



SETAWAR ABDIMAS

Vol. 04 No. 01 (2024) pp.9-14

<http://jurnal.umb.ac.id/index.php/Setawar/index>

p-ISSN: 2809-5626 e-ISSN: 2809-5618

PENYULUHAN HIPERTENSI DAN PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH PADA WARGA DIKELURAHAN RAWA MAKMUR BENGKULU

Reka Putri Darma¹, Nasral², Ghina Zikra Winanda³, Siti Darwa Suryani⁴

Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Indonesia

Email: 1Rekaputridarma@gmail.com, 2nasralbkl16@gmail.com, 3ghinawinanda@umb.ac.id,

4sitidarwasuryani@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah dilaksanakan di Kelurahan Rawa Makmur dengan tujuan utama untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan dan deteksi dini hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak diabaikan oleh masyarakat setempat, terutama karena rendahnya kesadaran terhadap pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Hal ini dipicu oleh berbagai faktor, termasuk kesibukan bekerja yang membuat warga tidak sempat memeriksakan kesehatannya. Penyuluhan ini menggunakan metode edukasi kesehatan melalui media leaflet dan sesi tanya jawab antara pemateri dan peserta. Selain itu, dilakukan pula pemeriksaan tekanan darah untuk mengetahui kondisi tekanan darah peserta secara langsung. Dari hasil kegiatan, ditemukan bahwa sebagian besar peserta memiliki tekanan darah yang masuk dalam kategori hipertensi ringan dan high normal. Mayoritas peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah individu dengan usia di atas 35 tahun yang merupakan kelompok usia yang rentan terhadap peningkatan tekanan darah. Kegiatan ini juga memberikan wawasan bahwa intervensi sederhana seperti penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan dapat memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap risiko hipertensi. Dengan adanya program ini, diharapkan masyarakat Kelurahan Rawa Makmur dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mereka, khususnya dalam hal pencegahan dan pengelolaan hipertensi, sehingga dapat mengurangi angka kejadian hipertensi di wilayah tersebut.

Kata Kunci: Hipertensi, Penyuluhan, Pencegahan.

Abstract

Community service activity in the form of hypertension counseling and blood pressure screening was conducted in Rawa Makmur Village with the primary goal of raising public awareness about the importance of hypertension prevention and early detection. Hypertension is a major health issue that is often overlooked by the local community, particularly due to low awareness of the need for regular blood pressure checks. This is compounded by various factors, including work-related busyness that prevents individuals from seeking regular health checks. The counseling session employed health education methods using leaflets and a Q&A session between the presenters and participants. Additionally, blood pressure screenings were performed to directly assess the participants' blood pressure conditions. The results of the activity revealed that the majority of participants had blood pressure categorized as mild hypertension and high normal. Most participants were individuals over 35 years old, a demographic particularly vulnerable to elevated blood pressure. This activity also highlighted that simple

interventions, such as counseling and health screenings, can significantly raise community awareness of hypertension risks. Through this program, it is hoped that the people of Rawa Makmur Village will become more proactive in managing their health, especially in the prevention and management of hypertension, thereby reducing the incidence of hypertension in the area.

Keywords: Hypertension, Counseling, Blood pressure check, Prevention

PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi di mana tekanan darah melebihi batas normal (130/80 mmHg atau lebih). Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat mengakibatkan berbagai komplikasi kesehatan yang serius, termasuk peningkatan risiko penyakit jantung, stroke, dan bahkan kematian. Tekanan darah dapat dipahami sebagai kekuatan sirkulasi darah terhadap dinding arteri, yaitu pembuluh darah utama di tubuh. Besarnya tekanan darah dipengaruhi oleh resistensi dalam pembuluh darah dan seberapa keras jantung bekerja. Tekanan darah tinggi terjadi ketika volume darah yang dipompa oleh jantung meningkat dan pembuluh darah arteri menyempit.

Suatu kondisi yang dikenal sebagai hipertensi terjadi ketika tekanan darah sistolik lebih tinggi dari 140 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik lebih rendah dari 90 mmHg selama pemeriksaan yang berulang (Fitriana et al., 2023). Hipertensi dapat memperburuk gejala secara bertahap, hipertensi terkadang disebut sebagai pembunuh diam - diam. Hal ini karena dapat meningkatkan risiko stroke, jantung, gagal ginjal, dan masalah kesehatan serius lainnya (Alkalah, 2016).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ada sekitar 1,13 miliar orang terkenan hipertensi, yang terus meningkat setiap tahun. Pada tahun 2025, akan ada 1,5 juta orang yang menderita hipertensi, dan setiap tahun setelahnya, 10,44 juta orang akan meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (WHO, 2020). Dua pertiga para penderita hipertensi tinggal di negara yang sedang mengalami kesulitan, dimana penyakit stroke dan jantung dikaitkan dengan hipertensi, mayoritas penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi karena hipertensi biasanya tidak bergejala. (Handayani et al., 2024).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) menyebutkan bahwa jumlah kesakitan tertinggi di Indonesia akibat penyakit tidak menular adalah hipertensi (34,11%), kolesterol (21,2%), dan diabetes mellitus (8,5%). Berdasarkan prevalensi hipertensi dari 34,11% hanya 8,36% hal ini menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat yang menderita hipertensi tidak berobat ke tenaga medis (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2018).

Upaya untuk mencegah hipertensi dan mengurangi jumlah penderita dapat dilakukan melalui promosi kesehatan. Promosi kesehatan berfungsi untuk mengurangi dampak faktor-faktor risiko yang berkaitan dengan determinan kesehatan secara umum, yang dapat mengarah pada penyakit, serta meningkatkan kualitas hidup individu dan masyarakat. Aktivitas promosi kesehatan perlu direncanakan, dipantau, dan dievaluasi secara sistematis (Saraswati & Novianti, 2019).

Penyuluhan hipertensi dan tekanan darah yang dilakukan di kelurahan Rawa Makmur ini dilakukan dengan metode penyuluhan diharapkan bagi mahasiswa dari universitas Muhammadiyah Bengkulu dapat memberikan pemahaman tentang hipertensi, pemeriksaan tekanan darah dan dapat memberikan informasi bagi masyarakat, serta upaya dalam menangani penyakit hipertensi. Tim pengabdian masyarakat melakukan tindakan pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat untuk screening awal pada penderita hipertensi dan untuk mengetahui data jumlah masyarakat yang menderita hipertensi berat, sedang, ringan sehingga tim pengabdian mampu untuk memberikan edukasi yang tepat dan

memberikan saran kepada masyarakat agar melakukan pemeriksaan lanjutan di Rumah Sakit, Puskesmas, atau Klinik.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Rawa Makmur menggunakan metode penyuluhan, tanya jawab tentang penyakit hipertensi dan upaya pencegahannya, dilanjutkan dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah. Media yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan adalah leaflet yang berisi mengenai penyakit hipertensi dan upaya pencegahannya untuk memudahkan peserta memahami materi yang disampaikan. Berikut tahapan kegiatan penyuluhan :

1. Tahap Persiapan : mempersiapkan materi dan media yang digunakan, menyiapkan tempat kegiatan dan kontrak waktu pada peserta penyuluhan
2. Tahap Pelaksanaan : melakukan kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dan upaya pencegahannya
3. Diskusi dan sesi tanya jawab tentang hipertensi
4. Melakukan pemeriksaan tekanan darah menggunakan tensi meter (digital dan manual) dan stetoskop, kertas dan pulpen untuk mencatat hasil pengukuran tekanan darah dari setiap peserta penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat memberikan dampak positif bagi peserta, yaitu masyarakat itu sendiri, yang terlihat dari antusiasme mereka saat mengikuti penyuluhan di kelurahan Rawa Makmur. Hasil dari kegiatan ini berupa pengukuran tekanan darah. Seluruh peserta mengikuti kegiatan ini dengan baik dan mampu menjawab beberapa pertanyaan untuk mengukur secara tidak langsung tingkat pemahaman mereka. Pendidikan kesehatan mengenai hipertensi ini diikuti oleh 25 orang. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, terdapat beberapa hasil evaluasi sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah

No	Klasifikasi	N	Presentase
1	Normal	7	28
2	Hipertensi Ringan	10	40
3	High Normal	8	32
	Total	25	100

Tabel 2. Usia

Usia	Frekuensi	%
< 20 tahun	4	16
20-35 tahun	10	40
>35 Tahun	16	64
Total	25	100

Berdasarkan tabel 1, klasifikasi hipertensi pada peserta menunjukkan bahwa 8 orang (32%) berada dalam kategori hipertensi dengan klasifikasi "High normal," 10 orang (40%) mengalami hipertensi ringan, dan 7 orang (28%) memiliki tekanan darah normal. Pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami hipertensi ringan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kebiasaan peserta dalam memeriksa kesehatan atau tekanan darah secara rutin di fasilitas kesehatan, seperti yang diungkapkan oleh masyarakat saat pengukuran. Selain itu, mereka juga belum memahami makanan yang

dapat memicu hipertensi atau menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, dalam penyuluhan ini, tim akan memberikan materi khusus mengenai diet untuk penderita hipertensi. Dengan menerapkan pola hidup sehat—seperti berolahraga secara teratur, menghindari stres, menjauhi rokok, mengurangi konsumsi garam, serta rutin memeriksakan kesehatan—dapat membantu menurunkan kejadian hipertensi.



Gambar 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah



Gambar 2. Distribusi Usia Peserta

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta berusia = 35 tahun, yaitu 16 orang (64%), sedangkan 10 orang (40%) berusia antara 20 - 35 tahun, dan 4 orang (16%) berusia = 20 tahun. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa hipertensi paling banyak terjadi pada kelompok usia = 35 tahun. Hal ini disebabkan oleh faktor usia yang menyebabkan perubahan pada struktur jantung dan sistem vaskuler, mengurangi kemampuan fungsi jantung secara efisien. Katup jantung menjadi lebih tebal, vena menjadi berkelok-kelok, dan kemampuan tubuh untuk menangani stres menurun. Usia yang lebih tua berkontribusi pada peningkatan tekanan darah karena elastisitas dinding pembuluh darah menurun. Dalam evaluasi kegiatan, sebelum kegiatan berlangsung, tim pengabdian kepada masyarakat telah menyiapkan semua kebutuhan yang diperlukan.

Kegiatan dijalankan dengan baik dan tertib, serta peserta mendukung terlaksananya proses pendidikan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah. Evaluasi proses bertujuan untuk mengukur tingkat partisipasi peserta dalam mengikuti penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi.

Masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi, yang terlihat dari banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan mengenai materi yang disampaikan. Selain itu, hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan klasifikasi dalam rentang tekanan darah "high normal." Tim pengabdian kepada masyarakat melakukan evaluasi terhadap penyuluhan kesehatan ini melalui sesi tanya jawab untuk menilai hasilnya. Evaluasi didasarkan pada indikator keberhasilan kegiatan, dan secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik. Peserta sangat antusias dalam menerima materi dan terlibat dalam tanya jawab dua arah dengan pemateri, yang membantu mengevaluasi pemahaman mereka. Tujuan dari penyuluhan kesehatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi. Hasil dari kegiatan, yang mencakup pemeriksaan tekanan darah dan pemahaman peserta tentang hipertensi, menunjukkan bahwa tujuan pengabdian kepada masyarakat telah tercapai.



Gambar 3. Evaluasi Antusiasme Peserta Penyuluhan



Gambar 4. Penyuluhan dan Pemeriksaan Tekanan Darah

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa klasifikasi hipertensi dimasyarakat terdiri dari 8 orang (32%) dengan tekanan darah "High normal," 10 orang (40%) mengalami hipertensi ringan, dan 7 orang (28%) memiliki tekanan darah normal. Selain itu, klasifikasi usia peserta yang memeriksakan tekanan darah adalah 4 orang (16%) berusia = 20 tahun, 10 orang (40%) berusia 20 - 35 tahun, dan 16 orang (64%)

berusia = 35 tahun. Penyuluhan kesehatan yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH (Jika Ada)

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Ketua RW, Ketua RT, serta seluruh warga Kelurahan rawa Makmur yang telah memberikan izin, dukungan, bantuan, dan berpartisipasi langsung dalam kegiatan ini. Peran semua pihak terkait sangat penting dalam merealisasikan dan mensukseskan kegiatan penyuluhan hipertensi serta pengukuran tekanan darah pada masyarakat di kelurahan Rawa Makmur permai kota Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkalah, C. (2017). 濟無 *No Title No Title No Title*. 19(5), 1–23.
- Amalia, R., & Handayani, D. (2022). Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 14(2), 67–74.
- Fitriah, F., Sucipto, M. R., Sekardi, F. N., Wulandari, C., Masfuah, L. Z., Aiyanti, S. N., & Mifbakhuddin. (2023). Penyuluhan Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Remaja. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(4), 6–10. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v2i4.121>
- Handayani, F., Hasibuan, R. K., & Lubis, A. H. (2024). *Penyuluhan Hipertensi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Di Asrama Haji Medan Hypertension Counseling and Blood Pressure Checks at the Asrama Haji Medan*. 2(1), 29–33.
- Prasetyo, W., & Utami, R. (2020). Hubungan Pola Hidup dengan Prevalensi Hipertensi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(3), 34–40.
- Santoso, Y., & Dewi, K. (2023). Kesadaran Masyarakat tentang Hipertensi di Wilayah Rural. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 22–29.
- Sari, L., & Putri, E. (2021). Efektivitas Edukasi Kesehatan dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 8(1), 45–50.
- Wahyuni, F., & Kurniawan, B. (2019). Diet Rendah Garam untuk Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Gizi Sehat*, 5(1), 12–18.
- Wardani, D., & Syahrul, A. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 23–30.
- Yuniarti, A., & Setiawan, H. (2023). Penyuluhan Hipertensi untuk Peningkatan Kesadaran Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 12(4), 77–83.