

Upaya Pencegahan Hipertensi Melalui Edukasi Kesehatan di Puskesmas Wenang

Inka Bella Sumilat^{1*}, Qolbu Hanifah², Merry Sasiang³, Suryani Oktavia⁴, Ivana Datunsolang⁵, Tesalonika Lumenta⁶, Nathalia Sitorus⁷

¹⁻⁷Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Received: 10-03-2025

Revised: 20-03-2025

Accepted: 27-03-2025

*Corresponding

Author:

Inka Bella
Sumilat, Program
Studi Ilmu
Keperawatan,
Fakultas
Kedokteran,
Universitas Sam
Ratulangi,
Manado,
Indonesia
E-mail:
inkasumilat@gmail.com

Kata kunci:

Gaya Hidup
Sehat; Hipertensi;
Keluarga;
Kepatuhan Minum
Obat

Keywords:

Family;
Hypertension;
Healthy Lifestyle;
Medication
Adherence

Abstrak:

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis tidak menular yang prevalensinya terus meningkat secara global dan nasional. Penyakit ini sering tidak menimbulkan gejala tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung koroner apabila tidak ditangani secara tepat. Salah satu tantangan utama dalam pengelolaan hipertensi adalah rendahnya tingkat kesadaran dan kepatuhan pasien dalam menjalankan terapi, baik melalui konsumsi obat secara rutin maupun penerapan gaya hidup sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman pasien dan keluarga mengenai manajemen hipertensi melalui kegiatan edukasi di Puskesmas Wenang. Kegiatan dilaksanakan pada 14 Mei 2024 dalam bentuk penyuluhan dengan pendekatan ceramah interaktif menggunakan media booklet. Kegiatan edukasi diikuti oleh 25 peserta yang terdiri atas pasien hipertensi dan keluarganya. Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta aktif berpartisipasi dan menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai materi yang disampaikan. Beberapa peserta mengaku baru mengetahui pentingnya pemeriksaan tekanan darah rutin dan dampak positif gaya hidup sehat terhadap tekanan darah. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengendalian hipertensi secara berkelanjutan dan dapat dijadikan program rutin di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama.

Abstract:

Hypertension is one of the chronic non-communicable diseases whose prevalence continues to increase globally and nationally. The disease often causes no symptoms but can lead to serious complications such as stroke, kidney failure, and coronary heart disease if not treated appropriately. One of the main challenges in managing hypertension is the low level of patient awareness and compliance in carrying out therapy, both through regular drug consumption and the implementation of a healthy lifestyle. This activity aims to increase patient and family understanding of hypertension management through educational activities at the Wenang Health Center. The activity was carried out in the form of counseling with an interactive lecture approach using booklet media. The educational activity was attended by 25 participants consisting of hypertensive patients and their families. The results of the observation showed that the participants actively participated and showed an increase in understanding of the material presented. Some participants admitted that they just learned the importance of regular blood pressure checks and the positive impact of a healthy lifestyle on blood pressure. This activity is expected to contribute to the control of hypertension in a sustainable manner and can be used as a routine program in first-level health care facilities.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit kronis tidak menular yang menjadi salah satu masalah kesehatan utama di dunia dan di Indonesia. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 1,28 miliar orang di seluruh dunia hidup dengan hipertensi, dan dua pertiga di antaranya tinggal di negara berkembang (WHO, 2023). Di Indonesia, data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,11% (Kemenkes RI, 2019).

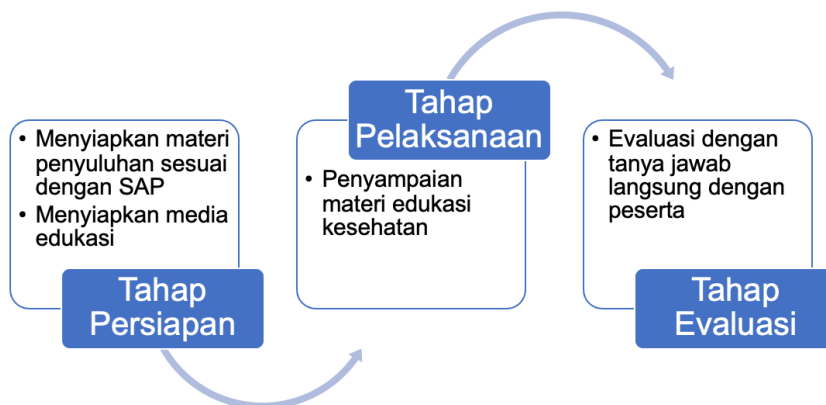
Hipertensi sering kali tidak menimbulkan gejala, namun memiliki potensi komplikasi yang serius, seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan retinopati hipertensif (Mills, Stefanescu, & He, 2020). Oleh karena itu, deteksi dini dan manajemen yang tepat sangat diperlukan untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas akibat penyakit ini. Banyak pasien hipertensi yang belum menyadari kondisi kesehatannya atau tidak mematuhi pengobatan yang diresepkan oleh tenaga medis. Rendahnya tingkat kepatuhan tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai pentingnya terapi jangka panjang, efek samping obat, atau mitos yang beredar di masyarakat (Burnier & Egan, 2019). Di sisi lain, partisipasi aktif keluarga dalam mendukung pengelolaan hipertensi juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien (Kusnadi et al., 2023).

Pendidikan kesehatan merupakan strategi efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Edukasi yang terarah dan sistematis dapat membantu pasien dan keluarganya memahami cara mengontrol tekanan darah melalui perubahan gaya hidup, kepatuhan minum obat, dan pemantauan rutin (Wahyuni et al., 2019).

Berdasarkan permasalahan tersebut, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi manajemen hipertensi kepada pasien dan keluarga di Puskesmas Wenang, Manado. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka dalam mengelola hipertensi secara mandiri.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan langsung kepada pasien dan keluarga pasien hipertensi pada tanggal 14 Mei 2024 di Poli Hipertensi. Sasaran kegiatan adalah pasien hipertensi dan keluarganya yang datang untuk kontrol rutin. Kegiatan ini menggunakan pendekatan ceramah interaktif. Materi edukasi disampaikan secara sistematis dan komunikatif menggunakan media booklet. Durasi kegiatan selama ± 20 menit. Selain itu, observasi juga dilakukan untuk menilai partisipasi dan keaktifan peserta dalam sesi tanya jawab.



Gambar 1. Proses Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan Hipertensi



Gambar 2. Media Booklet Penyuluhan Kesehatan Hipertensi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dilaksanakan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari peserta. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 25 orang, terdiri atas pasien hipertensi dan anggota keluarganya. Sebagian besar peserta tampak antusias dan aktif bertanya, terutama mengenai efek samping obat antihipertensi, makanan yang sebaiknya dihindari, serta cara memantau tekanan darah di rumah. Beberapa peserta mengaku baru mengetahui klasifikasi tekanan darah serta bahwa hipertensi tidak bisa disembuhkan tetapi harus dikontrol secara berkelanjutan.



Gambar 3. Penyampaian Penyuluhan Tentang Hipertensi

Temuan ini sejalan dengan penelitian Wahyuni et al. (2019) yang menyatakan bahwa edukasi dapat meningkatkan pemahaman dan kepatuhan minum obat pada pasien hipertensi. Kepatuhan sangat penting karena tanpa terapi yang konsisten, pasien berisiko mengalami komplikasi yang mengancam nyawa (Burnier & Egan, 2019).

Dalam hal pengendalian tekanan darah melalui gaya hidup, para peserta cukup memahami bahwa perubahan kebiasaan seperti mengurangi garam dan lemak, rutin olahraga, serta berhenti merokok dapat memberikan dampak signifikan terhadap tekanan darah (Zhou et al., 2021). Namun, beberapa peserta mengaku sulit konsisten dalam menerapkan pola hidup sehat karena keterbatasan ekonomi dan budaya makan keluarga.

Peran keluarga sebagai pendukung utama sangat krusial dalam membantu pasien hipertensi menjalani terapi dan pengendalian tekanan darah (Kusnadi et al., 2023). Oleh karena itu, keterlibatan keluarga dalam kegiatan edukasi ini dinilai sangat penting dan strategis.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi manajemen hipertensi di Puskesmas Wenang menunjukkan bahwa pasien dan keluarga sangat membutuhkan informasi yang jelas dan praktis tentang cara mengelola hipertensi. Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, kepatuhan minum obat, dan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan dan dijadikan bagian dari program rutin di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama. Peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan dukungan psikososial sangat menentukan keberhasilan pengendalian hipertensi jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Burnier, M., & Egan, B. M. (2019). Adherence in hypertension. *Circulation Research*, 124(7), 1124–1140. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313220>
- Hamria, H., Mien, M., & Saranani, M. (2020). Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *Jurnal Keperawatan*, 4(01), 17–21.
- Kemendes RI. (2019). *Pengendalian Hipertensi*. <https://p2ptm.kemkes.go.id>
- Kemendes RI. (2018). *Klasifikasi Hipertensi*. <https://p2ptm.kemkes.go.id>
- Kusnadi, R., Hamid, A. Y. S., Susanti, H., & Hargiana, G. (2023). Studi kasus: Psikoedukasi keluarga untuk mengurangi beban perawatan pada keluarga pasien penyakit kronik dengan latar belakang budaya Sunda. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, 14(01), 1–8.
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223–237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Wahyuni, A. S., Mukhtar, Z., Pakpahan, D. J. R., Guhtama, M. A., Diansyah, R., Situmorang, N. Z., & Wahyuniar, L. (2019). Adherence to consuming medication for hypertension patients at primary health care in Medan City. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(20), 3483–3487. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.683>
- WHO. (2023). *Hypertension*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wulansari, W., Ayu, R., & Mustain, M. (2020). Pengaruh intervensi dukungan pengambilan keputusan terhadap masalah manajemen kesehatan tidak efektif pada keluarga dengan penyakit kronis. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 3(1), 1–9.
- Zhou, B., Perel, P., Mensah, G. A., & Ezzati, M. (2021). Global epidemiology, health burden and effective interventions for elevated blood pressure and hypertension. *Nature Reviews Cardiology*, 18(11), 785–802. <https://doi.org/10.1038/s41569-021-00559-8>