

THE EFFECT OF HYPERTENSION COUNSELING ON RESIDENTS IN THE AREA OF POSBINDU CHLADIOL WEST PAMULANG

Frida Kasumawati*, Lela Kania Rahsa Puji, Tri Okta Ratnaningtyas, Fenita Purnama Sari Indah, Adhy Purnawan, Doddy Faizal, Bagas Hardiantono, Kayla Natasya, Ansera

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jalan Pajajaran No.1 Pamulang, Kota Tangerang Selatan, 15417, Indonesia
Corresponding email: fridakasumawati@wdh.ac.id

ABSTRACT

Hypertension is the main cause of heart failure, stroke and kidney failure. The prevalence of hypertension in Indonesia is 31.7%, which means almost 1 in 3 of the population aged 18 years and over. The prevalence of hypertension in Banten, which was obtained through measurements at the age of ≥ 18 years, was 23.0 percent, the highest in Tangerang City (24.5%). Based on data for the period June 2022 in the working area of the West Pamulang Primary Health Care, it is known that the highest cases of Non-Communicable Diseases (PTM) were hypertension, with 6838 cases. The cause of high hypertension in the community is caused by a lack of public awareness. Based on the study of problem priorities, an increase in cases of hypertension was found in the Posbindu Chladiol RW 20 Pamulang Barat area of 26 people. The results of interviews with 30 respondents found that there was an increase in knowledge about hypertension by 80%, the causes of hypertension 83.3%, the need for physical activity 96.7%, reducing consumption of high fat and salt 93.8%, consumption of cigarettes 96.7%, and the need to carry out routine health checks 93.8%.

Keywords : *hypertension, primary health care, counseling*

PENGARUH PENYULUHAN TENTANG HIPERTENSI PADA WARGA DI WILAYAH POSBINDU CHLADIOL PAMULANG BARAT

Hipertensi merupakan penyebab utama terjadinya gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 31,7% yang berarti hampir 1 dari 3 penduduk penduduk usia dari 18 tahun keatas. Prevalensi hipertensi di Banten yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 23,0 persen, tertinggi di Kota Tangerang (24,5%). Berdasarkan data periode bulan Juni 2022 di wilayah kerja Puskesmas Pamulang Barat diketahui kasus Penyakit Tidak Menular (PTM) kasus tertinggi yaitu hipertensi sebanyak 6838 kasus. Penyebab tingginya Hipertensi di masyarakat disebabkan karena kurangnya kesadaran masyarakat. Berdasarkan kajian prioritas masalah ditemukannya peningkatan kasus hipertensi pada wilayah Posbindu Chladiol RW 20 Pamulang Barat sebanyak 26 orang. Hasil wawancara pada 30 responden didapatkan adanya peningkatan pengetahuan tentang hipertensi sebesar 80%, penyebab hipertensi 83,3%, perlunya melakukan aktivitas fisik 96,7%, mengurangi konsumsi tinggi lemak dan garam 93,8%, konsumsi rokok 96,7%, dan perlunya melakukan pemeriksaan Kesehatan rutin 93,8%.

Kata Kunci : *hipertensi, puskesmas, penyuluhan*

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular adalah penyakit kronis yang tidak dapat ditularkan ke orang lain. Penyakit tidak menular masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian di Indonesia saat ini. Hal ini dikarenakan munculnya PTM secara umum disebabkan oleh pola hidup setiap individu yang kurang memperhatikan kesehatan (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia dan sebagai salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular.

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140 mmHg, dan peningkatan tekanan diastolik lebih besar atau sama dengan 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyebab utama terjadinya gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah, baik faktor yang dapat diubah maupun tidak.

Data yang dikeluarkan oleh *World Health Organization* (2018) menunjukkan bahwa sekitar 26,4% penduduk dunia mengalami hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan

26,1% wanita. Sebanyak kurang lebih 60% penderita hipertensi berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut data yang telah dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan, hipertensi dan penyakit jantung lain meliputi lebih dari sepertiga penyebab kematian, dimana hipertensi menjadi penyebab kematian kedua setelah stroke.

Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 31,7% yang berarti hampir 1 dari 3 penduduk penduduk usia dari 18 tahun keatas menderita hipertensi. Berbagai faktor terkait dengan genetik dan pola hidup seperti aktivitas fisik yang kurang, asupan makanan asin dan kaya lemak serta kebiasaan merokok dan minum alkohol berperan dalam melonjaknya angka hipertensi (Rikesdas, 2018).

Prevalensi hipertensi di Banten yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 23,0 persen, tertinggi di Kota Tangerang (24,5%), diikuti Kabupaten Tangerang (23,6%), Kabupaten Pandeglang (23,2%) dan Kabupaten Lebak (22,7%). Prevalensi hipertensi di Banten yang didapat melalui kuesioner terdiagnosis tenaga kesehatan dan yang didiagnosis nakes

serta minum obat masing-masing 8,6 persen. Jadi, responden yang terdiagnosis hipertensi oleh nakes seluruhnya minum obat sendiri (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kota Tangerang Selatan Kecamatan Pamulang dalam angka tahun 2021, jumlah penduduk Kelurahan Pamulang Barat yang merupakan wilayah kerja UPT. Puskesmas Pamulang adalah sebesar 49.765 jiwa, yang terdiri dari 19.657 kepala keluarga dengan tingkat kepadatan penduduk (per km²) sebesar 11.963. Menurut golongan umur komposisi penduduk di wilayah Kelurahan Pamulang Barat sebagian besar didominasi penduduk usia produktif yaitu sebesar 72,2%. Berdasarkan data sekunder pada periode bulan Juni 2022 di wilayah kerja Puskesmas Pamulang, terdapat bahwa angka Penyakit Tidak Menular ada kasus PTM di PKM Pamulang Barat terdapat 3 (tiga) kasus tertinggi yaitu hipertensi sebanyak 6838 kasus, obesitas sebesar 159 kasus, diabetes mellitus 1513 kasus. Kasus tertinggi pada baik pada laki-laki dan perempuan pada

kategori usia ≥ 55 tahun (Profil UPT. Puskesmas Pamulang 2021).

Penyebab tingginya hipertensi di masyarakat Kelurahan Pamulang Barat disebabkan karena kurangnya kesadaran masyarakat serta rendahnya tingkat pengetahuan mengenai Hipertensi, seperti tidak melakukan aktifitas fisik/olahraga minimal seminggu tiga sampai lima kali, masih sering mengonsumsi makanan tinggi lemak dan garam, mengonsumsi rokok serta tidak rutin melakukan pemeriksaan kesehatan rutin minimal enam bulan sekali. Kepatuhan masyarakat agar tetap menjalani gaya hidup sehat masih perlu di tingkatkan untuk membantu menurunkan angka kejadian hipertensi di masyarakat.

Berdasarkan kajian prioritas masalah ditemukannya peningkatan kasus hipertensi pada wilayah Pamulang barat di RW 20. Diketahui jumlah kasus hipertensi di wilayah Posbindu Chladiol RW 20 sebanyak 26 orang. Maka ditetapkan rencana kegiatan melalui penyuluhan kesehatan sebagai upaya pencegahan hipertensi di masyarakat dan pemeriksaan rutin di Posbindu.

METODE PELAKSANAAN

Program yang dilaksanakan yaitu kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pencegahan hipertensi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 22-23 Agustus 2022 dengan teknik penyuluhan *door to door* didampingi oleh kader RW setempat. Target responden pada penyuluhan ini yaitu anggota keluarga usia produktif dan lansia. Didapatkan sejumlah 30 responden yang mendapat penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, upaya pencegahan dan anjuran pemeriksaan kesehatan rutin di Posbindu Chladiol. Sebelum dilakukan penyuluhan responden dilakukan penimbangan berat badan menggunakan timbangan Seca digital dan pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat tekanan darah digital. Kemudian responden diminta untuk mengisi *pre-test* sebelum pemberian materi dan *post-test* setelah pemberian materi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara pada 30 responden di RW. 20 Kelurahan Pamulang Barat, diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang hipertensi sebesar 80%,

penyebab hipertensi 83,3%, perlunya melakukan aktivitas fisik 96,7%, mengurangi konsumsi tinggi lemak dan garam 93,8%, konsumsi rokok 96,7%, dan perlunya melakukan pemeriksaan Kesehatan rutin 93,8%.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada masyarakat, diantaranya yaitu masyarakat tidak menerapkan gaya hidup sehat, kurangnya kesadaran masyarakat tentang hipertensi karena tidak memahami tanda dan gejalanya, masyarakat juga tidak melakukan aktifitas fisik ataupun berolahraga minimal seminggu tiga sampai lima kali, masih banyaknya masyarakat yang mengkonsumsi makanan tinggi lemak dan garam, mengkonsumsi rokok serta tidak rutin melakukan pemeriksaan Kesehatan rutin minimal enam bulan sekali. Kepatuhan masyarakat agar tetap menjalani gaya hidup sehat masih perlu ditingkatkan untuk membantu menurunkan angka kejadian hipertensi di masyarakat.

Pengertian hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik \geq 140 mmHg dan atau tekanan darah sistolik \geq 90 mmHg. Penyakit ini sering

kali disebut juga dengan istilah “*The Silent Killer*” karena sering tanpa keluhan (P2PTM Kemenkes RI, 2020).

Faktor resiko yang tidak dapat diubah (P2PTM Kemenkes RI, 2018) antara lain: 1) umur: dengan bertambahnya umur, risiko terkena hipertensi menjadi lebih besar; 2) jenis kelamin: pria mempunyai risiko 2,3 kali lebih banyak mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dibanding wanita; 3) setelah memasuki menopause prevalensi hipertensi pada wanita meningkat setelah usia 65 tahun akibat factor hormonal pada wanita, kejadian hipertensi lebih tinggi daripada pria. Faktor genetik yang diturunkan dari orang tua kepada anak atau cucunya, mempunyai risiko 40-60% hipertensi ketika beranjak dewasa.

Sedangkan pada factor resiko yang dapat diubah diantaranya kegemukan (obesitas), merokok, kurang aktivitas fisik, diet tinggi lemak, konsumsi garam berlebih, dislipidemia, konsumsi alkohol berlebih, psikososial dan stress. Berdasarkan hasil penelitian Kasumawati (2020), dijelaskan bahwa hasil penelitian pada 94 responden di RW. 11 Kelurahan Meruyung, diperoleh kejadian hipertensi sebanyak

64 orang (68,1%), kebiasaan merokok sebanyak 75 orang (79,8%) dan aktivitas fisik kurang baik sebanyak 55 orang (58,5%) dan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dengan nilai p-value 0,024 (< 0,05).

Pada umumnya, hipertensi tidak disertai dengan gejala atau keluhan tertentu. (P2PTM Kemenkes RI, 2018). Keluhan tidak spesifik pada penderita hipertensi seperti sakit kepala, pusing, jantung berdebar-debar, rasa sakit di dada, gelisah, penglihatan kabur, mudah Lelah, jika tidak terkontrol, hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner dan stroke, gagal jantung, gagal ginjal, penyakit vascular perifer dan kerusakan pembuluh darah retina yang mengakibatkan gangguan penglihatan. (P2PTM Kemenkes RI, 2018).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa pencegahan dan pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan mengurangi konsumsi garam (jangan melebihi 1 sendok teh per hari), melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km atau olahraga 30 menit per hari

minimal 5 kali per-minggu), tidak merokok dan menghindari asap rokok, diet dengan gizi seimbang, mempertahankan berat badan ideal, menghindari minum alkohol (P2PTM Kemenkes RI, 2018).

Tabel 1. Hasil pre-tes dan post-tes

Pertanyaan	Pre-tes (%)	Post-Tes (%)
Pengertian hipertensi	21,9	80
Penyebab hipertensi	40	93,3
Aktivitas fisik	18,2	96,7
Konsumsi makanan tinggi lemak dan garam	60	93,8
Konsumsi rokok	40	96,7
Pemeriksaan kesehatan rutin	46,7	93,8



Gambar 2. Poster Hipertensi



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan tanggal 22 dan 23 Agustus 2022

Jenis Kalamain.	usia.	PT/RW	Tekanan Darah.
P	56	01/20	121/85
L	61	01/20	120/81
P	62	01/20	143/82
P	59	01/20	143/85
L	60	01/20	143/85
P	62	02/20	132/80
L	34	02/20	142/105
P	60	02/20	143/84
P	55	02/20	161/94
P	55	02/20	149/90
L	59	03/20	136/99
P	75	03/20	117/78
P	71	03/20	144/95
P	60	03/20	140/90
P	57	03/20	166/95
P	64	03/20	143/87
L	53	03/20	44/72.
L	67	03/20	182/102
P	64	03/20	124/73
P	41	03/20	151/93
P	50	03/20	151/88
P	70	03/20	134/76
P	52	03/20	109/66
P	45	03/20	177/107
P	45	03/20	137/76
P	65	03/20	142/107
P	36	03/20	129/80
P	35	03/20	140/70
P	40	03/20	110/70
P	55	03/20	130/60

Gambar 1. Data responden hasil pemeriksaan berat badan dan tekanan darah

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil wawancara pada 30 responden di wilayah Posbindu Chladiol RW. 20 Kelurahan Pamulang Barat terdapat peningkatan pengetahuan responden tentang hipertensi dan penyebabnya, perlunya penerapan

hidup sehat dan aktifitas fisik, menghindari konsumsi makanan tinggi lemak dan garam, tidak mengkonsumsi rokok dan dapat rutin melakukan pemeriksaan kesehatan minimal enam bulan sekali.

Saran

Penyuluhan tentang upaya pencegahan dapat terus dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, sehingga masyarakat dapat lebih waspada terhadap tanda dan gejalanya sehingga risiko penyakit jantung dan komplikasi lain dapat dicegah lebih dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih pada STIKes Widya Dharma Husada dan Puskesmas Pamulang Barat yang telah memfasilitasi sehingga kegiatan ini dapat terlaksana. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat tidak hanya bagi masyarakat tetapi juga untuk keberlanjutan program penanggulangan penyakit tidak menular.

DAFTAR PUSTAKA

Kasumawati, F., Holidah, & A'yunin, Q. 2020. 'Analisis Hubungan Kebiasaan Merokok dan Aktifitas

Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Usia 45-54 Tahun'. *Jurnal Edu Masda*. 4(1): 11-20.

P2PTM Kemenkes RI. 2020. *Apa tu Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)?*. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. 2 April 2020. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/apa-itu-hipertensi-tekanan-darah-tinggi>

P2PTM Kemenkes RI . Faktor Risiko Hipertensi. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. 12 Mei 2018. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/faktor-risiko-hipertensi>

P2PTM Kemenkes RI. 2018. *Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi, Mengurangi risiko Hipertensi*. 10 April 2018. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi-mengurangi-risiko-hipertensi>

P2PTM Kemenkes RI. 2020. *Waspada! Komplikasi Akibat Hipertensi*. 2 April 2020. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/waspada-komplikasi-akibat-hipertensi>

Puskesmas Pamulang. 2021. *Profil UPT*. Pamulang.

Frida Kasumawati, *et al.*

Jurnal Abdi Masyarakat Vol. 3, No. 2, November 2022, Hal. 236-243

Kemenkes RI. 2018. *Hasil Riskesdas 2018.*

https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf