

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

Jurnal Abdimas UNAYA

(Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)



PENYULUHAN TENTANG PENYAKIT HIPERTENSI DAN FAKTOR RISIKONYA DI DESA LAM URIT KECAMATAN SIMPANG TIGA

Said Aandi Saida*¹

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

*Email korespondensi: saidaandi_kedokteran@abulyatama.ac.id

¹Diterima: 21 Agustus 2023; Disetujui 27 Agustus 2023; Dipublikasi 04 September 2023

Abstract: Hypertension is a condition characterized by a significant and sustained increase in blood pressure, which can lead to serious complications in vital organs such as the heart, kidneys, and brain. In Lam Urit Village, Simpang Tiga District, Aceh Besar Regency, the community's understanding of hypertension and its risk factors is relatively low. This counseling activity aims to enhance public knowledge about hypertension, its risk factors, and prevention strategies. The implementation methods included preparation, execution of activities through lectures and interactive discussions, report preparation, and evaluation. The counseling session, attended by 40 participants, involved a 40-minute lecture followed by a question-and-answer session to deepen the community's understanding. The results of the activity showed an improvement in the community's awareness regarding the importance of early detection and management of hypertension. The community became more vigilant about modifiable risk factors, such as diet, physical activity, and stress management. This activity successfully achieved its objectives by providing accurate education and raising awareness about maintaining health. It is hoped that similar activities can continue to be conducted to create a healthier community and reduce the risk of hypertension-related complications.

Keywords: Hypertension, Risk Factors, Counseling, Public Health

Abstrak: Penyakit hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang signifikan dan berkelanjutan, yang dapat memicu komplikasi serius pada organ vital seperti jantung, ginjal, dan otak. Desa Lam Urit, Kecamatan Simpang Tiga, Kabupaten Aceh Besar, menunjukkan rendahnya pemahaman masyarakat mengenai hipertensi dan faktor risikonya. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, faktor risiko, serta pencegahannya. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan kegiatan berupa ceramah dan diskusi interaktif, pembuatan laporan, dan evaluasi. Penyuluhan diikuti oleh 40 peserta dengan pendekatan ceramah selama 40 menit, dilanjutkan sesi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini dan pengelolaan hipertensi. Masyarakat menjadi lebih waspada terhadap faktor risiko yang dapat dimodifikasi, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres. Kegiatan ini berhasil mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu memberikan edukasi yang tepat dan meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilaksanakan untuk menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan terhindar dari risiko komplikasi hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Faktor Risiko, Penyuluhan, Kesehatan Masyarakat.

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk tekanan darah pada pasien hipertensi adalah melalui relaksasi benson (Wulandari et al., 2023). Stroke didefinisikan sebagai gangguan suplai darah ke otak yang biasanya disebabkan adanya sumbatan oleh gumpalan darah (Usrin et al., 2011). Hal ini menyebabkan gangguan pasokan oksigen dan nutrisi di otak sehingga terjadi kerusakan jaringan otak.

Stroke juga dikatakan sebagai gangguan fungsi saraf akut yang disebabkan karena gangguan peredaran darah otak secara mendadak (dalam hitungan detik) atau secara cepat (dalam hitungan jam) timbul gejala dan tanda yang sesuai dengan daerah fokal yang terganggu. Stroke terbagi dalam dua tipe, tipe pertama adalah stroke iskemik disebabkan kurangnya suplai darah ke otak dikarenakan menyempitnya atau tersumbatnya pembuluh darah oleh deposit lemak yang disebut plak sehingga jaringan otak mengalami iskemik. Tipe yang kedua adalah stroke hemoragik yang disebabkan pemecahan aneurisma pada parenchyma (Hendrawan et al., 2021).

Stroke adalah manifestasi klinis akut akibat disfungsi neurologis pada otak, medulla spinalis, dan retina baik sebagian atau menyeluruh yang menetap selama 24 jam atau menimbulkan kematian akibat gangguan

pembuluh darah. gangguan pembuluh darah. Stroke yang disebabkan oleh infark disebut stroke iskemik. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kejadian stroke (Legis Oktaviani Saputri et al., 2023). Faktor risiko terjadinya stroke terbagi lagi menjadi faktor risiko yang dapat diubah dan faktor risiko yang tidak dapat diubah. Dimana faktor risiko yang tidak dapat diubah tidak dapat dikontrol pengaruhnya terhadap kejadian stroke, diantaranya yaitu faktor keturunan (genetik), ras, umur dan jenis kelamin. Sedangkan faktor risiko yang dapat diubah yaitu hipertensi, diabetes melitus, hiperkolesterolemia, stress, merokok, obesitas (kegemukan), aktifitas fisik yang rendah, minum kopi, dan konsumsi alkohol (Khairina, 2023).

Stroke merupakan penyebab kematian ketiga yang paling sering dijumpai setelah penyakit jantung dan semua jenis keganasan atau kanker. Terdapat dua jenis stroke, yaitu stroke iskemik dan stroke hemoragik, di mana 80% dari seluruh stroke merupakan stroke iskemik dan 20% sisanya adalah stroke hemoragik (Ayuni et al., 2021).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang signifikan dan sering kali tidak terdeteksi sejak dini. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus yang dapat menyebabkan gangguan pada pembuluh darah serta meningkatkan risiko komplikasi serius pada organ vital seperti jantung, ginjal, dan otak. Hipertensi sering kali disebut sebagai "silent killer" karena gejalanya yang tidak selalu jelas, namun dampaknya bisa sangat fatal jika

tidak ditangani dengan baik.

Di Desa Lam Urit, Kecamatan Simpang Tiga, Kabupaten Aceh Besar, tingkat pemahaman masyarakat mengenai hipertensi dan faktor risikonya masih tergolong rendah. Kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya deteksi dini, pola hidup sehat, dan pengelolaan faktor risiko dapat meningkatkan angka kejadian hipertensi di masyarakat. Selain itu, data kasus hipertensi di wilayah Aceh Besar menunjukkan bahwa edukasi mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi masih sangat dibutuhkan.

Melalui kegiatan penyuluhan ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi, faktor risikonya, serta langkah-langkah pencegahan yang tepat. Kegiatan ini juga bertujuan untuk mendorong masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatan, melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala, dan menerapkan pola hidup sehat guna mengurangi risiko komplikasi akibat hipertensi.

Analisis kesehatan di desa Lam Urit kurang paham tentang hipertensi dan risiko yang akan ditimbulkan. Disamping itu berdasarkan situasi di Aceh Besar terdapat kasus hipertensi. Maka dari itu Penyuluhan Tentang Penyakit Hipertensi dan Faktor Risikonya di Desa Lam Urit Kecamatan. Simpang Tiga diperlukan.

KAJIAN PUSTAKA

1. Ayuni et al. (2021) menyatakan bahwa hipertensi memiliki hubungan erat dengan kejadian stroke iskemik,

terutama pada pasien dengan riwayat hipertensi yang tidak terkontrol.

2. Berdasarkan penelitian Hendrawan et al. (2021), pelayanan primer yang berkualitas sangat dibutuhkan untuk menekan risiko komplikasi akibat hipertensi dan penyakit kardiovaskular lainnya.
3. Khairina (2023) menemukan bahwa hipertensi merupakan faktor utama penyebab stroke iskemik, khususnya di Puskesmas Kuta Makmur Aceh Utara.
4. Menurut Legis Ocktaviana Saputri et al. (2023), pencegahan stroke pada pasien hipertensi dapat dilakukan melalui pengendalian faktor risiko dan penerapan gaya hidup sehat.
5. Ustrin et al. (2011) menjelaskan perbedaan antara stroke iskemik dan stroke hemoragik serta kaitannya dengan tekanan darah tinggi.
6. Wulandari et al. (2023) menyoroti manfaat teknik relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.
7. Data dari Dinas Kesehatan Aceh Besar (2022) menunjukkan peningkatan kasus hipertensi di wilayah tersebut dalam dua tahun terakhir.
8. WHO (2021) memberikan pedoman mengenai penanganan hipertensi melalui pendekatan promotif dan preventif.
9. Menurut Kemenkes RI (2022), edukasi masyarakat tentang hipertensi perlu ditingkatkan untuk mengurangi angka

- prevalensi kasus baru.
10. Penelitian oleh Rahmawati (2022) menunjukkan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala sebagai langkah pencegahan hipertensi.
 11. Hidayat (2023) menyatakan bahwa konsumsi garam yang berlebihan dapat meningkatkan risiko hipertensi.
 12. Penelitian Suharto (2022) menunjukkan bahwa olahraga rutin dapat membantu mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

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

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Desa Lam Urit, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat akan dijelaskan materi tentang pengelolaan kesehatan ibu hamil,

setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorprize.

3. Pembuatan Laporan Pengabdian

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

4. 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 dalam mengelola stres untuk mencegah terjadinya hipertensi dan faktor risiko.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Penyuluhan Tentang Penyakit Hipertensi dan Faktor Risikonya di Desa Lam Urit Kecamatan. 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
4. Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Penyuluhan Tentang Penyakit Hipertensi dan Faktor Risikonya di Desa Lam Urit Kecamatan Simpang Tiga. Materi yang disampaikan \pm 40 Menit.
5. Diskusi/Tanya Jawab
Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.
6. Penutup
Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat Desa Lam Urit lebih meningkat pengetahuannya mengenai penyuluhan Tentang Penyakit Hipertensi dan Faktor Risikonya Di Desa Lam Urit Kecamatan Simpang Tiga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang Penyuluhan Tentang Penyakit Hipertensi dan Faktor Risikonya di Desa Lam Urit Kecamatan. Simpang Tiga.

2. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.
3. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Penyuluhan Tentang Penyakit Hipertensi dan Faktor Risikonya di Desa Lam Urit Kecamatan Simpang Tiga.

Saran

1. Masyarakat Desa Lam Urit disarankan untuk rutin memeriksakan tekanan darah minimal sekali dalam sebulan untuk mendeteksi dini adanya hipertensi.
2. Penerapan pola hidup sehat seperti mengurangi konsumsi garam, rutin berolahraga, dan menghindari stres perlu ditingkatkan guna menekan angka kejadian hipertensi.
3. Pihak puskesmas dan tenaga kesehatan setempat diharapkan lebih aktif dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi.

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.

Dinas Kesehatan Aceh Besar. (2022). Laporan

- Tahunan Kesehatan Masyarakat Kabupaten Aceh Besar. Aceh Besar: Dinkes Aceh Besar.
- Hendrawan, D., Nurcahyo, C., & Afdal, A. (2021). Pelayanan Primer yang Berkualitas: Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Jaminan Kesehatan Nasional*, 1(1), 1–14.
- Hidayat, R. (2023). Pengaruh Konsumsi Garam terhadap Risiko Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 102-109.
- 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.
- Kemendes RI. (2022). Pedoman Pengendalian Hipertensi di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Legis Ocktaviana Saputri, Harahap, H. S., Rivarti, A. W., & Nurhidayati. (2023). Pencegahan Stroke pada Hipertensi Berdasarkan Mekanisme Patogenesis. *Unram Medical Journal*, 12(2), 171–179.
- Rahmawati, D. (2022). Pentingnya Pemeriksaan Tekanan Darah dalam Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Kedokteran Komunitas*, 6(1), 50-57.
- Suharto, B. (2022). Pengaruh Olahraga Rutin terhadap Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Olahraga Kesehatan*, 9(3), 120-126.
- Usrin, I., Mutiara, E., & Yusad, Y. (2011). Pengaruh Hipertensi Terhadap Kejadian Stroke Iskemik dan Stroke Hemoragik di Ruang Neurologi di Rumah Sakit Stroke Nasional (RSSN).
- WHO. (2021). Guidelines on Hypertension Management. World Health Organization.
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.