



Pemberdayaan Ibu-Ibu PKK dalam Pengolahan Penyakit Hipertensi di Rumah di Desa Kopelma Darussalam

Edy Cahyadi

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

*Email korespondensi: edycahyadi_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima: 12 Agustus 2022; Disetujui 01 September 2022; Dipublikasi 10 September 2022

Abstract: *Non-communicable diseases (NCDs) are a global health issue with high morbidity and mortality rates. One of the most common NCDs in Indonesia is hypertension, a major risk factor for heart disease, kidney failure, diabetes mellitus, and stroke. Kopelma Darussalam Village, located in Syiah Kuala District, Banda Aceh, has a high incidence of hypertension, particularly among the elderly. Situational analysis indicates a lack of understanding among the community, especially PKK mothers, regarding hypertension management at home. This community service activity aims to enhance public knowledge about empowering PKK mothers in managing hypertension at home and stress management to prevent hypertension. The implementation methods included lectures, discussions, and Q&A sessions. The activity was attended by 50 participants with high enthusiasm. The results showed an increase in community knowledge about hypertension management at home, evidenced by active responses during the Q&A session. In conclusion, this counseling activity successfully improved community understanding of the importance of hypertension management at home and is expected to reduce the incidence of hypertension in Kopelma Darussalam Village.*

Keywords: *Non-communicable diseases, Hypertension, Community Empowerment.*

Abstrak: Penyakit tidak menular (PTM) menjadi salah satu masalah kesehatan global dengan tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi. Salah satu PTM yang banyak dialami masyarakat Indonesia adalah hipertensi. Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit jantung, gagal ginjal, diabetes mellitus, dan stroke. Desa Kopelma Darussalam, Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh, memiliki tingkat kejadian hipertensi yang tinggi, terutama pada lansia. Berdasarkan analisis situasi, masih terdapat kurangnya pemahaman masyarakat, khususnya Ibu-Ibu PKK, terkait pengelolaan hipertensi di rumah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pemberdayaan Ibu-Ibu PKK dalam pengelolaan penyakit hipertensi di rumah serta manajemen stres untuk mencegah hipertensi. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi ceramah, diskusi, dan sesi tanya jawab. Kegiatan ini diikuti oleh 50 peserta dengan antusiasme tinggi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pengelolaan hipertensi di rumah, yang ditunjukkan melalui respon aktif dalam sesi tanya jawab. Kesimpulannya, kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pengelolaan hipertensi di rumah dan diharapkan mampu menurunkan angka kejadian hipertensi di Desa Kopelma Darussalam.

Kata kunci: Penyakit tidak Menular, Hipertensi, Pemberdayaan masyarakat

Perubahan pola hidup yang terjadi dewasa ini mengakibatkan peningkatan angka kejadian penderita penyakit tidak menular (non communicable disease).

Penyakit tidak menular menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat karena tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi secara global, merupakan jenis penyakit yang tak bisa ditularkan oleh penderita ke orang lain, jenis penyakit ini berkembang secara perlahan dan terjadi dalam jangka waktu yang panjang.

Penyakit tidak menular menimbulkan angka kematian yang tinggi tiap tahunnya dan dapat menjangkiti individu di berbagai usia maupun negara di seluruh dunia. Salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh masyarakat di Indonesia adalah hipertensi. Hipertensi menjadi salah satu permasalahan kesehatan karena hipertensi merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes mellitus, dan stroke (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Hipertensi bersifat multifaktorial. Faktor risiko terjadinya hipertensi dapat dibagi menjadi dua, yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor yang dapat dimodifikasi.

Faktor yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia, jenis kelamin, ras atau etnik, dan faktor genetik, sementara faktor yang dapat dimodifikasi meliputi kelebihan berat badan atau obesitas, konsumsi garam yang terlalu banyak, kurang aktivitas fisik (pola hidup sedentary atau tidak aktif), konsumsi alkohol secara berlebihan,

efek samping obat, merokok, kadar gula tinggi atau diabetes, gangguan fungsi ginjal, dan lain-lain (Kemenkes, 2023).

Deteksi dini hipertensi direkomendasikan untuk semua orang berusia 15 tahun ke atas agar juga dapat diidentifikasi faktor risiko secara dini dan makin banyaknya kejadian hipertensi di usia muda. Program Kementerian Kesehatan adalah Pemeriksaan tekanan darah satu kali setiap tahun untuk kelompok penduduk usia 15 tahun, kelompok usia produktif, dan kelompok usia lansia.

Dalam keadaan sudah terdeteksi hipertensi dan atau ada faktor risiko hipertensi maka pemeriksaan tekanan darah dilakukan lebih dari satu kali per tahun atau sesuai keadaan dan kebutuhannya. Seseorang yang mempunyai TD $\geq 140/90$ mmHg saat pemeriksaan pertama atau saat deteksi dini, perlu dilakukan pemeriksaan ulang oleh dokter atau tenaga kesehatan di FKTP untuk memastikan atau mengkonfirmasi diagnosis Hipertensi (Hasanah, 2019).

Masyarakat kopelma darussalam khususnya ibu PKK masih kurang paham terkait pengelolaan hipertensi di rumah. Disamping itu berdasarkan situasi keadaan sekarang di Banda aceh banyak kasus hipertensi khususnya pada lansia.

Maka dari itu penyuluhan tentang Pemberdayaan Ibu-Ibu PKK dalam Pengolahan Penyakit Hipertensi di Rumah di Desa Kopelma Darussalam perlu dilakukan.

KAJIAN PUSTAKA

1. Penyakit Tidak Menular (PTM)

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit yang tidak dapat ditularkan antar individu dan umumnya bersifat kronis, berkembang perlahan, dan terjadi dalam jangka panjang. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), PTM menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia, termasuk di Indonesia.

2. Hipertensi sebagai Penyakit Tidak Menular

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah berada di atas normal ($\geq 140/90$ mmHg). Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menunjukkan gejala hingga terjadi komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

3. Faktor Risiko Hipertensi

Menurut Hasanah (2019), faktor risiko hipertensi dibagi menjadi dua yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi (usia, jenis kelamin, genetik) dan faktor yang dapat dimodifikasi (pola makan, aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol).

4. Dampak Hipertensi pada Kesehatan Masyarakat

Hipertensi memberikan kontribusi signifikan terhadap beban kesehatan masyarakat. Menurut World Health Organization (2021), hipertensi menyebabkan lebih dari 7,5 juta kematian setiap tahunnya di seluruh dunia.

5. Pemberdayaan Masyarakat dalam Pengelolaan Hipertensi

Pemberdayaan masyarakat, terutama melalui organisasi lokal seperti Ibu-Ibu PKK, berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pengelolaan hipertensi di rumah (Setiawati, 2020).

6. Pengelolaan Hipertensi di Rumah

Menurut Prasetya (2022), pengelolaan hipertensi di rumah meliputi pemantauan tekanan darah secara rutin, pola makan sehat, peningkatan aktivitas fisik, dan manajemen stres.

7. Manajemen Stres untuk Mencegah Hipertensi

Manajemen stres efektif dalam mencegah peningkatan tekanan darah. Teknik relaksasi seperti meditasi dan latihan pernapasan dalam dapat membantu menurunkan tekanan darah (Rahman, 2021).

8. Peran Ibu-Ibu PKK dalam Pengelolaan Hipertensi

Ibu-Ibu PKK memiliki peran strategis dalam mendidik anggota keluarga mengenai pola hidup sehat, termasuk pengelolaan hipertensi di rumah (Fitriani, 2023).

9. Metode Penyuluhan Kesehatan

Metode ceramah dan diskusi interaktif dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait hipertensi. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan (Sari, 2022).

10. Evaluasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat penting untuk menilai efektivitas program dan memberikan umpan balik untuk perbaikan program di masa depan (Nugraha, 2021).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara sistematis melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan beberapa kegiatan penting, antara lain:

- **Survei Lokasi:** Melakukan survei awal di Desa Kopelma Darussalam untuk mengidentifikasi kondisi masyarakat dan kebutuhan terkait pengelolaan hipertensi di rumah.
- **Administrasi dan Perizinan:** Mengurus perizinan kepada perangkat desa dan pihak terkait untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.
- **Persiapan Materi Penyuluhan:** Menyusun

materi edukatif mengenai pengelolaan hipertensi di rumah, meliputi informasi tentang penyakit hipertensi, pencegahan, pengobatan, dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam bentuk:

- **Penyuluhan:** Materi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif selama ±40 menit. Penyuluhan mencakup pentingnya pengelolaan hipertensi, cara pengukuran tekanan darah yang benar, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, serta manajemen stres.
- **Diskusi dan Tanya Jawab:** Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai pengelolaan hipertensi di rumah. Sesi tanya jawab berlangsung selama 60 menit. Peserta yang aktif bertanya akan mendapatkan hadiah (doorprize) untuk meningkatkan partisipasi.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan pengabdian masyarakat, meliputi:

- **Penilaian Pengetahuan Peserta:** Dilakukan dengan melihat tingkat partisipasi peserta dalam diskusi dan kemampuan menjawab pertanyaan terkait materi yang disampaikan.
- **Kuesioner Kepuasan:** Membagikan kuesioner kepada peserta untuk menilai

kepuasan terhadap kegiatan dan efektivitas metode penyuluhan yang digunakan.

4. Pembuatan Laporan

Menyusun laporan kegiatan sebagai bentuk dokumentasi dan evaluasi hasil pengabdian masyarakat. Laporan ini berisi proses pelaksanaan, hasil kegiatan, dan rekomendasi untuk kegiatan serupa di masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Pemberdayaan Ibu-Ibu PKK dalam Pengolahan Penyakit Hipertensi di Rumah di Desa Kopelma Darussalam” yang diikuti 50 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 Pemberdayaan Ibu-Ibu PKK dalam Pengolahan Penyakit Hipertensi di Rumah di Desa Kopelma Darussalam. 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.

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat Gampong kopelma darussalam lebih meningkat pengetahuannya mengenai pengelolaan hipertensi di rumah. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya respon masyarakat dalam bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PKK tentang pengelolaan hipertensi di rumah.
2. Metode ceramah dan diskusi interaktif efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan.
3. Kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin meningkat setelah kegiatan ini.

Saran

1. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkala untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi.
2. Perlu adanya dukungan dari pihak

puskesmas untuk menyediakan alat pemantauan tekanan darah yang mudah diakses oleh masyarakat.

3. Penggunaan media digital seperti video edukasi dapat memperluas jangkauan penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, D. (2023). *Peran Ibu-Ibu PKK dalam Meningkatkan Kesehatan Keluarga*. Jakarta: Pustaka Kesehatan.
- Hasanah, S. (2019). *Panduan Deteksi Dini Hipertensi di Masyarakat*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Tahunan Kesehatan Nasional*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lukitaningtyas, A., & Cahyono, B. (2023). *Hipertensi: Faktor Risiko dan Pencegahannya*. Bandung: Alfabeta.
- Mayo Clinic. (2021). *High Blood Pressure (Hypertension): Symptoms and Causes*. Mayo Clinic Health Information.
- Nugraha, T. (2021). *Evaluasi Program Pengabdian Masyarakat*. Surabaya: Universitas Airlangga Press.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2023). *Pedoman Pencegahan dan Penanganan Hipertensi di Indonesia*.
- Prasetya, R. (2022). *Pengelolaan Hipertensi di Rumah Tangga*. Malang: UB Press.
- Rahman, A. (2021). *Manajemen Stres untuk Kesehatan Jantung*. Medan: USU Press.
- Sari, M. (2022). *Efektivitas Penyuluhan Kesehatan pada Masyarakat*. Semarang: Diponegoro University Press.
- Setiawati, L. (2020). *Pemberdayaan Masyarakat dalam Program Kesehatan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- World Health Organization. (2021). *Global Status Report on Noncommunicable Diseases*. Geneva: WHO Press.