

Penyuluhan Pring Sehati (Gunungpring Sejahtera Hidup Tanpa Hipertensi) Sebagai Upaya Penanggulangan Hipertensi Di Dusun Gunungpring Desa Sanggrahan

Eva Ahza Niswatu Fikri¹, Kharisma Akbar Yudantara², Pingping Salsabila³, Ghaitsa Zahira⁴, Inge Laura Noreza⁵, Virliana Chika Amalia⁶, Adilla Putri Aprizkia⁷, Muhammad Iqbal Rasyid Laziale⁸, Atira Salsabila⁹, Alvinna Mawaddah Dian Wahyuni¹⁰, Neha Azizaton Nisa¹¹, Ulfa Nurullita^{12*}

¹⁻¹² Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang

*e-mail korespondensi: ulfa@unimus.ac.id

Abstract

Hypertension is the most common public health problem in the world, both in developed and developing countries. Hypertension ranks first among the diseases suffered by many people in Kranggan District. The aim of this community service activity is to increase public knowledge regarding hypertension in the hope of preventing an increase in hypertension cases in Gunungpring Hamlet, Sanggrahan Village, Kranggan District, Temanggung Regency. The method used in this community service program is outreach through the lecture method using tools in the form of power point slides and leaflets containing definitions, causal factors, risk factors, and ways to prevent hypertension. The target of this community service activity is women in RT yasinan activities in Gunungpring Hamlet, Sanggrahan Village, Kranggan District, Temanggung Regency with a total of 42 people. The results obtained from the intervention activities were that the community experienced increased knowledge regarding the definition, causes, risk factors, consequences and prevention of hypertension, where the post test score (average 9.26) increased compared to the pre test score (average 6.36). Therefore, it can be concluded that the service activities carried out in Gunungpring Hamlet have increased the knowledge of the counseling participants, it is hoped that the participants will be able to prevent hypertension and provide information to their families.

Keywords: Hypertension, Counseling.

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang paling umum terjadi di dunia baik di negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi menempati urutan pertama dengan penyakit yang banyak diderita oleh masyarakat di Kecamatan Kranggan. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait hipertensi dengan harapan dapat mencegah peningkatan kasus hipertensi di Dusun Gunungpring, Desa sanggrahan, Kecamatan Kranggan, Kabupaten Temanggung. Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah dengan penyuluhan melalui metode ceramah menggunakan alat bantu berupa power point slides dan leaflet yang berisi tentang definisi, faktor penyebab, faktor resiko, cara pencegahan hipertensi. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu dalam kegiatan yasinan RT di Dusun Gunungpring, Desa Sanggrahan, Kecamatan Kranggan, Kabupaten Temanggung dengan jumlah 42 orang. Hasil yang didapatkan dari kegiatan intervensi adalah masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan mengenai definisi, penyebab, faktor risiko, akibat dan pencegahan hipertensi, di mana nilai post test (rata-rata 9,26) meningkat dibanding dengan nilai pre test (rata-rata 6,36). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian yang dilakukan di Dusun Gunungpring mengalami peningkatan pengetahuan bagi peserta penyuluhan, diharapkan bagi peserta dapat melakukan pencegahan hipertensi dapat memberikan informasi kepada keluarga.

Kata Kunci: Hipertensi, Penyuluhan

Accepted: 2024-03-13

Published: 2024-04-16

PENDAHULUAN

Dusun Gunungpring merupakan dusun yang berada di Desa Sanggrahan, Kecamatan Kranggan, Kabupaten Temanggung. Dengan jumlah penduduk sebanyak 712 dan terbagi menjadi 179 KK dan mata pencaharian penduduk umumnya petani. Berdasarkan data penyakit yang

didapat dari Puskesmas Kranggan, Kasus hipertensi di Desa Sanggrahan juga menempati urutan nomor 1 dari 10 besar penyakit di Desa Sanggrahan (PuskesmasKranggan, 2023). Beberapa penduduk Dusun Gunungpring memiliki tekanan darah di atas normal bahkan ada beberapa mengalami hipertensi. Hipertensi dapat terjadi pada berbagai kelompok usia baik tua ataupun muda dan sebagian besar penyakit hipertensi tidak menunjukkan gejala apapun (Anwar et al., 2022). Seseorang dengan tekanan darah di atas normal atau $\geq 140/90$ mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg serta terjadi secara terus menerus dapat dikatakan sebagai Hipertensi (Fadila & Solihah, 2022) & (A et al., 2022).

Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023). Hipertensi menjadi masalah utama di negara maju dan berkembang, serta menjadi penyebab kematian pada semua golongan umur dengan proporsi sebesar 6,83% (Kurniasari & Alrosyidi, 2020). Prevalensi penderita hipertensi menurut hasil pengukuran melalui data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 terdapat 25,8% kemudian pada tahun 2018 mengalami kenaikan menjadi 34,1% dan prevalensi penderita hipertensi berdasarkan diagnosis dokter menurut Provinsi pada tahun 2018 rata-rata penderita hipertensi di Indonesia 8,4% serta prevalensi penderita hipertensi berdasarkan diagnosis dokter atau minum obat antihipertensi menurut Provinsi pada tahun 2018 rata-rata penderita hipertensi di Indonesia 8,8% (Kemenkes RI, 2018). Hipertensi juga merupakan penyakit kardiovaskular yang paling banyak ditemui di masyarakat dan menjadi faktor yang beresiko akan terjadinya penyakit jantung, gagal, jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal (Biro Komunikasi & Pelayanan Publik, 2019). Tekanan darah yang tinggi akan meningkatkan resiko terjadinya komplikasi. Hipertensi yang tidak diobati akan mempengaruhi semua sistem organ dan akhirnya memperpendek harapan hidup sebesar 10-20 tahun.

Hasil survey yang dilakukan di Dusun Gunungpring mendapatkan informasi kebiasaan dan gaya hidup dilakukan dalam jangka waktu yang lama terutama pola makan yang mengandung garam tinggikan lemak maka untuk waktu kedepannya akan semakin banyak masyarakat yang beresiko untuk menderita penyakit hipertensi (Veronika et al., 2024). Akibat dari penyakit hipertensi ialah stroke iskemik disebabkan adanya penyumbatan aliran darah disalah satu bagian atau beberapa bagian dari otak yang menyebabkan terganggunya fungsi otak pada daerah otak yang mengalami sumbatan (Julaeha & Fitria, 2023).

Pola makan yang kurang baik telah diidentifikasi sebagai faktor yang beresiko utama atau penyebab penyakit hipertensi (Umah et al., 2023). Salah satu faktor yang menjadi penyebab tingginya angka kejadian Hipertensi adalah konsumsi garam yang berlebihan (Yunus et al., 2023). Natrium yang diserap ke dalam pembuluh darah yang berasal dari konsumsi garam yang tinggi mengakibatkan adanya retensi air, sehingga volume darah meningkat. Asupan natrium yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natrioretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah (Purwono et al., 2020). Asupan natrium hendaknya dibatasi < 100 mmol (2 gram) per hari, setara dengan 5 gram (satu sendok teh kecil) garam dapur. Bagi penderita hipertensi, asupan natrium dibatasi lebih rendah lagi, menjadi 1,5 gram per hari atau 3,5 – 4 gram garam per hari (Zubaedah, 2022). Mayoritas penderita hipertensi memiliki keluhan dan gejala yang membuat mereka merasa saat ini tidak perlu khawatir untuk mendapatkan pengobatan yang lebih khusus dan tepat.

Hasil survey di Dusun Gunungpring didapatkan informasi bahwa masih banyak penduduk yg belum mengetahui tentang hipertensi, penyebab, Faktor risiko dan cara pencegahannya. Berdasarkan masalah tersebut maka tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan warga Dusun Gunungpring mengenai Hipertensi.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dengan metode ceramah mengenai hipertensi, faktor penyebab, faktor resiko, cara pencegahan. Media yang digunakan dalam ceramah ini adalah power point slide dan leaflet yang dibagikan kepada peserta agar dapat dibawa pulang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan pre test untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta penyuluhan sebelum kegiatan dilakukan, diikuti dengan ceramah dan tanya jawab, serta diakhiri dengan post test. Jumlah soal pre test dan post test adalah 10 soal yang terdiri dari pertanyaan mengenai apa itu hipertensi, faktor penyebab, faktor resiko, cara pencegahan.. Jumlah peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 42 orang yang berasal dari 4 RT yaitu RT 01, RT 02, RT 03, dan RT 04 Dusun Gunungpring, Sanggrahan, Kecamatan Kranggan, Kabupaten Temanggung. Data skor pengetahuan masyarakat tentang hipertensi selanjutnya dianalisis dengan uji wilcoxon sign rank dengan tingkat kemaknaan 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Responden dalam pengabdian masyarakat ini yaitu warga yang ada di RW 02 Dusun Gunungpring yang terdiri dari 4RT. jumlah responden keseluruhan yang mengikuti kegiatan penyuluhan berjumlah 42 responden. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 4 – 5 Februari 2024. Karakteristik responden yang dianalisis meliputi usia dan jenis kelamin.

Tabel 1 Data Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Kelompok usia	Jumlah responden	Persentase (%)
Dewasa awal	1	2,4
Dewasa akhir	5	11,9
Lansia awal	18	42,9
Lansia akhir	18	42,9
Jumlah	42	100
Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase (%)
Perempuan	42	100
Jumlah	42	100

Dari tabel 1 dapat dilihat seluruh peserta penyuluhan adalah perempuan, dengan usia terbanyak dalam kategori lansia awal (46 – 55 tahun) dan lansia akhir (56 – 65 tahun).

2. Pengetahuan Masyarakat sebelum dan Sesudah Dilakukan Penyuluhan

Tabel 2 Nilai pre-test dan post-test

	Statistik Deskriptif				
	N	Minimal	Maksimal	Rata-Rata	Std. Deviasi
Skor pretest	42	1	10	6,36	2,477
Skor post Test	42	6	10	9,26	1,083
Jumlah	42				

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan masyarakat sebelum penyuluhan adalah 6,36 dan setelah penyuluhan nilai rata-rata 9,26. Pada nilai minimum terjadi

perubahan cukup besar di mana nilai minimum sebelum penyuluhan adalah 1 sedangkan setelah penyuluhan adalah 6.

Rincian jawaban tentang pengetahuan mengenai hipertensi ditampilkan dalam tabel 3 berikut ini:

Tabel 3 Gambaran Pengetahuan Responden Tentang Hipertensi

No.	Pertanyaan	Sebelum penyuluhan	Sesudah penyuluhan
		Jumlah benar(%)	Jumlah benar(%)
1.	Apakah tekanan darah 140/90 mmHg termasuk hipertensi	50,0%	83,3%
2.	Sesak nafas apakah tanda bahaya dari tekanan hipertensi	40,5%	90,5%
3.	Bila seseorang memiliki riwayat keturunan hipertensi dari keluarga apakah dapat turun temurun	52,4%	83,3%
4.	Apakah pola tidur dapat menyebabkan hipertensi	69,0%	95,2%
5.	Apakah sakit kepala menyebabkan gejala hipertensi	64,3%	88,1%
6.	Apakah olahraga teratur dapat sebagai pencegahan hipertensi	88,1%	95,2%
7.	Apakah sayuran hijau dapat menurunkan hipertensi	78,6%	92,9%
8.	Apakah merokok salah satu penyebab hipertensi	52,4%	100%
1	Apakah dengan mengurangi konsumsi garam dapat mencegah hipertensi	90,5%	100%
10.	Apakah konsumsi 1 sendok teh garam per hari untuk 1 orang adalah anjuran yang tepat	57,1%	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari jawaban tiap pertanyaan, semua terjadi peningkatan jumlah jawaban benar setelah penyuluhan. Hasil analisis data dengan uji Wilcoxon signed rank menunjukkan nilai $p = 0,000$, sehingga disimpulkan terdapat perbedaan signifikan pengetahuan tentang hipertensi antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Nilai rata-rata pre test sebesar 6,36 meningkat menjadi 9,26 setelah penyuluhan. Sebelum penyuluhan sebagian besar responden menjawab salah pada pertanyaan mengenai tekanan darah 140/90 mmHg termasuk hipertensi. Hasil ini juga menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan sebagian besar responden telah mengetahui bahwa mengurangi konsumsi garam dapat mencegah hipertensi. Setelah dilakukan penyuluhan dari semua pertanyaan mengalami peningkatan skor. Perubahan terbaik adalah dengan menjadi tahu mengenai merokok merupakan salah satu penyebab hipertensi, mengurangi konsumsi garam dapat mencegah hipertensi dan konsumsi 1 sendok teh garam per hari untuk 1 orang adalah anjuran yang tepat. Skor pengetahuan masih kurang baik pada pertanyaan tekanan darah 140/90 mmHg merupakan hipertensi dan pertanyaan riwayat hipertensi keluarga dapat turun temurun.

Dari analisis data menunjukkan rata-rata skor pengetahuan sebelum penyuluhan adalah 6,32, sesudah melakukan penyuluhan adalah 9,26. Hal ini dapat diketahui bahwa masyarakat memiliki peningkatan dalam menjawab pertanyaan. Adapun beberapa pertanyaan yang banyak belum dipahami masyarakat yaitu sesak napas tanda bahaya dari hipertensi, riwayat keturunan

hipertensi yang dapat turun temurun atau tidak dan apakah merokok salah satu penyebab hipertensi. Dilihat dari rata-rata skor pengetahuan menunjukkan perubahan ke arah yang positif, di mana sebelum penyuluhan pengetahuan responden berpengetahuan baik 50% dan sesudah penyuluhan mengalami peningkatan menjadi 92,9%. Dari 42 peserta, 34 peserta menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan, 5 peserta dengan nilai yang sama, sedangkan 3 peserta nilainya menurun.

Kegiatan penyuluhan ini berlangsung dengan baik, semua proses dapat berjalan dengan lancar, terlihat dari partisipasi aktif masyarakat dalam diskusi dan tanya jawab yang berlangsung selama sesi penyuluhan (Astuti et al., 2022). Diskusi ini memungkinkan para peserta untuk berbagi pengalaman, pertanyaan, dan kekhawatiran mereka terkait hipertensi. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya gaya hidup sehat dan deteksi dini terhadap kondisi medis seperti hipertensi.

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses yang direncanakan secara sadar yang memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk terus-menerus belajar meningkatkan kesadaran (literacy) dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan (life skill) untuk kepentingan kesehatan (Rachmawati, 2019). Pengetahuan kesehatan akan berpengaruh kepada perilaku selanjutnya perilaku kesehatan akan berpengaruh pada meningkatnya indikator kesehatan masyarakat sebagai keluaran pendidikan kesehatan (Rachmawati, 2019). Salah satu model pendidikan kesehatan adalah penyuluhan. Penyuluhan merupakan salah satu metode promotif. Penyuluhan yang disampaikan dengan cara yang mudah dimengerti dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran (Hartaty & Kurni Menga, 2022). Pemilihan media penyuluhan yang baik dapat membantu peserta memahami materi dengan lebih baik. Dalam kegiatan masyarakat ini digunakan media power point slide dan leaflet berbahasa Indonesia yang sederhana dan mudah, disesuaikan dengan karakter masyarakat setempat. Dengan demikian media ini dapat membantu meningkatkan proses untuk memahami suatu informasi, terbukti terjadi peningkatan pengetahuan dari peserta penyuluhan. Berikut merupakan dokumentasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Dusun Gunungpring :



Gambar 1 Pengerjaan Soal Pre Test dan Post Test



Gambar 2 Suasana Kegiatan Penyuluhan

KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan kesehatan tentang Hipertensi yang dilakukan di Dusun Gunungpring, Desa Sanggrahan meningkatkan pengetahuan secara signifikan. Terlihat dari peningkatan nilai post-test dari rata-rata sebelumnya 6,36 menjadi 9,26. Berdasarkan hasil tersebut diharapkan masyarakat mampu melakukan pencegahan lebih awal terhadap penyakit Hipertensi, serta dapat memberikan informasi yang telah didapatkan kepada keluarga mengenai informasi yang didapatkan tentang Hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- A, D. A., Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Annisa, A., & Dila, T. A. (2022). Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, *10*(2), 136–147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>
- Anwar, C., Lestari, S., & Iqbal, C. (2022). UPAYA PROMOTIF DAN PREVENTIF PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, *4*(2), 133–137. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/jpkmk/article/viewFile/2475/1291>
- Astutiatmaja, M. A., Indah Arlitasari, S., Hamidah Prama Azzahra, F., Rizka Damayanti, A., Maulana Izzuddin, A., Tri Ananda, A., Kumala Sari, I., Dewinta Putri, L., Khairani Simatupang, N., Firsita Motik, A., Hapsari, D., Budi Rahayu, U., & Khoirotul Umaroh, A. (2022). Penyuluhan Hipertensi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Purbosari 5 Desa Purbayan Kabupaten Sukoharjo. *National Health Conference of Science*, 99–106. <https://proceedings.ums.ac.id/index.php/nhcos/article/view/1165>
- Biro Komunikasi & Pelayanan Publik. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Kementerian Kesehatan RI. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/>
- Fadila, E., & Solihah, E. S. (2022). Literature Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, *5*(2), 462–474. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.6032>
- Hartaty, H., & Kurni Menga, M. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Abdimas Palsaka*, *1*(1), 16–21. <https://doi.org/10.35816/abdimaspalsaka.v1i1.7>
- Julaeha, J., & Fitriah, L. O. (2023). Resiko Serangan Stroke Akibat Penyakit Hipertensi Yang Tidak Terkontrol. *Social Clinical Pharmacy Indonesia Journal*, *8*(2), 10–15. <https://journal.uta45jakarta.ac.id/index.php/SCPIJ/article/view/6997/2757>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kementrian Kesehatan RI*.
- Kurniasari, S., & Alrosyidi, A. F. (2020). Penyuluhan tentang Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Kelompok Ibu-ibu di Desa Bettet, Pamekasan. *Darmabakti: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, *1*(2), 74–78. <https://doi.org/10.31102/darmabakti.2020.1.2.74-78>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, *5*(1), 531–542. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- PuskesmasKranggan. (2023). *Penilaian Kinerja Puskesmas Kranggan*.
- Rachmawati, W. C. (2019). Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku. In *Jakarta: Rineka Cipta*. Wineka Media. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/2.-PROMOSI-KESEHATAN-DAN-ILMU-PERILAKU.pdf>
- Umah, K., Zahroh, R., & Kinarti, Y. M. (2023). Penyuluhan Hipertensi Pada Lansia Sebagai Upaya Mencegah Dan Pengendalian Hipertensi Di Posyandu Lansia Di Desa Suci Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara*, *2*(1), 132–136. <https://nafatimahpustaka.org/pengmas/>
- Veronika, E., Alia, C., Keumala M., Irfandi, A., Simatupang, M. M., & Azteria, V. (2024). Edukasi faktor resiko hipertensi dan pencegahannya pada masyarakat di Tegal Alur, Jakarta Barat.

- EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 536–546.
<https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/ejoin/article/view/2446/2501>
- WHO. (2023). *Hipertensi*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yunus, M. H., Kadir, S., & Lalu, N. A. S. (2023). HUBUNGAN POLA KONSUMSI GARAM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS KOTA TENGAH. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(1), 163–171. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v7i1.16279>
- Zubaedah. (2022). *Kiat Aman Konsumsi Garam bagi Penderita Hipertensi*. Kementerian Kesehatan RI. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/189/kiat-aman-konsumsi-garam-bagi-penderita-hipertensi#:~:text=Asupan natrium hendaknya dibatasi %3C 100,4 gram garam per hari