

PENYULUHAN PENCEGAHAN HIPERTENSI DENGAN CERDIK

Octariana Sofyan^{1*}, Andi Wijaya¹, Fara Azzahra¹, Mexsi Mutia Rissa¹,
Danang Yulianto¹, Hayatus Sa'adah²

¹Akademi Farmasi Indonesia Yogyakarta

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda

Email* : octariana.s@afi.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu kondisi tekanan melebihi batas normal. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menjadi faktor resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler. Tekanan darah tinggi masih menjadi masalah kesehatan yang dominan dan diperlukan suatu penanganan yang baik. Penyuluhan kepada masyarakat kampung Ledok Timoho, Kelurahan Muja Muju Umbulharjo, Yogyakarta mengenai cara mencegah dan mengendalikan hipertensi dan meningkatkan. Metode kegiatan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi, dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab, dan evaluasi kegiatan menggunakan kuesioner. Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan Ibu-Ibu PKK tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi pada masyarakat dari 86,30% menjadi 100%.

Kata Kunci: Hipertensi, pencegahan, pengendalian

ABSTRACT

Hypertension is a condition where the pressure exceeds the normal limit. Uncontrolled high blood pressure can be a risk factor for cardiovascular disease. High blood pressure is still a dominant health problem and requires a good treatment. Counseling to the community of Ledok Timoho village, Muja Muju Umbulharjo Village, Yogyakarta on how to prevent and control hypertension and improve it. The method of activity used in this community service is in the form of counseling on the prevention and control of hypertension, followed by a question and answer discussion, and evaluation of activities using a questionnaire. The results of the implementation of community service showed that there was an increase in the knowledge of PKK mothers about the prevention and control of hypertension in the community from 86.30% to 100%.

Keywords: Hypertension, prevention, control

PENDAHULUAN

Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 8,36%. Prevalensi hipertensi di Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 10,68%¹. Prevalensi hipertensi di DIY menduduki peringkat ke-4². Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menduduki peringkat atas di Kota Yogyakarta dengan Jumlah penderita sebesar 23.032 jiwa. Penderita hipertensi di kota Yogyakarta terbesar berada di kecamatan Umbulharjo³.

Hipertensi berdasarkan JNC VIII (*The Eighth Joint National Committee*), hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah tinggi mencapai ≥ 140 mmHg (sistolik) dan ≥ 90 mmHg (diastolik). Hipertensi dikategorikan sebagai penyakit tidak menular dan menjadi faktor risiko utama dari penyakit kardiovaskuler. Hipertensi dianggap sebagai *silent killer* karena tidak semua penderita mengalami keluhan yang berarti⁴.

Penderita hipertensi terbanyak adalah pasien pra lansia dan pasien lansia. Pasien hipertensi yang rutin minum obat antihipertensi di Kabupaten Bantul memiliki persentase paling rendah dibandingkan kabupaten

yang lain, yaitu sebesar 44,79%. Alasan pasien tidak minum obat secara rutin karena pasien merasa sudah sehat². Berdasarkan uraian tersebut maka dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi di salah satu kampung di Kecamatan Umbulharjo, yaitu kampung Ledok Timoho, Kelurahan Muja Muju Umbulharjo, Yogyakarta.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan adalah metode kombinasi, yaitu menggunakan media *slide power point* dan *flyer/selebaran*. Media yang digunakan sesuai dengan kondisi tempat dilaksanakannya pengabdian kepada masyarakat. *Slide power point* terlihat jelas sampai tempat duduk paling belakang bagi peserta.

Sasaran utama promosi kesehatan adalah ibu-ibu di kampung Ledok Timoho Muja Muju Umbulharjo Yogyakarta. Target peserta yang hadir adalah 30 orang.

Jumlah peserta dalam penyuluhan ini, yaitu sebanyak 29 orang. Rentang usia peserta pengabdian kepada masyarakat adalah 28-78 tahun dengan profesi dominan

adalah ibu rumah tangga.

Kegiatan ini dilakukan pada Jumat, 25 Maret 2022 di Bale Warga Ledok Timoho. Sarana yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah laptop, LCD, dan *flyer*/selebaran. Penyuluhan dilakukan secara paralel, yaitu kolaborasi antara Dosen dari Akademi Farmasi Indonesia Yogyakarta dan Dosen dari Stikes Samarinda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu bentuk realisasi Kerjasama antara Akademi Farmasi Indonesia Yogyakarta dengan STIKES Samarinda dan PT Obat Inovasi Indoensia (Obat Apps).

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk pemberian informasi berupa penyuluhan mengenai hipertensi. Tahapan kegiatan pengabdian yang dilakukan, yaitu sambutan dari tim pengabdian masyarakat yang menjelaskan tujuan dari pengabdian masyarakat ini dan ucapan terimakasih atas kehadiran dan para peserta yang telah hadir di Bale Warga Ledok Timoho. Selanjutnya pengisian pretest oleh peserta mengenai hipertensi,

gejala hipertensi, penanganan dan pengobatan hipertensi. Selanjutnya, pemberian penyuluhan mengenai hipertensi, klasifikasi hipertensi, faktor resiko hipertensi, pencegahan hipertensi, penanganan hipertensi, obat-obat golongan hipertensi, dan pengendalian yang dibagi dalam 2 sesi. Sesi 1 disampaikan oleh Dosen dari Stikes Samarinda dan Sesi 2 disampaikan oleh Dosen dari Akademi Farmasi Indonesia Yogyakarta. Setelah memberikan penyuluhan, peserta penyuluhan dipersilahkan untuk mengajukan beberapa pertanyaan. Peserta pengabdian masyarakat sangat antusias menyampaikan beberapa pertanyaan mengenai hipertensi. Selanjutnya dilakukan evaluasi kegiatan berupa beberapa pertanyaan yang di berikan kepada peserta penyuluhan secara lisan dan memberikan *postest*.

Berdasarkan hasil pengisian kuisisioner yang dilakukan oleh peserta, maka dapat dilihat pula tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil pengetahuan masyarakat sebelum penyuluhan atau hasil dari *pretest* yaitu pengetahuan masyarakat rata-rata sebesar 86,30%. Adapun

pengetahuan masyarakat pada saat *posttest* atau setelah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil yaitu pengetahuan dengan rata-rata sebesar 100%. Jika dibandingkan dengan nilai *pretest* maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi mengalami peningkatan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan lancar dan tujuan pengabdian kepada masyarakat tercapai. Skor *pretest* rata-rata peserta adalah 86,30% dan skor rata-rata *posttest* adalah 100%. Perbedaan skor rata-rata *pretest* dan *posttest* menggambarkan adanya perbedaan pengetahuan antara sebelum dengan sesudah diberikannya pengabdian kepada masyarakat mengenai pencegahan hipertensi dengan “CERDIK” dan pengendalian dengan “PATUH”.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada kepada PT Obat Inovasi Indonesia dan Akademi Farmasi Indonesia Yogyakarta yang telah membiayai pelaksanaan kegiatan pengabdian

kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI, 2019, *Laporan Provinsi DI Yogyakarta RISKESDAS 2018*, Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta.
2. Dinas Kesehatan DIY, 2020, *Profil Kesehatan D.I. Yogyakarta Tahun 2020*, Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta, Yogyakarta.
3. Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, 2021, *Profil Kesehatan Kota Yogyakarta*, Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, Yogyakarta
4. Nelwan, J.E., 2019, Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Di Kota Manado. *Journal PHWB*, 1(2):1-7.