

EDUKASI KESEHATAN HIPERTENSI KEPADA MASYARAKAT DI WILAYAH KELURAHAN KEDAUNG RT 03/ RW 014 KECAMATAN PAMULANG KOTA TANGERANG SELATAN

HYPERTENSION HEALTH EDUCATION TO THE COMMUNITY IN THE KEDAUNG DISTRICT RT 03/ RW 014 PAMULANG DISTRICT, SOUTH TANGERANG

Uswatun Hasanah*, Ni bodro Ardi, Suyono, Rusbandi, Gian Hawara, Wisnu
Handoko, M Al Azhari, Rahayu Nawangwulan

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Kota Tangerang Selatan, 15417, Indonesia

ABSTRACT

The number of hypertension patients continues to increase every year. It is estimated that by 2025, there will be 1.5 billion people with hypertension, and an estimated 9.4 million people will die each year due to hypertension and its complications. Hypertension can be influenced by several factors, including age, gender, genetics, smoking habits, obesity, stress, exercise habits, coffee consumption, high sodium diet, and alcohol consumption. Prolonged blood pressure problems in hypertensive patients without any mitigation actions can lead to dangerous situations such as stroke, heart attack, and other very serious issues. This activity aims to prevent hypertension in those who have not yet been affected and to control blood pressure (hypertension) in those already diagnosed. The follow-up from this community service includes further health check-ups, education on food and drink, and the making of juice to control blood pressure. It is hoped that this activity will be able to reduce the incidence of hypertension in Indonesia.

Keywords: *Prevention, Hypertension, Complications*

ABSTRAK

Jumlah pasien hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. diantaranya usia, jenis kelamin, genetik, kebiasaan merokok, obesitas, stres, kebiasaan berolahraga, konsumsi kopi, diet tinggi natrium maupun konsumsi alkohol. Masalah tekanan darah pada penderita hipertensi jika terjadi berkepanjangan tanpa adanya Tindakan penanggulangan dapat mengakibatkan situasi berbahaya seperti stroke, serangan jantung dan masalah lain yang juga sangat serius. Kegiatan ini bertujuan mencegah terjadinya hipertensi bagi masyarakat yang belum terkena dan untuk mengontrol tekanan darah (hipertensi) bagi yang sudah terdiagnosa. Tindak lanjut dari hasil pengabdian masyarakat ini yaitu dapat dilakukannya pemeriksaan Kesehatan lanjutan, edukasi tentang makanan dan minuman serta pembuatan jus untuk mengontrol tekanan darah. Harapannya dengan adanya kegiatan ini mampu menurunkan angka kejadian Hipertensi di Indonesia.

Keywords : Pencegahan, Hipertensi, Komplikasi

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh (Muttakin 2020). Hipertensi sering tidak menimbulkan gejala sehingga disebut sebagai *silent killer*, sementara tekanan darah yang terus menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Oleh karena itu, hipertensi perlu dideteksi dini dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala (kontrol tekanan darah) (Riamah 2019).

Prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Prevalensi kejadian hipertensi tertinggi berada di benua Afrika 27% dan terendah di benua Amerika 18%, sedangkan di Asia tenggara berada diposisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi kejadian hipertensi sebesar 25% (Cheng et al. 2020). Data WHO periode tahun 2015 sampai dengan tahun 2020 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis

hipertensi. Jumlah pasien hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Siagian, Alifariki & Tukatman 2021).

Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia yang diakibatkan hipertensi sebesar 427.218 kematian. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis (Kemenkes RI 2019). Data profil Kesehatan Dasar Banten tahun 2019, prevalensi di Provinsi Banten yang memiliki penyakit hipertensi sebanyak 8,61% lebih tinggi dari prevalensi nasional yaitu 8,36%. Sebaliknya di Kota Tangerang penyakit hipertensi masuk dalam urutan awal sebesar 28,74% dan Kabupaten Tangerang 23,6%. Data menunjukkan angka kejadian hipertensi di Provinsi Banten masih tinggi pada daerah Kota Tangerang dan Kabupaten Tangerang (Risksedas Banten 2018). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar

orang dewasa mengalami hipertensi. Hipertensi mempengaruhi lebih dari 30% populasi orang dewasa di seluruh dunia atau lebih dari satu miliar orang di seluruh dunia. Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, terutama penyakit jantung koroner dan stroke, termasuk penyakit ginjal kronis, gagal jantung, aritmia dan dimensia (PAHO 2020).

Peningkatan tekanan darah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut diantaranya usia, jenis kelamin, genetik, kebiasaan merokok, obesitas, stres, kebiasaan berolahraga, konsumsi kopi, diet tinggi natrium maupun konsumsi alkohol (Rahmadhani 2021).

Masalah tekanan darah pada penderita hipertensi jika terjadi berkepanjangan tanpa adanya Tindakan penanggulangan dapat mengakibatkan situasi berbahaya seperti stroke, serangan jantung dan masalah lain yang juga sangat serius. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah yaitu usia, stres, ras, pengobatan dan jenis kelamin (Sumantrie & Limbong 2020).

Hipertensi tidak bisa dibiarkan karena apabila terjadi dalam kurun waktu yang lama maka akan sangat berbahaya karena akan menimbulkan komplikasi ke organ lain (Supriyono, 2019). Untuk itu pada penderita hipertensi perlu dilakukan penanganan secara cepat dan tepat. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dalam dua kategori yaitu secara non farmakologi dan upaya secara farmakologis (Black & Hawks, 2014b); (B. LeMone & Bauldoff, 2016).

Penatalaksanaan hipertensi secara farmakologis dengan menggunakan obat dengan jenis-jenis medikasi antihipertensi meliputi diuretik, penyekat beta-adregenik atau *beta-blocker*, vasodilator, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah angiotensin (ACE) antihipertensi. Pengobatan hipertensi harus dilakukan seumur hidup. Obat-obatan yang banyak digunakan sebagai anti hipertensi adalah obat sintetik yang zat aktifnya berasal dari senyawa kimia sehingga penggunaan jangka panjang akan banyak menimbulkan risiko munculnya efek samping (Ainurrafiq, Risnah & Ulfa Azhar 2019). Terapi non farmakologis merupakan faktor yang

berperan besar dalam menurunkan tekanan darah sejak lima tahun terakhir ini. Jenis terapi ini meliputi mengubah gaya hidup yaitu penurunan berat badan, pembatasan sodium, modifikasi diet lemak, latihan fisik/olah raga, pembatasan alkohol dan kafein, menghindari merokok, konsumsi suplemen kalium, kalsium, magnesium, serat dan vitamin C. Terapi non farmakologis lainnya yaitu relaksasi dan manajemen stres (Black & Hawks, 2014b); (B. LeMone & Bauldoff, 2016).

Hipertensi tidak secara langsung membunuh penderitanya, akan tetapi hipertensi memicu munculnya penyakit lain, untuk itu perlu dilakukan adanya edukasi Kesehatan kepada masyarakat

Yang bertujuan mencegah terjadinya hipertensi bagi masyarakat yang belum terkena dan untuk mengontrol tekanan darah (hipertensi) bagi yang sudah terdiagnosa

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan Edukasi Hipertensi kepada Masyarakat Rt 03 RT 14 kelurahan kedaung dan melakukan pengukuran tekanan darah, Sebelum

pelaksanaan dilakukan persiapan sebagai berikut mulai dengan membentuk tim pengabdian masyarakat dan membagi bagi tugas tugas antar anggota, Melakukan survei kegiatan Bersama dengan kader Kesehatan yang ditunjukoleh pihak puskesmas, membuat proposal kegiatan kepada masyarakat yang ditujukan kepada LPPM STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Melakukan Pengabdian Masyarakat dan Membuat Laporan Pengabdian Masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dalam kegiatan ini adalah edukasi Kesehatan tentang hipertensi dan melakukan pengukuran tekanan darah kepada msyarakat RT 03 RT 014 kelurahan kedaung. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memicu kesadaran masyarakat untuk lebih peduli terhadap kesehatan, rutin memeriksakan kesehatan dan membantu program pemerintah dalam menurunkan angka resiko penyakit tidak menular (PTM) pada masyarakat di kelurahan kedaung kota tengarang selatan.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dilakukan konsultasi bagi masyarakat yang membutuhkan pemecahan masalah pencegahan dan penganggulangan penyakit tidak menular. Tindak lanjut dari hasil pengabdian masyarakat ini yaitu dapat dilakukannya pemeriksaan Kesehatan lanjutan, edukasi tentang makanan dan minuman serta pembuatan jus untuk mengontrol tekanan darah. Harapannya dengan adanya kegiatan ini mampu menurunkan angka kejadian Hipertensi di Indonesia. Adapun berikut dokumentasi kegiatan ini:



KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi hipertensi kepada masyarakat RT 03 RT 14 Kelurahan Kedaung dan melakukan pengukuran tekanan darah. Masyarakat mampu mengenali dan melakukan upaya pencegahan maupun upaya mengontrol tekanan darah tinggi sehingga bisa mencegah terjadinya komplikasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan tingkat pengetahuan masyarakat dan untuk memberikan kesadaran masyarakat untuk lebih peduli terhadap kesehatan, rutin memeriksakan kesehatan dan membantu program pemerintah dalam menurunkan angka resiko penyakit tidak menular (PTM)

Saran

Edukasi diharapkan terus dilakukan secara rutin kepada masyarakat dan adanya konseling Kesehatan bagi penderita Hipertensi. Upaya edukasi tetap harus terus dilakukan guna menekan angka kejadian PTM supaya rendah dalam rangka mendorong pencapaian target pembangunan kesehatan termasuk target SDGs 2030.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada kelurahan Kedaung dan STIKes Widya Dharma Husada Tangerang yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Sumantrie, P. & Limbong, M., 2020, 'Effect of Autogenic Relaxation on Blood Pressure Reduction in Elderly Patients with Hypertension', *Enrichment: Journal of Management*, 11(1), 68–72.

DAFTAR PUSTAKA

Kemendes RI, 2019, *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018*, Jakarta.

LeMone, B. & Bauldoff, 2016, 'Keperawatan Medikal Bedah', Alih Bahas, EGC, Jakarta.

PAHO, 2020, *world Hypertension Day 2020, Pan American Health Organization*.

Rahmadhani, M., 2021, 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat di Kampung Bedagai Kota Pinang', *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62. Rekam Medis RSUD Pakuhaji Kabupaten Tangerang

Riamah, 2019, 'Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia di UPT PTSW Khusnul Khotimah', *Menara Ilmu*, 13(5), 106–113.

Riskesdas Banten, 2018, *Laporan Provinsi Banten RISKESDAS 2018*, Banten.