

Optimalisasi Peran Masyarakat dalam Upaya Pencegahan Hipertensi dengan Program Sepekan Kasih

^{1*}Ade Saputra Nasution, ²Bella Anggita, ³Dinda Silviasari Ramadhan, ⁴Muthia Azka, ⁵Rani Syilviani, ⁶Rista Ayu Lestari
^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Ibn khaldun
E-mail: ¹adenasutioners@gmail.com

Abstrak

Tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko utama penyebab penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, gagal jantung, dan stroke. Sehingga tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang sangat berbahaya di dunia. Penyakit Hipertensi dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor risiko yang dapat diubah dan faktor risiko yang tidak dapat diubah. Pencegahan hipertensi dengan program Sepekan Kasih merupakan salah satu upaya untuk mencegah terjadinya masalah hipertensi di wilayah RW 04 Kp Abesin Kelurahan Cibogor. Tujuan dari adanya program ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, perilaku serta sikap masyarakat terhadap permasalahan hipertensi di RW 04 Kp Abesin Kelurahan Cibogor. Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan Eksidental sampling dengan penyuluhan sebanyak 29 responden. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku masalah hipertensi di wilayah RW 04 Kp Abesin Kelurahan Cibogor.

Kata kunci: Upaya pencegahan, hipertensi, sepekan kasih

Abstract

High blood pressure is a major risk factor for cardiovascular diseases such as heart attack, heart failure, and stroke. So high blood pressure is a very dangerous health problem in the world. Hypertension is divided into two factors, namely modifiable risk factors and non-modifiable risk factors. Prevention of hypertension with the Love Week program is one of the efforts to prevent the occurrence of hypertension problems in the RW 04 Kp Abesin District Cibogor area. The purpose of this program is to increase the knowledge, behavior and attitudes of the community towards the problem of hypertension in RW 04 Kp Abesin, Cibogor Village. This community service method uses incidental sampling with counseling as many as 29 respondents. The results of this community service indicate that there is an increase in knowledge, attitudes and behavior of hypertension problems in the RW 04 Kp Abesin area, Cibogor Village.

Keywords: Prevention, Hypertension, Sepekan Kasih

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu isu permasalahan kesehatan di masyarakat yang sangat penting karena tidak menimbulkan keterbatasan nyata atau gejala pada fungsional penderita [1]. Hipertensi dikatakan sebagai faktor risiko utama sebagai penyebab penyakit seperti gagal jantung, jantung koroner, serta stroke dan lainnya [2]. Penyakit hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua, adalah Hipertensi Esensial (Primer) dan sekunder. Sehingga hipertensi merupakan permasalahan kesehatan yang berbahaya [3].

Faktor penyebab kejadian hipertensi yaitu jenis kelamin, umur, genetik, riwayat keluarga (faktor risiko tidak dapat dikontrol/diubah), obesitas, kebiasaan merokok, stress, penggunaan estrogen, rendahnya aktivitas fisik dan konsumsi garam yang berlebih juga merupakan salah satu yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi [4]. Hipertensi selain dapat menyebabkan *high case fatality rate* (angka kematian yang tinggi) juga akan berdampak pada penurunan kualitas hidup [5]. Konsumsi makanan tinggi garam atau asin, mono sodium glutamate (kecap, vetsin, pasta udang) dan kafein juga merupakan pola konsumsi yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi [6].

Di Indonesia banyaknya konsumsi natrium atau garam yang terkandung di dalam makanan merupakan suatu penyebab hipertensi [7]. Zat natrium diserap oleh tubuh menuju pembuluh darah dimana berasal dari mengkonsumsi garam yang sangat tinggi menyebabkan terjadinya retensi air, dan mengakibatkan volume darah menjadi meningkat [8]. Asupan dari natrium berlebih dapat mengakibatkan pengeluaran berlebihan pada hormon natrioretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah [9].

Berdasarkan data Puskesmas Bogor Tengah total kasus hipertensi di Kelurahan Cibogor tahun 2021 sebanyak 688 orang, laki- laki sebanyak 203 orang dan perempuan sebanyak 485. Berdasarkan masalah diatas maka peneliti tertarik untuk mengambil topik pembahasan Masalah Hipertensi pada kegiatan pengabdian masyarakat di Wilayah RW 04 kp Abesin kelurahan Cibogor dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat dan untuk meningkatkan derajat kesehatan yang optimal.

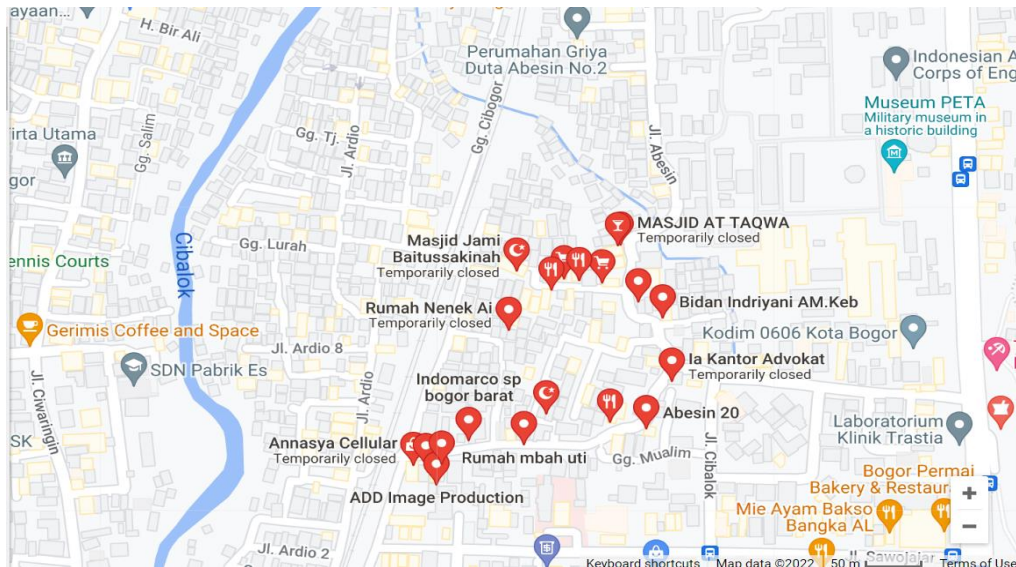
Upaya guna mengubah pengetahuan masyarakat selama ini telah sering dilakukan seperti penyuluhan yang memakai metode ceramah, namun belum mampu untuk menyentuh emosi atau rasa seseorang [10]. Dalam sebuah teori untuk merubah persepsi dan pengetahuan seseorang dibutuhkan suatu kegiatan yang lebih mampu menyentuh rasa atau emosi seseorang [11]. Demo atau praktik secara langsung merupakan suatu metode di dalam pendidikan kesehatan yang menggunakan teknik sangat provokatif dan imajinatif sehingga mampu untuk mempengaruhi emosi dari masyarakat [12].

Target dari pengabdian ini adalah keluarga mengetahui tentang pencegahan hipertensi melalui pola konsumsi, aktivitas yang tepat guna masyarakat dapat mencegah hipertensi dengan menerapkan pola konsumsi sehat, aktivitas fisik yang tepat.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di RW 04 Desa Abesin Kelurahan Cibogor Kota Bogor pada tahun 2021 bulan November. Survei dan observasi terlebih dahulu dilakukan sebelum pengabdian ini dilakukan terkait permasalahan hipertensi di lingkungan RW 04, tahap selanjutnya menyusun suatu program edukasi kesehatan yang akan dilakukan di lingkungan RW 04 Abesin.

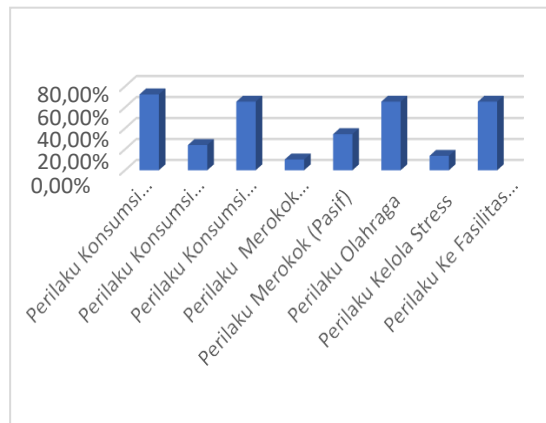
Tahap selanjutnya melakukan edukasi kesehatan kepada warga terkait risiko yang disebabkan oleh hipertensi guna meningkatkan pengetahuan warga dalam suatu upaya mencegah risiko yang diakibatkan oleh penyakit hipertensi dan melaksanakan upaya pencegahan dengan penanaman pengetahuan mengenai hipertensi. Dalam pengabdian ini ibu rumah tangga menjadi sasaran karena ibu dapat memberi informasi kepada keluarga terkait faktor risiko dari hipertensi, sehingga dapat menyediakan makanan yang sehat, memenuhi gizi dan dapat menghindari makanan maupun perilaku penyebab hipertensi bagi keluarga.



Gambar 1. Peta Lokasi Pengabdian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilakukannya pengabdian terlebih dahulu dilakukan survei terkait hipertensi untuk melihat sejauh mana perilaku berisiko dapat mempengaruhi kejadian hipertensi pada warga, sehingga lebih mempermudah untuk membuat sebuah program berdasarkan informasi yang didapat dari survei yang dilakukan, adapun hasilnya adalah:



Gambar 2. Grafik Perilaku

Berdasarkan kuesioner diperoleh bahwa masih banyak perilaku berisiko hipertensi seperti masih tingginya perilaku konsumsi makanan asin sebesar 72,4%, tinggi lemak sebesar 65,5%, perilaku aktivitas fisik sebesar 65,5%, perilaku aktivitas fisik yang rendah dan maupun perilaku merokok di RW 04 Abesin masih banyak perilaku yang berisiko, sehingga diperlukan suatu upaya untuk mencegah terjadinya hipertensi bagi warga RW 04 Abesin, Cibogor.



Gambar 3. Pengukuran Konsumsi Gula, Garam, Lemak (GGL)

Berdasarkan diagram diatas, dapat disimpulkan bahwa perilaku konsumsi gula, garam, lemak masih mendominasi perilaku kurang baik pada masyarakat RW 04 Kp Abesin Kelurahan Cibogor. Makanan *junkfood* atau cepat saji merupakan sebagai makanan yang tidak dianjurkan untuk dikonsumsi karena tidak baik bagi kesehatan, seperti minuman atau makanan kaleng, mengkonsumsi garam yang berlebih juga menjadi salah satu yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi yang sudah banyak diketahui oleh masyarakat namun tidak diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Hipertensi ini tidak dapat disembuhkan, namun dapat dikendalikan dengan cara mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat.



Gambar 4. Penyuluhan Hipertensi

Langkah pertama yang dilakukan pada pengabdian ini adalah penyuluhan hipertensi pada masyarakat, dimana dalam penyuluhan ini diperkenalkan faktor-faktor risiko hipertensi pada masyarakat, upaya apa saja yang harus dilakukan masyarakat untuk mencegah terjadinya hipertensi dan jika sudah hipertensi perilaku apa saja yang dapat menghindari kekambuhan dari hipertensi yang diderita masyarakat. Penyuluhan ini diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman masyarakat mengenai hipertensi sehingga akan terbentuk perubahan perilaku jika masyarakat mengetahui faktor risiko dari hipertensi maupun bahaya yang akan ditimbulkan oleh hipertensi tersebut [5].



Gambar 5. Demo Masak

Langkah selanjutnya yang dilakukan adalah demo masak sehat guna mengurangi mengkonsumsi gula, garam dan lemak yang berlebih sehingga dapat mengendalikan hipertensi. Makanan yang sehat dan memenuhi zat gizi yang dibutuhkan jika dikonsumsi setiap harinya dapat meningkatkan imunitas tubuh, menurunkan tekanan darah dan hidup menjadi lebih sehat sehingga kualitas kehidupan masyarakat akan jauh lebih baik lagi.



Gambar 6. Senam Jantung Sehat

Langkah terakhir yang dilakukan dalam pengabdian ini adalah senam jantung sehat guna meningkatkan aktivitas fisik. Dimana aktifitas fisik yang disarankan bagi penderita

hipertensi adalah senam jantung sehat yang tergolong olahraga aerobik dengan intensitas sedang [13]. Senam jantung sehat merupakan olahraga yang telah dirancang dengan mengutamakan kemampuan dari jantung, kelenturan sendi dan gerakan otot supaya dapat menghirup oksigen sebanyak mungkin kedalam tubuh [14].

Saat usia seseorang bertambah, maka performa dari jantung akan semakin menurun, sehingga olahraga senam jantung yang berintikan aerobic ini ditambah dengan olahraga yang dapat memberikan kekuatan, kelenturan otot, peningkatan kerja secara mudah, murah, meriah yang dapat di dilaksanakan secara massal atau serentak yang dapat memberikan manfaat dan dampak yang sangat besar seperti dapat menurunkan aliran tekanan darah serta mengurangi stress pada seseorang [8]. Stress juga dikatan sebagai salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Kondisi stress juga dapat memicu suatu hormone yang bisa memvasokonstriksi dari pembuluh darah di dalam tubuh sehingga terjadinya peningkatan tekanan darah [10]. System mekanisme untuk menurunkan tekanan darah setelah melakukan olahraga adalah olahraga yang dilakukan dapat merilekskan dari pembuluh darah, maka dapat melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah menjadi turun [9].

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukannya serangkaian kegiatan pengabdian pada RW 04 Abesin masyarakat yang telah mengikuti kegiatan tersebut mengetahui dan memahami faktor risiko hipertensi dan dampak yang ditimbulkan akibat penyakit tersebut. Dimana kegiatan penyuluhan ini yang dimulai dari penyuluhan untuk mengetahui faktor risiko maupun faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi, senam untuk mengurangi dampak dari hipertensi dan demo masak guna masyarakat mengetahui makanan yang baik untuk mencegah terjadinya hipertensi. Untuk peningkatan hasil yang lebih maksimal sampai terjadinya perubahan perilaku pada masyarakat diperlukan program sepekan kasih ini yang berkesinambungan sehingga akan memotivasi masyarakat untuk melakukan perilaku sehat guna meningkatkan kesehatan masyarakat itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. S. Aryantiningsih And J. B. Silaen, “Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru,” *J. Ipteks Terap.*, Vol. 12, No. 1, P. 64, 2018, Doi: 10.22216/Jit.2018.V12i1.1483.
- [2] N. A. Karim, “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitiro,” *J. Keperawatan*, Vol. 6, No. 1, Pp. 1–6, 2018.
- [3] D. Sutrisno And R. Okmadini, “Peningkatan Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Hipertensi Dan Gout Di Kelurahan Pakuan Baru,” *Abdimasku J. Pengabdi. Masy.*, Vol. 4, No. 3, P. 254, 2021, Doi: 10.33633/Ja.V4i3.237.
- [4] L. Adam, “Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia,” *Jambura Heal. Sport J.*, Vol. 1, No. 2, Pp. 82–89, 2019, Doi: 10.37311/Jhsj.V1i2.2558.
- [5] D. O. Utami And S. Sulistyawati, “Community Diagnosis Dan Peningkatan Pengetahuan Penyakit Hipertensi Pada Masyarakat Rt. 02 Desa Dalam, Kecamatan Alas, Sumbawa,” *Abdimasku J. Pengabdi. Masy.*, Vol. 4, No. 3, P. 320, 2021, Doi: 10.33633/Ja.V4i3.298.
- [6] J. Purwono, R. Sari, A. Ratnasari, And A. Budianto, “Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia,” *J. Wacana Kesehat.*, Vol. 5, No. 1, P. 531, 2020, Doi: 10.52822/Jwk.V5i1.120.
- [7] S. Kadir, “Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi Eating Patterns And Evertension Events Sunarto Kadir,” *Jambura Heal. Sport J.*, Vol. 1, No. 2, Pp. 56–60, 2019.
- [8] E. Suprayitno And N. Huzaimah, “Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi,” *Selaparang J. Pengabdi. Masy. Berkemajuan*, Vol. 4, No. 1, P. 518, 2020,

- Doi: 10.31764/Jpmb.V4i1.3001.
- [9] T. Rihiantoro And M. Widodo, “Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Kabupaten Tulang Bawang,” *J. Ilm. Keperawatan Sai Betik*, Vol. 13, No. 2, P. 159, 2018, Doi: 10.26630/Jkep.V13i2.924.
- [10] L. Sofiana, Y. Puratmadja, B. S. K. Sari, A. H. R. Pangulu, And I. H. Putri, “Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan,” *J. Pemberdaya. Publ. Has. Pengabdi. Kpd. Masy.*, Vol. 2, No. 1, P. 171, 2018, Doi: 10.12928/Jp.V2i1.443.
- [11] N. Nafilah And F. D. Palupi, “Penyuluhan Gizi Melalui Metode Emo Demo Untuk Mengubah Pengetahuan Kader Tentang Hipertensi,” *Abdimasku J. Pengabdi. Masy.*, Vol. 4, No. 3, P. 197, 2021, Doi: 10.33633/Ja.V4i3.180.
- [12] A. Amila, J. Sinaga, And E. Sembiring, “Self Efficacy Dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi,” *J. Kesehat.*, Vol. 9, No. 3, P. 360, 2018, Doi: 10.26630/Jk.V9i3.974.
- [13] N. P. Sumartini, Z. Zulkifli, And M. A. P. Adhitya, “Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019,” *J. Keperawatan Terpadu (Integrated Nurs. Journal)*, Vol. 1, No. 2, P. 47, 2019, Doi: 10.32807/Jkt.V1i2.37.
- [14] H. Hariawan And C. M. Tatisina, “Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi,” *J. Pengabdi. Masy. Sasambo*, Vol. 1, No. 2, P. 75, 2020, Doi: 10.32807/Jpms.V1i2.478.