

Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi Pada Masyarakat Desa Moleono, Kabupaten Morowali Utara, Provinsi Sulawesi Tengah

Yulian Heiwer Matongka^{1*}, Ida Yanriatuti², Sabarulin³

^{1,2,3}Prodi Diploma Tiga Keperawatan, STIKes Bala Keselamatan Palu, Kota Palu, Indonesia

Email: ^{1*}matongkayulian@gmail.com, ²ida.yanriatuti2023@gmail.com, ³sabarulint@gmail.com

(* : coresponding author)

Abstrak - Hipertensi atau tekanan darah tinggi masih menjadi masalah kesehatan diseluruh dunia. Di provinsi sulawesi tengah, hipertensi merupakan penyakit jumlah tertinggi dari golongan penyakit tidak menular yang ada. Sama halnya dengan Kabupaten Morowali Utara kasus penyakit tidak menular tertinggi adalah hipertensi dan hanya 6,4 % yang rutin mengontrol tekanan darahnya ke layanan kesehatan yang ada. Hipertensi yang dibiarkan dan tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan berbagai komplikasi yang berbahaya bahkan menyebabkan kematian. Dengan melihat masalah tersebut, perlu adanya upaya dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Salah satunya adalah dengan memberikan informasi dan pengetahuan tentang bahaya hipertensi. Sehingga, masyarakat akan lebih waspada dan meningkatkan kesadaran untuk mengatasi masalah hipertensinya. Oleh karena itu, melalui pengabdian kepada masyarakat ini, upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan melakukan pemeriksaan secara langsung tekanan darah masyarakat di Desa Moleono, Kecamatan Petasia Barat, Kabupaten Morowali Utara, Provinsi Sulawesi Tengah. Hasil dari pengabdian masyarakat ini memperlihatkan banyak yang mengidap hipertensi yaitu 44,28% dari seluruh peserta yang hadir. Masyarakat juga aktif bertanya saat proses penyuluhan kesehatan berlangsung dan mereka menyatakan ingin mendapatkan obat antihipertensi. Kegiatan penyuluhan kesehatan dan pengukuran tekanan darah pada masyarakat sangat penting dilakukan untuk mencegah terjadinya peningkatan prevalensi, tekanan darah terkontrol dan mencegah terjadinya komplikasi.

Kata Kunci : Penyuluhan Kesehatan, Pemeriksaan Tekanan Darah, Hipertensi, Pengabdian Masyarakat.

Abstract - *Hypertension, or high blood pressure, remains a global health problem. In Central Sulawesi province, hypertension is the most prevalent non-communicable disease. Similarly, North Morowali Regency has the highest number of non-communicable disease cases, with only 6.4% of the population regularly seeking health care. Left untreated and untreated, hypertension can lead to various dangerous complications, even death. Given this problem, efforts are needed to help lower blood pressure in hypertension sufferers. One way is to provide information and knowledge about the dangers of hypertension. This will increase public awareness and enhance the ability to address their hypertension. Therefore, through this community service, efforts were made to provide health education on hypertension and conduct direct blood pressure checks in the community in Moleono Village, West Petasia District, North Morowali Regency, Central Sulawesi Province. The results of this community service showed that many people suffer from hypertension, namely 44.28% of all participants. The community also actively asked questions during the health education and expressed a desire to obtain antihypertensive medication. Health education and blood pressure measurements are crucial for preventing an increase in prevalence, maintaining blood pressure control, and preventing complications.*

Keywords: *Health Education, Blood Pressure Screening, Hypertension, Community Service.*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi masih menjadi masalah kesehatan dan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Hipertensi adalah tekanan darah sistol

≥ 140 mmHg dan diastol ≥ 90 mmHg dimana pengukuran dilakukan sebanyak dua kali dengan hari yang berbeda. Diperkirakan ada 1,28 miliar orang dewasa 30-79 tahun yang ada di dunia mengidap hipertensi dan hanya 14% saja yang mengontrol tekanannya. (WHO, 2023).

Sekitar 46% pada orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Itu sebabnya hipertensi dijuluki dengan pembunuh senyap (silent killer) karena tidak memiliki tanda dan gejala walaupun sebenarnya keadaan hipertensinya sudah parah (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2020; Pikir et al., 2015; WHO, 2023).

Hipertensi yang jika dibiarkan akan menimbulkan berbagai komplikasi diantaranya gagal ginjal, gagal jantung, stroke, kebutaan, kerusakan hati dan bahkan kematian (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2020; WHO, 2023). Deteksi dini dan pengobatan pada hipertensi akan mengurangi terjadinya komplikasi tersebut (Pikir et al., 2015). Dampak dan komplikasi yang ditimbulkan sehingga perlu adanya penanganan dan pencegahan bagi penderita hipertensi.

Pendidikan kesehatan sangat penting bagi penderita hipertensi agar memahami bahaya dan dampak yang ditimbulkan oleh hipertensi. Dengan pengetahuan yang didapat maka penderita hipertensi akan merubah pola hidup sehat, diet rendah garam, berolahraga secara teratur, mengurangi stress dan istirahat yang cukup (Kemenkes RI, 2019; Sjattar et al., 2021; Usman & Irwan, 2019; WHO, 2023). Penyuluhan kesehatan dapat memberikan wawasan yang baru, mengurangi ketakutan dan ketegangan terhadap penyakitnya melalui informasi tentang pencegahan dan penanganan yang dapat dilakukan (Retnaningsih & Larasati, 2021). Penyuluhan hipertensi telah terbukti efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pengobatan terhadap penderita hipertensi (Dhrik et al., 2023; Marbun & Hutapea, 2022).

Data dari Dinas kesehatan provinsi Sulawesi Tengah menyebutkan bahwa hipertensi terus mengalami peningkatan. Sama halnya dengan Kabupaten Morowali Utara dimana hipertensi terus mengalami peningkatan dan menjadi prevalensi penyakit tertinggi pada tahun 2020. Sementara, tahun 2021 dari 32.892 jiwa jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun hanya 2.097 jiwa (6,4%) yang memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2020; Dinkes Sulawesi Tengah, 2021). Dari kejadian ini dirasa perlu untuk dilakukan upaya preventif dan promotif agar pengetahuan serta kesadaran masyarakat menjadi meningkat untuk melakukan pengobatan.

Berdasarkan analisa dan situasi tersebut, perlu adanya solusi dalam pemecahan masalah dengan cara :

- a. Melakukan pengukuran tekanan darah secara langsung kepada masyarakat.
- b. Melakukan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan bekerjasama dengan petugas kesehatan Puskesmas Bulagi yang merupakan wilayah kerja di desa Meselesek.
- c. Mengevaluasi hasil penyuluhan dengan cara mengobservasi secara langsung pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan pencegahan serta penanganannya.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dibagi menjadi 3 tahap diantaranya adalah :

Tahap 1 : Pengumpulan data

Tahap pengumpulan data penderita hipertensi melalui pengukuran tekanan darah secara langsung dan melihat riwayat pengobatan hipertensi di kegiatan Posbindu desa Moleono pada tanggal 14 Desember 2024.

Tahap 2 : Penyuluhan Kesehatan

Tahap pemberian penyuluhan kesehatan dilakukan oleh tim pada tanggal 14 Desember 2024 melalui tatap muka langsung dan menggunakan media leaflet dengan materi edukasi yaitu:

- a. Pengertian Hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Hipertensi (tekanan darah tinggi) terjadi ketika tekanan di pembuluh darah terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Hal ini biasa terjadi tetapi bisa menjadi serius jika tidak diobati (WHO, 2023).

b. Penyebab atau hal-hal yang meningkatkan risiko terkena hipertensi (Dinkes Sulawesi Tengah, 2021; LeMone et al., 2015; P2PTM Kemenkes RI, 2021; WHO, 2023).

- 1) Usia yang lebih tua
- 2) Keturunan/genetik
- 3) Obesitas atau kelebihan berat badan
- 4) Kurang beraktifitas fisik
- 5) Diet tinggi garam
- 6) Minum minuman beralkohol
- 7) Merokok
- 8) Makan tinggi lemak jenuh dan lemak trans (santan, gorengan, daging)
- 9) Rendah makan serat seperti buah dan sayuran.

c. Tanda dan gejala hipertensi

Sebagian besar penderita hipertensi tidak merasakan gejala apapun. Sehingga, disebut dengan pembunuhan diam-diam atau *silent killer*. Tekanan darah yang sangat tinggi dapat menimbulkan gejala seperti sakit kepala, penglihatan kabur, nyeri dada, pusing, sulit bernapas, mual, muntah, kecemasan, kebingungan, telinga berdengung, mimisan, tengkuk terasa tegang. Jika merasakan gejala diatas segera berobat ke layanan kesehatan.

d. Kenapa hipertensi harus dicegah? (komplikasi hipertensi)

Apabila hipertensi tidak diobati dan tekanan darah terus berada di level yang tinggi akan menyebabkan komplikasi seperti gagal ginjal, gagal jantung, stroke dan kematian (Dinkes Sulawesi Tengah, 2021; Kemenkes RI, 2019; Pikir et al., 2015; WHO, 2023)

e. Cara menghindari atau pencegahan hipertensi

- 1) Konsumsi rendah garam kurang dari 4 gram (0,3 sendok makan) per hari (Sjattar et al., 2021; Usman & Irwan, 2019).
- 2) Makan makanan yang sehat dan kurangi lemak jenuh seperti daging, jeroan, santan (Muntner et al., 2020; Pikir et al., 2015; WHO, 2023).
- 3) Menurunkan berat badan/atasi obesitas (WHO, 2023).
- 4) Rajin beraktifitas fisik atau olahraga teratur (Kemenkes RI, 2019; WHO, 2023).
- 5) Berhenti merokok (Kemenkes RI, 2019; WHO, 2023).
- 6) Banyak makan sayur dan buah (Kemenkes RI, 2019; WHO, 2023).
- 7) Hindari minumam beralkohol (Kemenkes RI, 2019; WHO, 2023).
- 8) Istirahat dan tidur yang cukup (Assiddiqy, 2020; Kemenkes RI, 2019; Pikir et al., 2015; WHO, 2023)
- 9) Hindari stress berlebihan (Khotimah, 2013; WHO, 2023)

f. Cara pengobatan hipertensi

- 1) Secara medis yaitu dengan minum obat penurun tekanan darah sesuai dengan resep dokter (Kemenkes RI, 2019; Pikir et al., 2015; WHO, 2013, 2023).
- 2) Secara tradisional yaitu pijat akupresur (Restawan et al., 2023), terapi relaksasi napas dalam, campuran tomat dan mentimun, pepaya mengkal, rebusan daun salam (Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Azhar, 2019), daun seledri (Antika & Mayasari, 2016).

Tahap 3 : Evaluasi

Kegiatan evaluasi pada tingkat pengetahuan penderita hipertensi dilakukan pada hari yang sama yaitu setelah penjelasan dari materi penyuluhan. Audiens atau penderita hipertensi yang mendengarkan penyuluhan diberikan pertanyaan terkait materi-materi yang telah dijelaskan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui seberapa dalam tingkat pemahaman penderita hipertensi setelah diberikan penyuluhan. Beberapa responden menyampaikan ucapan terima kasih atas kegiatan ini dan segera melakukan pengobatan ke Puskesmas untuk mencegah komplikasi yang tidak diinginkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pemeriksaan tekanan darah yang telah dilakukan pada responden yang hadir dalam kegiatan Posbindu, ada 44,28% mengidap hipertensi. Selain itu, Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang hipertensi menjadi bertambah. Indikator dari keberhasilan kegiatan ini adalah penderita hipertensi dapat menjawab dengan benar saat diberikan pertanyaan tentang materi-materi penyuluhan. Penderita hipertensi juga aktif bertanya saat kegiatan penyuluhan berlangsung. Selain itu, Masyarakat menunjukkan adanya sikap keinginan untuk melakukan pemeriksaan secara rutin dan berobat ke pelayanan kesehatan yaitu Puskesmas Anuntalako. Hal tersebut dikarenakan responden tidak ingin komplikasi yang membahayakan terjadi pada diri mereka sendiri.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

No	Nama	JK	Umur	Sistol	Diastol
1	Rut Kulondong	P	53	170	90
2	Nani Siabungi	P	51	170	70
3	Ariance Buek	P	54	120	70
4	Kokudang	L	77	140	80
5	Frans Binaba	L	67	150	90
6	Leini Doloy	P	70	120	80
7	Lea Kabuke	P	81	130	80
8	Teresia Kabuke	P	74	140	70
9	Atmin Sebelan	P	61	140	80
10	Yahya Sondek	L	80	130	70
11	Yatoko	P	54	140	90
12	Moni Yatoko	P	58	110	70
13	Dorina Muani	P	61	130	80
14	Elina Sosia	P	64	150	70
15	Yakituke	P	25	120	70
16	Rosina Mutia	P	67	150	80
17	Lince Rondonua	P	75	170	70
18	Dorce Yatoko	P	67	130	70
19	Atna Dati	P	44	130	80
20	Adelina Doasi	P	61	120	80

21	Juan Siabungi	L	23	130	80
22	Yukomano	P	57	110	70
23	Ance Lamudia	P	59	150	80
24	Yohana Mea	P	68	140	70
25	Hetni Basia	P	52	130	80
26	Siabungi	P	47	130	70
27	Heli Siabungi	L	64	130	70
28	Igawati K	P	25	120	70
29	Mea	P	84	160	80

3.1 Penyuluhan Kesehatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan gambaran tekanan darah pada responden yang hadir pada kegiatan Posbindu yang dilakukan oleh Tim STIKes BK Palu yang bekerja sama dengan Puskesmas Anuntalako yang berlokasi di Desa Tiu, Kecamatan Petasia Barat Kabupaten Morowali Utara. Selain itu tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat tentang hipertensi, bahaya jika tidak di obati, pencegahan dan bagaimana pengobatan hipertensi. Sehingga, penderita hipertensi menjadi sadar dan mau untuk melakukan pengobatan dan melakukan pola hidup sehat agar tekanan darah dapat terkontrol secara optimal. Tekanan darah penderita hipertensi yang terkontrol baik dapat mencegah terjadinya komplikasi, mobiditas dan mortalitas. Sehingga, harapannya pembangunan kesehatan Indonesia dapat terwujud. Selain itu, penderita hipertensi dapat juga aktif dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan tetap menjadi masyarakat yang produktif.

Pada kegiatan penyuluhan berlangsung, masyarakat sangat aktif mendengarkan materi penyuluhan hipertensi yang diberikan. Mereka juga memberikan pertanyaan tentang materi yang tidak dimengerti. Beberapa dari mereka bertanya tentang makanan apa saja yang dapat memicu hipertensi dan makanan yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Ada juga dari mereka mengajukan pernyataan bahwa selama ini ia mengabaikan begitu saja masalah tekanan darahnya, ternyata jika dibiarkan akan berdampak pada komplikasi yang serius. Sehingga, ia mengucapkan terima kasih atas penyuluhan yang diberikan dan memutuskan untuk rutin mengikuti kegiatan Posbindu dan berharap mendapat pengobatan yang layak untuk membantu menurunkan tekanan darahnya.



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan Hipertensi



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan Darah

3.2 Evaluasi

Kegiatan evaluasi diakhir program penyuluhan kesehatan merupakan serangkaian penting untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang materi hipertensi yang diberikan. Pelaksanaan evaluasi dilakukan agar tim narasumber tahu bagian mana yang belum dapat dipahami dan materi mana yang dianggap sulit untuk dipahami oleh masyarakat. Salah satu penyebab terjadinya prevalensi hipertensi yang semakin meningkat, tekanan darah yang tidak terkontrol, kurangnya minat penderita hipertensi untuk mendapatkan pelayanan kesehatan, tidak menyadari bahwa bahaya dari hipertensi tanpa gejala, hal itu terjadi oleh karena kurangnya informasi yang diperoleh penderita hipertensi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi proses penerimaan informasi kesehatan dari materi hipertensi yang diberikan adalah media penyuluhan. Dimana, tim menggunakan media leaflet agar masyarakat semakin banyak indera yang terlibat dalam menyimak dan menerima materi penyuluhan. Sehingga, materi penyuluhan dapat lebih mudah untuk dipahami dan lebih menarik untuk dibaca. Kegiatan penyuluhan hipertensi melalui metode tatap muka dilakukan dengan tujuan agar tim juga dapat secara langsung mengukur tekanan darah penderita hipertensi. Sehingga, refleksi hasil pengukuran tekanan darah dapat secara langsung memberikan peringatan tentang dampak dan bahaya yang ditimbulkan apabila hipertensi tidak ditangani dengan baik.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan pada masyarakat yang menderita hipertensi sangatlah penting untuk dilakukan. Hal ini bertujuan agar pengetahuan dan pemahaman penderita hipertensi menjadi meningkat. Sehingga, mereka dapat mengontrol tekanan darah secara optimal melalui pengobatan dan pemeriksaan secara rutin difasilitas kesehatan yang ada. Selain itu, mereka dapat melakukan pencegahan dini melalui pola hidup sehat, diet natrium yang benar, mengurangi stress dan melakukan gaya hidup yang sehat.

REFERENCES

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Azhar, M. U. (2019). Terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi: Systematic Review. *MPPKI*, 2(3). <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3> MPPKI
- Antika, I. D., & Mayasari, D. (2016). Efektivitas mentimun (*Cucumis sativus* L) dan daun seledri (*Apium graveolens* L) sebagai terapi non-farmakologis pada hipertensi. *Majority*, 5(5), 119–123. juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/935

- Assiddiqy, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Posyandu Lansia RW II Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1).
- Dhrik, M., Prasetya, A. A. N. P. R., & Ratnasari, P. M. D. (2023). Analisis Hubungan Pengetahuan terkait Hipertensi dengan Kepatuhan Minum Obat dan Kontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 9(1), 70–77. <https://doi.org/10.36733/medicamento.v9i1.5470>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2020). Profil Kesehatan Tahun 2020. *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*, 1–324.
- Dinkes Sulawesi Tengah. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah 2021. *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*, 1–377. <https://dinkes.sultengprov.go.id/wp-content/uploads/2022/05/PROFIL-DINAS-KESEHATAN-2021.pdf>
- Kemenkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementerian Kesehatan RI*, 1–5. <https://d3v.kemkes.go.id/publikasi/page/protocol/hipertensi-si-pembunuh-senyap>
- Khotimah, K. (2013). Stres Sebagai Faktor Terjadinya Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal EduHealth*, 3(2), 245968.
- LeMone, P., Burke, K. M., & Bauldoff, G. (2015). *Buku ajar keperawatan medikal bedah : alih bahasa, Nike Budhi Subekti*. EGC.
- Marbun, W. S., & Hutapea, L. M. N. (2022). Penyuluhan Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 89–99. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4170>
- Muntner, P., Hardy, S. T., Fine, L. J., Jaeger, B. C., Wozniak, G., Levitan, E. B., & Colantonio, L. D. (2020). Trends in blood pressure control among US adults with hypertension, 1999-2000 to 2017-2018. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 324(12), 1190–1200. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.14545>
- P2PTM Kemenkes RI. (2021). *Indonesia dalam Risiko Penyakit Kardiovaskular*. Kemenkes RI. p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/indonesia-dalam-risiko-penyakit-kardiovaskular
- Pikir, B. S., Aminuddin, M., Subagjo, A., Dharmadjati, B. B., Suryawan, I. G. R., & P, J. N. E. (2015). *Hipertensi : Manajemen Komprehensif*. Airlangga University Press.
- Restawan, I. G., Sjattar, E. L., & Irwan, A. M. (2023). Effectiveness of acupressure therapy in lowering blood pressure in patients with hypertension: A systematic review. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 21(March), 101292. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101292>
- Retnaningsih, D., & Larasati, N. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Metode Pendidikan Kesehatan Di Lingkungan Masyarakat. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 378–382. <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i2.1683>
- Sjattar, E. L., Majid, A., Arafah, R., Usman, S., Irwan, A. M., & Syam, Y. (2021). Pelatihan diet rendah garam pada keluarga dan pasien hipertensi di puskesmas Batua Makassar. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 12(3), 498–503. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v12i3.6738>
- Usman, S., & Irwan, A. M. (2019). Efficacy of the behavior of low-salt diets in people with high blood pressure : A Literature Review. *International Journal of Caring Sciences*, 12(1), 542.
- WHO. (2013). Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis. *Indian Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 24(1), 2–2. <https://doi.org/10.5005/ijopmr-24-1-2>
- WHO. (2021). Hypertension. *WHO*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- WHO. (2023). *Hypertension*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>