

# Upaya Pencegahan Hipertensi Melalui Penyuluhan Kesehatan di Desa Sökkolia

Sri Damayanti<sup>1\*</sup>, Sitti Mukminan<sup>1</sup>, Tri Fitri Inriani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

---

## Info Artikel

---

### Riwayat Artikel:

Received: 03-06-2024

Revised: 10-10-2024

Accepted: 25-10-2024

### \*Corresponding

#### Author:

Sri Damayanti, Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Email: sridamayan03@gmail.com

### Kata Kunci:

Hipertensi; Pencegahan; Penyuluhan Kesehatan;

### Keywords:

Health Education; Hypertension; Prevention

### Abstrak:

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama karena sifatnya yang sering tanpa gejala (*silent killer*) dan potensi komplikasi berat seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga binaan di Desa Sökkolia mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui penyuluhan kesehatan. Metode pelaksanaan berupa ceramah tatap muka yang didukung dengan media leaflet, dilaksanakan pada tanggal 12 Mei 2024. Materi yang diberikan mencakup pengertian, faktor risiko, komplikasi, serta strategi pencegahan dan pengendalian hipertensi secara farmakologis dan non-farmakologis. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta tentang hipertensi, yang ditunjukkan melalui partisipasi aktif dan umpan balik positif dari warga binaan. Intervensi edukatif ini diharapkan menjadi langkah awal dalam menurunkan prevalensi hipertensi di wilayah mitra.

### Abstract:

*Hypertension is one of the significant public health problems, especially because of its often asymptomatic nature (silent killer) and the potential for severe complications such as stroke, kidney failure, and heart disease. This community service activity aimed to increase the knowledge of the inmates in Sökkolia Village about the prevention and control of hypertension through health counseling. The implementation method was in the form of a face-to-face lecture supported by leaflet media, which was held on May 12, 2024. The material provided included definition, risk factors, complications, and pharmacological and non-pharmacological strategies for preventing and controlling hypertension. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of hypertension, which was shown through active participation and positive feedback from the inmates. This educational intervention is expected to be the first step in reducing the prevalence of hypertension in partner areas.*

---

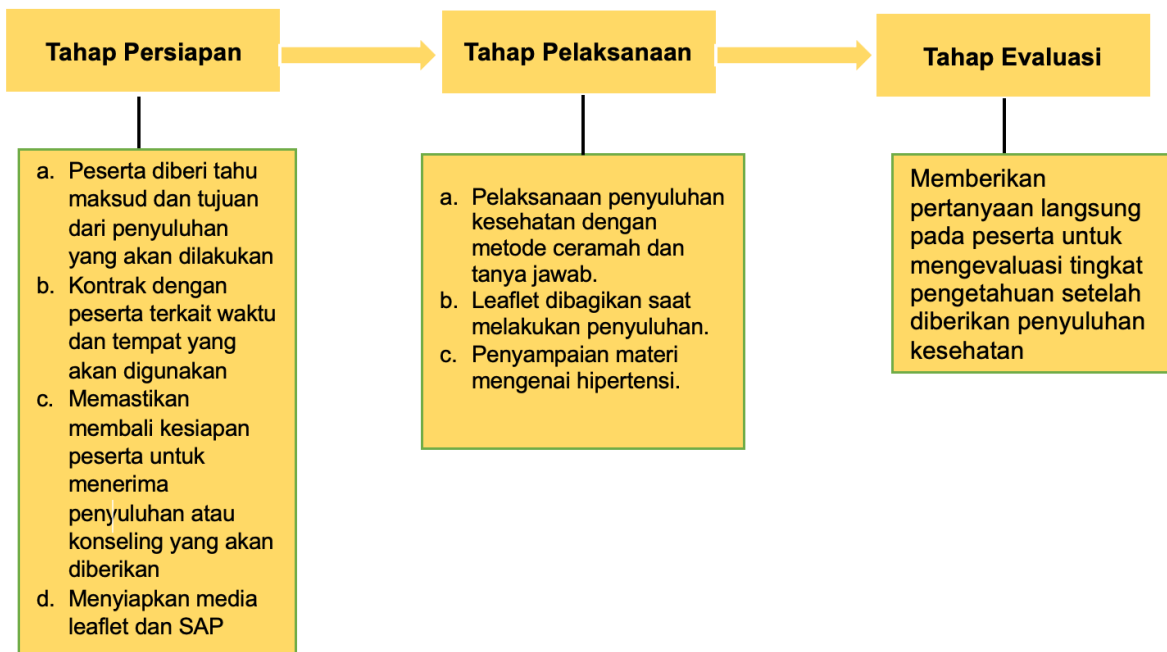
## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dengan sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau diastolik  $\geq 90$  mmHg. Hipertensi terjadi karena memompa darah yang melalui pembuluh darah secara konstan dengan kekuatan yang berlebih (Nurhaeni et al., 2022). Penyakit hipertensi sering disebut sebagai "*silent killer*" karena bisa muncul tanpa gejala atau tanda-tanda peringatan, sehingga banyak yang tidak menyadarinya (Ariyanti et al., 2020) padahal hipertensi menjadi sangat berbahaya ketika penderita tidak mengontrolnya karena jika terjadi dalam waktu yang lama akan dapat menimbulkan terjadinya komplikasi penyakit seperti dapat menimbulkan penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal maupun gangguan penglihatan (Anshari, 2020). Penyakit hipertensi dapat dicegah jika penderita teratur dalam berperilaku hidup yang sehat dan benar (Sekunda et al., 2021).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia dan juga di Indonesia, termasuk di Desa Sokkolia. Prevalensi hipertensi yang cukup tinggi menjadikan tantangan besar untuk menurunkan angka kejadian hipertensi. Oleh karena itu, kegiatan ini diinisiasi untuk meningkatkan pengetahuan warga di Desa Sokkolia terkait penyakit hipertensi. Dengan demikian, diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi khususnya di daerah mitra kegiatan pengabdian masyarakat ini.

**METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode ceramah dengan target sasaran keluarga binaan di Desa Sokkolia. Kegiatan ini dilaksanakan pada 12 Mei 2024. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan sebagaimana pada Gambar 1 di bawah ini dan media yang digunakan adalah leaflet (Gambar 2).



**Gambar 1.** Proses Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Kesehatan



**Gambar 2.** Leaflet Penyuluhan Hipertensi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan kepada keluarga binaan di Desa Sokkolia dengan cara tatap muka langsung dengan metode ceramah mengenai pencegahan pengendalian hipertensi. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar yang dilaksanakan pada hari Minggu, 12 Mei 2024 pada pukul 10.00 s/d 10.15 WITA. Kegiatan ini dilaksanakan di rumah warga binaan yang dihadiri oleh warga binaan dan masyarakat sekitarnya.



**Gambar 3.** Penyampaian Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Hipertensi

Kegiatan ini diawali dengan memberikan salam terapeutik dan memperkenalkan diri kemudian memberitahu maksud dan tujuan konseling Kesehatan yang akan dilakukan kemudian memberikan leaflet sebagai media bacaan yang pokok bahasannya meliputi: Pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, komplikasi, pencegahan, pengendalian hipertensi dan pengobatan hipertensi. Hasil dari kegiatan ini yaitu tersalurkannya materi dengan baik dan keluarga binaan mampu memahami materi yang telah dipaparkan, kegiatan ini merupakan salah satu upaya untuk mengendalikan hipertensi.

Hipertensi berawal dari bahasa latin yaitu hiper dan tension. Hiper ialah tekanan yang berlebihan dan tension ialah tensi. Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis (dalam kurun waktu yang lama) yang dapat menyebabkan kesakitan pada seseorang dan bahkan dapat menyebabkan kematian. Seseorang dapat disebut menderita hipertensi jika didapatkan tekanan darah sistolik  $>140$  mmHg dan diastolik  $>90$  mmHg (Ainurrafiq et al., 2019).

Faktor pemicu hipertensi dapat dibedakan atas yang tidak dapat terkontrol (seperti keturunan, jenis kelamin, dan umur) dan yang dapat dikontrol (seperti kegemukan, kurang olahraga, merokok, serta konsumsi alkohol dan garam), Hipertensi memiliki berbagai faktor resiko yang memiliki keterkaitan erat dengan pemicu terjadinya penyakit tersebut. Berbagai faktor resiko hipertensi meliputi genetik, ras, usia, jenis kelamin, merokok, obesitas, serta stress psikologis dan faktor yang menyebabkan kambuhnya hipertensi antara lain pola makan, merokok dan stres (Sesrianty et al., 2020).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga dan mengatasi hipertensi dengan diet, penderita harus mengontrol dan mengatur pola makan sehari-hari yang baik dan seimbang. Dalam diet, kalium bisa membantu mengurangi tekanan darah. Mengonsumsi buah dan sayuran yang kaya kalium bisa memperbaiki kontrol tekanan darah. Penatalaksanaan dalam membantu mencegah dan menurunkan tekanan darah adalah dengan teknik non farmakologi untuk penderita hipertensi yaitu dengan melakukan terapi tomat (Sinurat et al., 2021).

Pengendalian yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko penyakit yang mungkin muncul karena hipertensi bisa dengan tindakan promotive dan preventif. Tindakan promotive yang dapat dilakukan seperti diet rendah garam, rajin olah raga dan tidak merokok. Tindakan preventif yang dapat dilakukan dengan melakukan pengecekan tekanan darah secara rutin. Peningkatan kesadaran masyarakat dalam pengendalian hipertensi dapat menekan resiko yang mungkin terjadi hingga 50% (Harnawati & Nisa, 2023). Ketidak patuhan meminum obat anti hipertensi atau obat non farmakologi dan mengacuhkan semua faktor penyebab dari hipertensi maka akan semakin memperburuk masalah hipertensi.

## KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi yang telah dilakukan berjalan baik yang dibuktikan dengan keluarga binaan mampu memberikan umpan balik saat diberi pertanyaan dan bertanya kembali seputar materi yang telah dipaparkan terkait hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang pengendalian hipertensi setelah diberikan penyuluhan kesehatan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada kepala bapak dusun Sokkolia yang telah memberikan izin untuk melakukan kegiatan penyuluhan ini sehingga bisa terlaksana dengan baik. Ucapan terimakasih juga kepada masyarakat Desa Sokkolia yang telah memberikan respon yang baik kepada penulis saat melakukan penyuluhan sehingga kegiatan ini bisa terlaksana dengan baik dan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Anshari, Z. (2020). Komplikasi hipertensi dalam kaitannya dengan pengetahuan pasien terhadap hipertensi dan upaya pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 54–61.
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Harnawati, R. A., & Nisa, J. (2023). Manajemen Pencegahan Hipertensi dengan Pemanfaatan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2), 261. <https://doi.org/10.26714/jsm.5.2.2023.261-263>
- Kurdi, F., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., & Susanto, T. (2022). Implementasi Pencegahan Komplikasi Hipertensi Melalui Therapeutic Nape Massage Pada Lansia. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 43–47. <https://doi.org/10.33830/diseminasiabdimas.v4i1.2177>
- Lali, N., Lestari, N., & Heni, S. (2022). Peran Keluarga terhadap Kepatuhan Mengonsumsi Obat Anti Hipertensi pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Abdi Masyarakat ERAU*, 1(1), 7–18.
- Nonasri, F. (2020). Karakteristik Dan Perilaku Mencari Pengobatan ( Health Seeking Behavior ) Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Medikal Utama*, 02(01), 402–406.
- Nurhaeni, A., Aimatun Nisa, N., & Marisa, D. E. (2022). Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(2), 46–51.
- Prasetyo, A. R., Kaloeti, D. V. S., Rahmandani, A., Salma, & Ariati, J. (2020). Buku Ajar Metodologi Penelitian Eksperimen. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- S, N. S., Hidayat, W., & Lindriani. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Perilaku Pencegahan Terjadinya Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 89–93. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.78>
- Sekunda, M. S., Tokan, P. K., & Owa, K. (2021). Hubungan Faktor Predisposisi Dengan Kepatuhan Pengobatan Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Primer*, 6(1), 43–51.

- Sesrianty, V., Amalia, E., Fradisa, L., & Arif, M. (2020). Pemberian Edukasi Tentang Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Lansia Cendrawasih Bukittinggi. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 1(2), 50–54.
- Sinurat, S., Saragih, I. S., & Simanullang, M. S. D. (2021). Pelaksanaan Terapi Komplementer Jus Tomat untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(3), 219–224. <https://doi.org/10.37287/jpm.v3i3.534>
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>
- Yanti, E. (2019). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor (Moringa Olifera) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jik: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 24–29. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i1.164>