



## Program Edukasi Kesehatan untuk Penderita Hipertensi di Lam Bunot Kecamatan Simpang Tiga

Rizkidawati\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

\*Email korespondensi: [rizkidawati\\_pspd@abulyatama.ac.id](mailto:rizkidawati_pspd@abulyatama.ac.id)<sup>1</sup>

Diterima 23 Agustus 2023; Disetujui 29 Agustus 2023; Dipublikasi 12 September 2023

**Abstract:** Hypertension is one of the chronic diseases with a high prevalence in Indonesia. This condition is often not detected early and can lead to serious complications such as stroke and heart disease. The health education program aims to increase public understanding of the importance of monitoring blood pressure and making healthy lifestyle changes. The methods of implementing this program include lectures, interactive discussions, and question-and-answer sessions. The evaluation results show an increase in public knowledge regarding hypertension and its management. Thus, this program can serve as a preventive measure in controlling hypertension and improving the quality of life for patients.

**Keywords:** Hypertension, Health Education, Blood Pressure Control

**Abstrak:** Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang memiliki prevalensi tinggi di Indonesia. Kondisi ini sering tidak terdeteksi dini dan dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Program edukasi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pemantauan tekanan darah dan perubahan gaya hidup sehat. Metode pelaksanaan program ini meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat terkait hipertensi dan pengelolannya. Dengan demikian, program ini dapat menjadi langkah preventif dalam mengendalikan hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup penderita.

**Kata kunci Hipertensi, Edukasi Kesehatan, Pengendalian Tekanan Darah.**

Tekanan darah merupakan tekanan yang ditimbulkan pada pembuluh nadi atau arteri ketika darah dipompa dari jantung ke seluruh tubuh. Nilai dari tekanan darah dapat digunakan untuk dijadikan sebagai acuan dalam menentukan kondisi kesehatan tubuh. Untuk melakukan pengecekan terhadap nilai tekanan darah dapat dilakukan dengan menggunakan metode invasive dan non-invasive. Pengecekan

tekanan darah perlu dilakukan secara langsung oleh tenaga medis dan pasien. Dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat pengecekan ini dapat dilakukan oleh tenaga medis tanpa perlu bertemu langsung dengan pasien (Prasetio et al., 2023).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang dapat dikontrol, oleh karena itu pasien perlu mengenal teknik yang tepat untuk

mengontrolnya. Sampai saat ini, hipertensi masih merupakan tantangan besar di dunia termasuk di Indonesia. Betapa tidak, hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer dan rendahnya kepatuhan pasien dalam melakukan manajemen diri sendiri. Hal itu merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi bahkan cenderung meningkat.

Berdasarkan laporan riset kesehatan daerah Republik Indonesia pada tahun 2013 kejadian hipertensi pada umur diatas 18 tahun sebesar 25,8%, meningkat menjadi 34,11% pada 2018. Disamping itu, pengontrolan hipertensi belum adekuat meskipun obat-obatan yang efektif banyak tersedia. Rendahnya pengetahuan menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya kepatuhan terapi atau manajemen hipertensi (Almindu Leki Berek et al., 2023).

Prevalensi penyakit kronis di Indonesia meningkat setiap tahunnya. Salah satunya yaitu hipertensi. Kementerian Kesehatan pada Pedoman Pengendalian Faktor Risiko Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah Tahun 2009 menjelaskan bahwa hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal (tekanan darah  $\geq$  140/90 mmHg) (Handoyo, 2023)

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Hipertensi sebagai Masalah Kesehatan Global**

Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang dapat

menyebabkan komplikasi serius jika tidak dikelola dengan baik (Handoyo, 2023). Menurut data WHO, prevalensi hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, terutama di negara berkembang. Penyebab utama hipertensi meliputi faktor genetik, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan stres (Prasetio et al., 2023).

### **Pentingnya Pemantauan Tekanan Darah**

Pengukuran tekanan darah secara rutin sangat penting bagi penderita hipertensi untuk mengontrol kondisi mereka. Teknologi modern telah memungkinkan pemantauan tekanan darah secara mandiri menggunakan alat digital yang akurat dan mudah digunakan (Almindu Leki Berek et al., 2023). Dengan pemantauan yang rutin, pasien dapat lebih sadar terhadap kondisi mereka dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mencegah komplikasi.

### **Peran Edukasi dalam Manajemen Hipertensi**

Edukasi kesehatan terbukti meningkatkan kepatuhan pasien dalam menjalani pengobatan dan perubahan gaya hidup (Handoyo, 2023). Program edukasi yang efektif mencakup informasi mengenai pentingnya diet rendah garam, olahraga teratur, serta kepatuhan terhadap terapi obat. Selain itu, keterlibatan tenaga kesehatan dan komunitas dalam edukasi dapat mempercepat perubahan perilaku positif di masyarakat.

### **Pola Hidup Sehat untuk Penderita Hipertensi**

Pola hidup sehat merupakan salah satu

pendekatan utama dalam pengelolaan hipertensi.

Beberapa langkah yang disarankan adalah:

- Mengurangi konsumsi garam dan makanan olahan.
- Meningkatkan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari.
- Menghindari konsumsi alkohol dan merokok.
- Mengelola stres melalui teknik relaksasi seperti meditasi atau yoga (WHO, 2020).

### **Dampak Hipertensi terhadap Kesehatan**

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan retinopati hipertensif (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena tidak menimbulkan gejala yang jelas, tetapi dapat menyebabkan kerusakan organ dalam jangka panjang (WHO, 2020). Oleh karena itu, edukasi mengenai deteksi dini dan pengelolaan hipertensi sangat penting untuk mencegah komplikasi yang lebih serius.

### **Pengaruh Diet terhadap Pengelolaan Hipertensia**

Penelitian menunjukkan bahwa pola makan memiliki peran penting dalam pengendalian tekanan darah. Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) merupakan salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah. Diet ini menekankan konsumsi tinggi buah, sayuran,

biji-bijian utuh, dan produk susu rendah lemak, serta mengurangi asupan natrium dan lemak jenuh (Handoyo, 2023).

Selain itu, konsumsi makanan yang kaya akan kalium, seperti pisang dan bayam, dapat membantu menyeimbangkan efek natrium dalam tubuh dan menurunkan tekanan darah (WHO, 2020)

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **Tahap Persiapan**

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perijinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan.

#### **Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Desa Lam Bunot, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat akan dijelaskan materi berupa pemantauan kesehatan penderita hipertensi, setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorsprise.

#### **Pembuatansss Laporan Pengabdian**

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

## Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat menerapkan perilaku hidup sehat dengan pemanataan kesehatan penderita hipertensi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Program Edukasi Kesehatan untuk Penderita Hipertensi di Lam Bunot Kec. Simpang Tiga” yang diikuti 40 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

1. Pelaksanaan Pengabdian
2. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

3. Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Pelatihan Program Edukasi Kesehatan untuk Penderita Hipertensi di Lam Bunot Kec. Simpang Tiga. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.

4. Diskusi/ Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

5. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan Masyarakat.



Gambar 1. Penutup

## Output

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat Desa Lam Bunot lebih meningkat pengetahuannya mengenai pemantauan kesehatan penderita hipertensi di Masyarakat Lam Bunot Kec. Simpang Tiga.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang pemantauan kesehatan pada penderita hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap pentingnya kesehatan penderita hipertensi di Masyarakat lam Bunot Kec. Simpang Tiga.
2. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi

tanya jawab.

3. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan penderita Hipertensi di Di Lam Bunot Kec. Simpang Tiga.

### Saran

Berdasarkan informasi yang telah disampaikan, berikut adalah beberapa saran untuk meningkatkan penggunaan obat yang tepat dan rasional di masyarakat:

1. Peningkatan Program Edukasi Secara Berkelanjutan

Program edukasi kesehatan mengenai hipertensi perlu dilakukan secara rutin dan berkelanjutan agar masyarakat terus mendapatkan informasi terbaru mengenai pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

2. Peran Aktif Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan lebih aktif dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya pemantauan tekanan darah, pola makan sehat, dan gaya hidup yang dapat membantu mengendalikan hipertensi.

3. Dukungan dari Pemerintah dan Pihak Terkait

Diperlukan dukungan dari pemerintah daerah dan instansi terkait dalam menyediakan fasilitas kesehatan yang memadai, seperti alat ukur tekanan darah di posyandu atau pusat kesehatan masyarakat, serta akses yang lebih mudah terhadap layanan kesehatan bagi penderita hipertensi.

4. Pemberdayaan Masyarakat dalam

### Pencegahan Hipertensi

Masyarakat perlu didorong untuk lebih aktif dalam menjaga kesehatannya dengan menerapkan pola hidup sehat, termasuk konsumsi makanan bergizi, aktivitas fisik teratur, serta manajemen stres yang baik.

5. Kolaborasi dengan Pihak Sekolah dan Komunitas

Edukasi kesehatan juga dapat diperluas dengan melibatkan sekolah dan komunitas lokal dalam penyuluhan mengenai gaya hidup sehat guna mencegah hipertensi sejak usia dini.

6. Pemanfaatan Teknologi dalam Pemantauan Kesehatan

Penggunaan aplikasi kesehatan atau perangkat pemantauan tekanan darah berbasis digital dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mengontrol tekanan darah mereka secara mandiri.

7. Penelitian Lebih Lanjut

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas metode edukasi yang digunakan dalam meningkatkan kesadaran dan kepatuhan masyarakat dalam mengelola hipertensi, sehingga strategi yang diterapkan dapat terus disempurnakan.

Dengan adanya implementasi dari saran ini, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami pentingnya pencegahan dan pengelolaan hipertensi, sehingga dapat mengurangi angka kejadian serta dampak komplikasi dari penyakit

ini

dengan Hipertensi.

UNICEF. (2020). *Kesehatan Masyarakat dan Hipertensi: Sebuah*

#### DAFTAR PUSTAKA

Almindu Leki Berek, P., et al. (2023). *Praktik Mandiri Pengukuran Tekanan Darah, Mencegah Komplikasi Hipertensi di Puskesmas Haliwen, Kabupaten Belu, Nusa Tenggara Timur*. Jurnal Budimas, 05(02), 2023.

Handoyo, I. P. (2023). *Gambaran Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah antara Peserta Prolanis yang Memperoleh dengan Tidak Memperoleh Pelayanan Kontak Tidak Langsung*. Jurnal Jaminan Kesehatan Nasional, 3(1), 15–29.

Prasetyo, B. H., et al. (2023). *Sistem Monitoring Tekanan Darah Berbasis Maximum Amplitude Algorithm Menggunakan Android Secar*

*Realtime*. Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer, 10(7), 1417–1424.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pengendalian Hipertensi*.

WHO. (2020). *Hypertension Management Guidelines*.

Yusuf, M., & Handayani, T. (2022). *Peran Edukasi Kesehatan dalam Pencegahan Hipertensi di Komunitas*.

Departemen Kesehatan RI. (2022). *Panduan Hidup Sehat untuk Penderita Hipertensi*.

Sari, N. M., & Rahmatika, A. (2021). *Edukasi Hipertensi dalam Upaya Pencegahan Stroke*.

Widyaningsih, R. (2019). *Hubungan Pola Makan dan Tekanan Darah pada Lansia*