakukan skrining karena terhalang pekerjaan dan kegiatan lainnya.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dari kedatangan masyarakat, melakukan skrining kesehatan, senam pagi dan penyuluhan yang didalamnya juga terdapat pembagian *pre-test*, penyampaian materi, sesi tanya jawab, pemberian hadiah, penyerahan *leaflet* dan poster serta pembagian *post-test*.

Setelah hasil *pre test* didapatkan, dilakukan sosialisasi kepada dua puluh sembilan peserta kegiatan pengabdian masyarakat tentang sosialisasi pengetahuan hipertensi. Terdapat beberapa materi yang disampaikan yakni mengenai penjelasan penyakit hipertensi, pencegahan, dan pengendalian hipertensi. Penjelasan utama adalah pengenalan tentang penyakit hipertensi dengan tujuan akhir peserta kegiatan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi. Penyuluhan dilaksanakan menggunakan metode ceramah diskusi. Kemudian, metode lain yang digunakan juga, yaitu pemberian poster di posbindu- posbindu terdekat. Poster yang diberikan pada posbindu berisi materi mengenai pengertian hipertensi, gejala hipertensi, faktor risiko hipertensi, dampak hipertensi, dan pencegahan hipertensi. Setelah penyampaian materi, dilakukan diskusi dan tanya jawab mengenai seluruh materi yang telah disampaikan. Evaluasi dilakukan berupa *post test* untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta tentang penyakit hipertensi.

Hasil dan Pembahasan



Gambar 1

Poster Kegiatan Abdimas

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bagian dari kegiatan Praktek Belajar Lapangan (PBL) yang dilaksanakan antara mahasiswa dengan dosen kesehatan masyarakat

pada bulan Juni 2024 dengan keterangan pada poster.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat diikuti oleh 29 sebagai peserta pada kegiatan ini. Dari pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dengan pemberian penyuluhan kesehatan kepada penderita hipertensi mengenai “Penyakit Hipertensi, Pencegahan, dan Pengendalian penyakit Hipertensi”

Berdasarkan tabel 1 yang berisi soal *pre-test* dan *post-test* yang diberikan untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi dan setelah diberikan edukasi. Dapat dilihat bahwa pada soal *pre-test* responden paling banyak menjawab benar pada pertanyaan mengenai “Definisi hipertensi” dan “Langkah efektif mencegah Hipertensi” dengan hasil presentase mencapai 100%. Kemudian, pada pertanyaan yang responden paling banyak menjawab salah terdapat pada pertanyaan “Faktor Penyebab Hipertensi” dengan hasil persentase 41,37%, urutan kedua “Dampak Hipertensi” dengan hasil persentase 13,70%, dan pada urutan ketiga “Gejala Umum Hipertensi” dengan hasil persentase 6,90%.

Tabel 1 Hasil Analisis Pengabdian Masyarakat

No	Pengetahuan	Pre-Test				Post-Test			
		Benar		Salah		Benar		Salah	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Definisi hipertensi	29	100%	0	100%	29	100%	0	100%
2	Gejala Umum Hipertensi	27	93,10%	2	6,90%	29	100%	0	100%
3	Faktor Penyebab Hipertensi	17	58,63%	12	41,37%	29	100%	0	100%
4	Dampak Hipertensi	23	79,30%	4	13,70%	29	100%	0	100%
5	Langkah efektif mencegah hipertensi	29	100%	0	100%	29	100%	0	100%

Berdasarkan hasil *post-test* yang diberikan kepada peserta kegiatan penyuluhan. Setelah di berikannya penyuluhan kesehatan mengenai penyakit hipertensi kepada penderita hipertensi terdapat perubahan dalam presentase menjawab soal benar yang dimana jumlah jawaban benar didapatkan seluruhnya. Sehingga, hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan mengenai penyakit Hipertensi, Pencegahan, dan pengendalian

Hipertensi setelah diberikan penyuluhan. Hal ini dimungkinkan terjadi karena adanya proses diskusi interaktif yang berjalan dengan baik.

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pelaksanaan *pre test* pada peserta pengabdian masyarakat. Tujuan dilakukan *pre test* ini adalah untuk mengetahui sejauh mana peserta mengenal penyakit hipertensi. Soal yang sama juga digunakan pada pelaksanaan *post test* di akhir kegiatan. *Post test* dilakukan

untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta pengabdian masyarakat. Soal *pre* dan *post test* terdiri dari lima pertanyaan dengan pilihan beberapa jawaban. Adapun soal *pre* dan *post test* adalah sebagai berikut :

No.	Soal
1	Apa itu hipertensi?
	a. Tekanan darah rendah
	b. Tekanan darah normal
	c. Tekanan darah tinggi
2	Apa saja gejala umum dari hipertensi
	a. Batuk
	b. Gatal-gatal
	c. Kepala Pusing
3	Faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi adalah..
	a. Konsumsi garam berlebihan
	b. Kurang aktivitas fisik
	c. Tidur larut malam
4	Apa dampak jangka panjang dari hipertensi yang tidak terkontrol?
	a. Diare
	b. Penyakit jantung dan stroke
	c. Infeksi kulit
5	Apa yang merupakan salah satu langkah efektif dalam mencegah hipertensi?
	a. Berolahraga secara teratur
	b. Mengonsumsi alkohol
	c. Mengonsumsi makanan tinggi lemak

d. Mengonsumsi makanan tinggi garam

Tabel 2 Soal *Pre* dan *Post Test*

Soal yang tertera pada Tabel 2 mewakili keseluruhan materi yang disampaikan pada pengabdian masyarakat. Pada hasil *pre test* diketahui bahwa tidak ada satu pun peserta yang dapat menjawab dengan benar pada keseluruhan soal yang diberikan, rata-rata peserta mampu menjawab dua dari lima soal dengan benar. Saat pelaksanaan *post test* didapatkan 100% peserta mampu menjawab dengan benar seluruh soal yang diberikan sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan tentang hipertensi.

Materi yang disampaikan pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini tentang penyakit hipertensi. Materi pertama berisi mengenai definisi hipertensi. Pemaparan materi diawali dengan penjelasan bahwa hipertensi merupakan kondisi medis dimana tekanan darah pada tubuh melebihi batas normal dan kondisi tekanan darah dalam arteri meningkat secara berkepanjangan. Selanjutnya disampaikan bahwa hipertensi di diagnosis jika tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Penjelasan selanjutnya adalah mengenai gejala hipertensi, faktor penyebab hipertensi, dampak hipertensi, serta pencegahan dan pengobatan hipertensi.

Adapun beberapa dokumentasi pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut :





Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan kegiatan diskusi, tanya jawab dan sharing mengenai penyakit hipertensi. Hadiah diberikan kepada tiga peserta dengan tiga pertanyaan terbaik. Beberapa peserta menceritakan tentang pengalaman mereka terkait penyakit hipertensi. Berdasarkan paparan peserta, sebagian besar peserta tidak tahu bagaimana respon yang tepat saat mengalami hipertensi. Hampir seluruh peserta juga baru mengetahui bahwa hipertensi dapat dicegah dengan menerapkan konsep pola hidup yang sehat salah satunya adalah dalam mengkonsumsi garam. Konsumsi garam yang berlebihan dapat menyebabkan retensi cairan dalam tubuh, yang pada gilirannya meningkatkan volume darah. Akibatnya, pembuluh darah harus bekerja lebih keras karena tekanan darah dalam dinding pembuluh meningkat, yang akhirnya dapat menyebabkan hipertensi (Rejeki, 2020). Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga disampaikan bahwa setiap peserta harus dapat mengenal penyakit hipertensi, mengetahui gejala dan faktor penyebab hipertensi serta cara pencegahan hipertensi.

Pengabdian masyarakat yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, meningkatkan manajemen diri, serta membiasakan pencegahan yang tepat dalam memberikan penanganan penyakit hipertensi. Terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini dan adanya peningkatan pengetahuan dari peserta, maka diharapkan setiap peserta kegiatan pengabdian masyarakat mampu mengenal penyakit hipertensi, mampu mengetahui penyebab terjadinya penyakit hipertensi, dan memberikan pencegahan apabila mengalami hipertensi.

Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta tentang penyakit hipertensi serta mengetahui cara pencegahan terjadinya penyakit hipertensi.

Diharapkan kegiatan sejenis ini akan berlangsung secara konsisten sehingga semakin banyak peserta yang mengenal penyakit hipertensi dan mampu cara mencegah terjadinya penyakit hipertensi.

Daftar Pustaka

- Kemenkes. (2023). Buku Pedoman Hipertensi 2024. *Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*, 1–71.
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. <https://repository.kemkes.go.id/book/10>
- Rejeki, S. S. (2020). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia 18-45 Tahun Di Puskesmas Kecamatan Kalideres Jakarta Barat Tahun 2020.