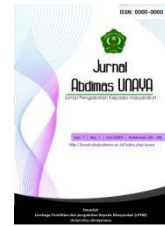


Available online at www.jurnal.abulyatama.ac.id/abdimas
ISSN 2474-1845 (Online)

Jurnal Abdimas UNAYA

(Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)



PENYULUHAN HIPERTENSI DAN RISIKO STROKE DI GAMPONG COT BEUT KECAMATAN BLANG BINTANG

Salami

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia

*Email korespondensi: salami_fk@abulyatama.ac.id

Diterima 20 Agustus 2022; Disetujui 27 Agustus 2022; Dipublikasi 02 September 2022

Abstract: *Hypertension is the main risk factor for stroke, which can lead to disability and even death. The low level of public understanding regarding the relationship between hypertension and stroke poses a challenge in prevention efforts. This outreach activity aims to raise awareness among the community in Gampong Cot Beut about the importance of hypertension control to reduce the risk of stroke. The methods used in this activity include interactive lectures, discussions, and question-and-answer sessions. Evaluation is conducted based on participant responses and the increase in understanding after the counseling. The results show that the community has a better understanding of risk factors, prevention, and the importance of regular check-ups to detect hypertension early. The conclusion of this activity is that health education plays an important role in raising public awareness about hypertension and stroke. It is recommended that similar programs be conducted continuously by involving healthcare professionals and local governments to expand the reach of health education.*

Keywords: *Hypertension, Stroke, Health Education*

Abstrak: Hipertensi merupakan faktor risiko utama stroke yang dapat menyebabkan kecacatan bahkan kematian. Rendahnya pemahaman masyarakat mengenai hubungan antara hipertensi dan stroke menjadi tantangan dalam upaya pencegahan. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat di Gampong Cot Beut mengenai pentingnya pengendalian hipertensi guna mengurangi risiko stroke. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah interaktif, diskusi, dan sesi tanya jawab. Evaluasi dilakukan berdasarkan respons peserta dan peningkatan pemahaman setelah penyuluhan. Hasil menunjukkan bahwa masyarakat lebih memahami faktor risiko, pencegahan, serta pentingnya pemeriksaan rutin untuk mendeteksi hipertensi sejak dini. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa penyuluhan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi dan stroke. Disarankan agar program serupa dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan tenaga kesehatan dan pemerintah setempat guna memperluas jangkauan edukasi kesehatan.

Kata kunci : Hipertensi, Stroke, Penyuluhan Kesehatan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu faktor utama penyebab stroke dan berbagai komplikasi kardiovaskular lainnya. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah, meningkatkan risiko penyumbatan atau pecahnya

arteri otak yang berujung pada stroke (Usrin et al., 2011). Menurut laporan Kementerian Kesehatan RI (2020), prevalensi hipertensi di Indonesia terus meningkat, terutama pada kelompok usia lanjut dan masyarakat dengan pola hidup tidak sehat.

Stroke merupakan penyebab utama kecacatan jangka panjang dan salah satu penyebab kematian tertinggi di dunia. Berdasarkan penelitian oleh Khairina (2023), hipertensi yang tidak ditangani dengan baik berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kasus stroke iskemik maupun stroke hemoragik. Sayangnya, banyak masyarakat yang masih kurang memahami hubungan antara hipertensi dan risiko stroke, serta belum memiliki kebiasaan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Gampong Cot Beut, Kecamatan Blang Bintang, merupakan salah satu daerah yang memiliki angka kejadian hipertensi yang cukup tinggi. Namun, tingkat kesadaran masyarakat dalam pencegahan dan penanganan hipertensi masih rendah. Oleh karena itu, penyuluhan mengenai hipertensi dan risiko stroke menjadi langkah penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai deteksi dini, faktor risiko, serta cara pencegahan hipertensi untuk mengurangi kejadian stroke di komunitas.

KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah tinggi yang dapat merusak pembuluh darah otak, sehingga meningkatkan risiko stroke. Menurut Usrin et al. (2011), hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan sumbatan atau pecahnya pembuluh darah otak, yang mengarah pada stroke iskemik atau hemoragik.

Studi oleh Hendrawan et al. (2021) menunjukkan bahwa 80% kasus stroke merupakan stroke iskemik yang disebabkan oleh penyempitan atau penyumbatan arteri di otak. Faktor risiko utama stroke meliputi hipertensi,

diabetes, obesitas, dan gaya hidup tidak sehat. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa individu dengan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg memiliki risiko stroke dua kali lipat dibandingkan dengan individu dengan tekanan darah normal. Oleh karena itu, pengelolaan tekanan darah menjadi aspek penting dalam mencegah kejadian stroke.

Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi dan Stroke

Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap hipertensi dan stroke meliputi:

- **Faktor Risiko yang Tidak Dapat Diubah:** Usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga berperan dalam meningkatkan risiko hipertensi dan stroke (Khairina, 2023). Semakin bertambah usia, elastisitas pembuluh darah menurun sehingga meningkatkan tekanan darah. Jenis kelamin juga mempengaruhi risiko, dimana pria lebih rentan terhadap hipertensi dibandingkan wanita sebelum menopause, tetapi setelah menopause, risiko wanita meningkat. Riwayat keluarga juga menjadi faktor risiko utama, di mana individu dengan keluarga yang memiliki hipertensi atau stroke lebih berisiko mengalami kondisi serupa.
- **Faktor Risiko yang Dapat Diubah:** Pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi alkohol dapat meningkatkan tekanan darah dan memperbesar peluang terjadinya stroke (Legis Oktaviana

Saputri et al., 2023). Konsumsi garam berlebih menyebabkan retensi cairan yang meningkatkan tekanan darah. Kurangnya aktivitas fisik mengurangi elastisitas pembuluh darah, sementara merokok dan alkohol dapat merusak dinding pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah.

Selain faktor-faktor tersebut, stres yang berlebihan dan kurang tidur juga berkontribusi dalam meningkatkan tekanan darah. Stres kronis dapat menyebabkan lonjakan tekanan darah sementara, tetapi jika berulang dalam jangka panjang, dapat memicu hipertensi. Tidur yang tidak cukup juga dikaitkan dengan peningkatan hormon stres yang berpengaruh pada tekanan darah.

Upaya Pencegahan Hipertensi dan Stroke

Pencegahan dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat, seperti:

- **Mengurangi konsumsi garam dan lemak jenuh:** Konsumsi garam yang tinggi meningkatkan risiko tekanan darah tinggi. Oleh karena itu, dianjurkan untuk membatasi asupan garam kurang dari 5 gram per hari sesuai rekomendasi WHO. Selain itu, menghindari makanan tinggi lemak jenuh dapat mengurangi risiko penyumbatan pembuluh darah.
- **Melakukan aktivitas fisik secara rutin:** Aktivitas fisik seperti berjalan kaki, berenang, atau bersepeda minimal 30 menit per hari dapat membantu menjaga

tekanan darah tetap stabil dan meningkatkan kesehatan jantung.

- **Menghindari rokok dan alkohol:** Zat kimia dalam rokok dapat merusak dinding pembuluh darah dan meningkatkan risiko aterosklerosis. Alkohol yang dikonsumsi berlebihan juga dapat meningkatkan tekanan darah.
- **Melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala:** Deteksi dini hipertensi sangat penting untuk mengurangi risiko stroke. Pemeriksaan tekanan darah secara berkala memungkinkan intervensi medis lebih awal untuk mencegah komplikasi lebih lanjut (Ayuni et al., 2021).

Selain perubahan gaya hidup, edukasi masyarakat melalui penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan perilaku untuk mengurangi risiko hipertensi dan stroke (Sari, 2022). Program edukasi yang dilakukan oleh tenaga kesehatan, baik melalui seminar, kampanye kesehatan, maupun penyebaran informasi di media sosial, dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga tekanan darah dan mencegah stroke. Dengan penerapan strategi pencegahan yang tepat, angka kejadian hipertensi dan stroke dapat diminimalkan, sehingga kualitas hidup masyarakat dapat lebih terjaga.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan

- Survei lokasi penyuluhan di Gampong Cot

Beut

-Pengurusan administrasi dan perizinan kegiatan

- Persiapan materi dan alat pendukung

2. Tahap Pelaksanaan

- Penyampaian materi melalui ceramah interaktif selama ±40 menit

- Diskusi dan sesi tanya jawab untuk mengukur pemahaman peserta

- Pemberian hadiah/doorprize bagi peserta yang aktif bertanya

3. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan dengan menilai respons peserta dan peningkatan pemahaman mereka terkait hipertensi dan risiko stroke.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh 50 peserta dari Gampong Cot Beut dan berlangsung dengan lancar. Masyarakat aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab, menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai faktor risiko dan pencegahan hipertensi serta stroke.



Gambar 1. Penyampaian Materi

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa:

- Masyarakat lebih sadar akan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin.
- Pemahaman mengenai dampak hipertensi terhadap risiko stroke meningkat.
- Banyak peserta yang menunjukkan minat untuk mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Esensi hasil penelitian dan pembahasan, harus relevan dengan temuan, disampaikan dalam bentuk butir-butir atau paragraf-paragraf pendek.

Saran

- Pemerintah dan tenaga kesehatan perlu meningkatkan frekuensi penyuluhan kesehatan di komunitas pedesaan.
- Masyarakat didorong untuk menerapkan pola hidup sehat guna mengurangi risiko hipertensi dan stroke.
- Program screening tekanan darah gratis perlu diadakan secara rutin untuk mendeteksi hipertensi sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuni, S., Auliani, F. D., & Zuheri. (2021). Hubungan Riwayat Hipertensi Dengan Kejadian Stroke Ischemic di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(1), 34–38.
- Hendrawan, D., Nurcahyo, C., & Afdal, A. (2021). Pelayanan Primer yang Berkualitas: Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Jaminan Kesehatan Nasional*, 1(1), 1–14.
<https://doi.org/10.53756/jjkn.v1i1.13>

- Khairina, K. (2023). Pengaruh Hipertensi Terhadap Kejadian Stroke Iskemik di Puskesmas Kuta Makmur Aceh Utara Tahun 2023. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 1(4), 63–68. <https://doi.org/10.57213/antigen.v1i4.61>
- Legis Oktaviana Saputri, Harahap, H. S., Rivarti, A. W., & Nurhidayati. (2023). Pencegahan Stroke pada Hipertensi Berdasarkan Mekanisme Patogenesis. *Unram Medical Journal*, 12(2), 171–179. <https://doi.org/10.29303/jku.v12i2.918>
- Ursin, I., Mutiara, E., & Yusad, Y. (2011). Pengaruh Hipertensi terhadap Kejadian Stroke Iskemik dan Stroke Hemoragik di Ruang Neurologi Rumah Sakit Stroke Nasional.
- WHO. (2016). *Global Health Estimates: Hypertension and Stroke Prevention Guidelines*. Geneva: World Health Organization.
- Kemenkes RI. (2020). *Laporan Evaluasi Program Kesehatan Jantung dan Pembuluh Darah*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Risikesdas. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Sari, M. (2022). Dampak Penyuluhan Kesehatan terhadap Kesadaran Masyarakat Mengenai Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 100-115.
- Nugroho, A. (2021). Manajemen Hipertensi dan Pencegahan Stroke di Komunitas. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 10(1), 20-35.
- Penyuluhan Hipertensi dan stroke (Salami, Tahun 2021)