

# Edukasi Pencegahan Hipertensi pada Usia Produktif

Irni Dwiastiti Irianto<sup>1\*</sup>, Siti Aisyah<sup>1</sup>, Lale Syifaun Nufus<sup>1</sup>, Herni Sulastien<sup>1</sup>,  
Eva Zulfa<sup>1</sup>, Jamila Purnama Sari Megawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nahdlatul Wathan Mataram

Korespondensi: [hernisulastien@gmail.com](mailto:hernisulastien@gmail.com)

**Abstract:** Hypertension is a condition of systolic pressure above 140 mmHg and diastolic pressure above 90 mmHg. Prevention of hypertension can be done by controlling a healthy lifestyle including controlling sleep habits, eating habits, weight control, not smoking or drinking alcoholic beverages, exercising exercise regularly and can manage stress. The purpose of this service is to provide education on prevention of hypertension at a productive age for prevention of hypertension in the hope of reducing morbidity due to hypertension in the community. The method used is education, discussion, distribution of leaflets regarding hypertension material, the implementation of this service is carried out through several stages, namely direct measurement of blood pressure, implementation of education and distribution of leaflets. The number of participants in the extension was 25 people. The results obtained during the community trial show that people of productive age know what precautions can be taken to prevent hypertension. It is hoped that this community service activity will continue.

**Keywords :** Education, hypertension, productive age

**Abstrak:** Hipertensi merupakan suatu kondisi tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg, Pencegahan Hipertensi dapat dilakukan dengan cara pengendalian gaya hidup sehat meliputi mengontrol kebiasaan tidur, kebiasaan makan, pengendalian berat badan, tidak merokok atau minum-minuman beralkohol, melakukan olah raga secara teratur dan dapat melakukan pengelola stress. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan edukasi pencegahan hipertensi pada usia produktif untuk pencegahan hipertensi dengan harapan menurunkan angka kesakitan akibat hipertensi pada masyarakat. Metode yang digunakan dengan edukasi, diskusi, pembagian leaflet mengenai materi hipertensi, pelaksanaan pengabdian ini dilakukan melalui berapa tahapan yaitu pengukuran secara langsung tekanan darah, pelaksanaan edukasi dan pembagian leaflet. Jumlah peserta pada penyuluhan adalah 25 orang. Hasil yang di dapatkan saat pengabdian masyarakat bahwa masyarakat yang berusia produktif mengetahui pencegahan yang dapat dilakukan untuk mencegah hipertensi. Diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini berkelanjutan dilakukan.

**Kata Kunci :** Edukasi, hipertensi, usia produktif

## PENDAHULUAN

Diare masih menjadi masalah Kesehatan bangsa Indonesia, berdasarkan Data Kementerian Kesehatan pada Tahun 2019 data diare pada semua kelompok umur sebesar 61,7% dan pada balita sebesar 40 %.<sup>1</sup> kejadian Diare ini juga masih sangat tinggi secara global bahkan menyebabkan kematian 4-5% , di Negara Sub Sahara Afrika menjadi penyakit penyebab kematian, faktor resiko Diare sendiri sangat bervariasi dan bermacam macam.<sup>2</sup> di Tiongkok angka Diare pada anak dibawah 5 tahun dengan jumlah kematian sebanyak 711.800 kematian tiap tahunnya.<sup>3</sup>

Diare ditandai dengan berak lembek, frekuensi lebih dari 3 kali dalam sehari, pucat, lemah, mata cekung dan pengeluaran urin menurun.<sup>4</sup> Penyebab terjadinya Diare sangatlah beragam, mulai dari sanitasi yang kurang bersih, tidak menjaga kebersihan dan tidak mencuci tangan sebelum makan/minum. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mafazah dengan hasil penelitian bahwa Sarana jamban yang tidak memenuhi syarat atau tinja yang tidak ditampung dan diolah secara tertutup akan menyebabkan

vektor penyakit diare, Begitu juga dengan jarak antara lubang penampungan kotoran dengan sumber air bersih yang digunakan untuk keperluan sehari-hari.<sup>5</sup>

Penelitian lain di Kabupaten Ogan Komering Ulu pada tahun 2010 menyebutkan bahwa angka kejadian Diare mencapai 9748 kasus atau sekitar (11,47 %) dan pada tahun 2012 mencapai 7408 Kasus atau 10,97%.<sup>[6]</sup> Permasalahan pada Mitra yakni pengetahuan tentang cara pencegahan dan pengobatan Diare masih sangat kurang, dan ini diyakini menjadi faktor penyebab pasien yang di Rawat di Rs Ibnu Sina Makassar terpapar Diare walaupun penelitian Prawati bertolak belakang, hasil penelitian Parwati menyebutkan tidak ada hubungan pengetahuan dengan Diare.<sup>6</sup>

Tim pengabdian Masyarakat ingin melakukan penyuluhan berupa edukasi Poster dan Leaflet kepada pasien Rawat jalan di Rumah sakit ini, kegiatan ini di dukung oleh penelitian Harsismanto dengan hasil penelitian adanya pengaruh penyuluhan dan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap anak-anak dalam pencegahan Diare.<sup>7</sup>

## **METODE**

Metode Alur kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi pencegahan hipertensi pada usia produktif seperti pada gambar :

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur tekanan darah dan memberikan penyuluhan secara langsung serta membagikan leaflet sesuai dengan materi, pengolahan data dilakukan dengan cara menghitung persentase resiko hipertensi serta menarasikan antusiasme masyarakat dalam kegiatan.

### *Tahap persiapan:*

Melakukan survei pendahuluan dibantu mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UNW Mataram untuk melihat sasaran pengabdian masyarakat

Melakukan koordinasi dengan Tim pengabdian dalam menentukan judul pengabdian

Menyiapkan tempat dan peralatan (berkoordinasi dengan tim pengabdian dan mahasiswa untuk memfasilitasi kegiatan penyuluhan seperti tensi meter, tikar, leaflet dan keperluan penyuluhan

### *Kegiatan Pengabdian Masyarakat*

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari sabtu tanggal 11 Desember 2022 jam 07.00-09.00 WITA, bertempat di taman Udayana Mataram diawali dengan pengukuran tekanan darah, Pemberian edukasi tentang pencegahan hipertensi pada usia produktif dan pembagian leaflet, Adapun isi materi yang ada di dalam leaflet yang disampaikan saat edukasi antara lain : penyebab hipertensi, makanan sehat pencegah hipertensi, makanan yang harus dihindari.

### *Tahap evaluasi:*

Melakukan evaluasi tentang pencegahan hipertensi

Kepada masyarakat yang dilakukan pemeriksaan tekanan darah

Serta menilai antusiasme masyarakat dalam berpartisipasi pada kegiatan pengabdian masyarakat

Tabel 1 : *Planning of Action (POA)*

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
<i>Pembukaan :</i>			
1.	5 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi salam</li> <li>2. Menjelaskan tujuan pembelajaran.</li> <li>3. Menyebutkan materi / pokok bahasan yang akan disampaikan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam</li> <li>2. Mendengarkan dan memperhatikan</li> </ol>
<i>Pelaksanaan :</i>			
2	100 menit	<p>Menjelaskan materi penyuluhan dan pengecekan tekanan darah.</p> <p>Kegiatan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penyuluhan Penyakit hipertensi</li> <li>2. Pengecekan tekanan darah</li> <li>3. Pembagian leaflet</li> </ol>	Menyimak, memperhatikan
<i>Evaluasi :</i>			
3.	20 menit	<p>Meminta kepada warga menjelaskan atau menyebutkan kembali tentang:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penyakit hipertensi</li> <li>2. Pencegahan penyakit hipertensi</li> </ol>	Bertanya dan menjawab pertanyaan.
<i>Penutup :</i>			
4.	5 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan terimakasih atas peran peserta</li> <li>2. Mengucapkan terima kasih dan mengucapkan salam.</li> </ol>	Menjawab salam

#### Kriteria Evaluasi

##### *Evaluasi Struktur*

Peserta ikut dalam kegiatan penyuluhan pencegahan penyakit hipertensi pada usia produktif  
Penyelenggaraan penyuluhan dilakukan taman Udayana Mataram

##### *Evaluasi proses*

Peserta penyuluhan antusias terhadap kegiatan pengabmas  
Peserta penyuluhan tidak meninggalkan tempat sebelum kegiatan selesai  
Peserta penyuluhan terlibat aktif dalam kegiatan penyuluhan.

##### *Evaluasi hasil*

peserta penyuluhan mengetahui dengan baik tentang penyakit hipertensi dan tekanan darah  
peserta penyuluhan mengetahui pecegahan penyakit hipertensi pada usia produktif

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	n	%
1	Jenis Kelamin		
	Perempuan	28	58,33
	Laki-laki	20	41,67
2	Umur		
	<20 Tahun	5	10,41
	21-35 Tahun	17	35,42
	35-60 Tahun	26	54,17
3	Resiko Hipertensi		
	Beresiko	18	37,5
	Tidak Beresiko	30	62,5

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari minggu tanggal 11 Desember 2022 jam 07.00-09.00 WITA, bertempat di taman Udayana mataram dengan jumlah laki laki 20 orang dan perempuan 28 orang rentan umur kurang dari 20 tahun 5 orang umur 21 tahun sampai 35 tahun 17 orang dan umur 35 tahun sampai 60 tahun 26 orang, hasil pengukuran tekanan darah dengan hasil; beresiko hipertensi 18 orang dan hasil pengukuran tekanan darah tidak beresiko 30 orang, kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pengukuran tekanan darah, Pemberian edukasi tentang pencegahan hipertensi pada usia produktif dan pembagian leaflet, Adapun isi materi yang ada di dalam leaflet yang disampaikan saat edukasi antara lain : penyebab hipertensi, makana sehat pencegah hiperensi, makanan yang harus dihindari.

Kegiatan edukasi pencegahan hipertensi pada usia produktif yang dilaksanakan di taman udayana mataram. Pelaksanaan edukasi terlaksana baik dan lancar. Tahapan pelaksanaanya dibagi menjadi beberapa bagian antara lain :

### *a. Pengukuran tekanan darah*



Gambar 1. Pelaksanaan pengukuran tekanan darah pada masyarakat usia produktif

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular di dunia. Masyarakat dengan usia produktif lebih umumnya dihubungkan dengan kemampuan nya untuk melakukan self efficacy (self management)

untuk mengatur penyakit kronik seperti hipertensi yang terjadi pada usia produktif yaitu dengan melaksanakan gaya hidup sehat pada pasien hipertensi diharapkan dengan memberikan informasi mengenai perilaku gaya hidup untuk mencegah hipertensi, memodifikasi gaya hidup dan memotivasi untuk terhindar dari hipertensi agar meningkatkan self efficacy untuk memotivasi dan meyakinkan diri sendiri mampu mencapai gaya hidup yang sehat dengan cara rutin melaksanakan pengukuran tekanan darah<sup>8</sup> upaya pencegahan hipertensi pada remaja maka perlu dilakukan screening tekanan darah pada remaja dan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi dan pengendalian faktor risiko yang dapat dimodifikasi.

Screening tekanan darah dilakukan untuk mendeteksi lebih awal remaja yang beresiko tinggi mengalami prehipertensi dan hipertensi sehingga dapat dilakukan tindakan pencegahan melalui perubahan perilaku. Pendidikan kesehatan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi, tanda dan gejala, faktor risiko dan dampak lebih lanjut dari hipertensi. Dengan meningkatnya pengetahuan remaja diharapkan terjadi perubahan perilaku remaja dalam pengendalian faktor risiko hipertensi.<sup>9</sup>

*b. Memberikan edukasi untuk pencegahan hipertensi*



*Gambar 2. edukasi mengenai pencegahan hipertensi pada masyarakat usia produktif*

Memberikan edukasi pencegahan hipertensi dengan mengurangi makanan cepar saji dan mengkonsumsi makanan sehat pada masyarakat dengan usia produktif, sehingga harus dilakukan dalam menyusun hidangan sehat memerlukan keterampilan dan pengetahuan gizi dengan berorientasi pada pedoman 4 sehat 5 sempurna terdiri dari bahan pokok (nasi, ikan, sayuran, buah dan susu). Variasi menu yang tersusun oleh kombinasi bahan makanan yang diperhitungkan dengan tepat akan memberikan hidangan sehat baik secara kualitas maupun kuantitas. Teknik pengolahan makanan adalah guna memperoleh intake yang baik dan bervariasi hal ini sejalan dengan penelitian menunjukkan adanya hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan nilai  $OR = 4,31$ , maka berarti pola makan buruk beresiko mengalami hipertensi 4,31 kali dibandingkan dengan pola makan baik<sup>10</sup> ada beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi pada remaja antara lain aktivitas fisik, aktivitas fisik yang kurang pada remaja juga menyebabkan pembuluh darah dalam tubuh kurang elastis sehingga dapat menyebabkan terjadinya hipertensi pada remaja sehingga perlu diberikan edukasi.<sup>11</sup>

c. Pembagian leaflet



*Gambar 3. Pembagian leaflet*

Pembagian leaflet untuk memudahkan edukasi yang diberikan kepada remaja, Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sehingga dikenal sebagai the silent killer. Dengan demikian perlu adanya peningkatan pengetahuan sedini mungkin mengenai hipertensi yang dapat diberikan pada remaja. Peningkatan pengetahuan ini merupakan salah satu bentuk promosi kesehatan sebagai upaya pencegahan hipertensi<sup>12</sup> leaflet diberikan terkait dengan bahaya hipertensi pada remaja dan cara pencegahannya, dengan demikian remaja dapat dengan mudah memahami apa yang disampaikan, sehingga peserta dapat menerapkan upaya pencegahan hipertensi pada remaja dan dapat berbagi pengetahuan pada teman sebaya.<sup>13</sup> dengan adanya media e-leaflet dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai pencegahan hipertensi<sup>14</sup>.

*Respon peserta*

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di taman Udayana kota Mataram, berjalan dengan lancar, diikuti oleh 48 orang, masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan terutama dalam pengukuran tekanan darah, masyarakat berharap kegiatan ini rutin dilakukan dengan durasi waktu yang lebih lama.

*Luaran kegiatan*

Kegiatan pengabdian masyarakat bermanfaat untuk melakukan deteksi dini kejadian hipertensi pada usia produktif, pada kegiatan ini didapatkan sekitar 37,5 % dari peserta kegiatan memiliki resiko hipertensi karena memiliki tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg, disadari atau tidak kejadian hipertensi saat ini banyak menyerang usia produktif sehingga berpengaruh pada kualitas hidup seseorang. Salah satu komplikasi hipertensi adalah stroke, angka kecacatan yang tinggi, menjadikan seseorang ketergantungan dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari baik berupa kegiatan fisik, biaya hidup, dan besarnya biaya untuk rehabilitasi akibat stroke.

Guna mencegah komplikasi hipertensi perlu diberikan edukasi secara rutin pada masyarakat, berupa pengenalan tanda-tanda hipertensi, pengecekan tekanan darah secara rutin, melakukan olahraga secara teratur, mengurangi makanan siap saji, mengurangi konsumsi garam. Selain itu Perlu dilakukan kerjasama dengan puskesmas guna menjaring kasus hipertensi secara dini. Pada pusat-pusat perkumpulan masyarakat seperti taman bermain, pasar dan jalanan ramai untuk menghimbau masyarakat untuk mencegah dan memeriksakan tekanan darah secara rutin ke puskesmas, klinik dan tempat pelayanan

kesehatan terdekat.

## KESIMPULAN

Diharapkan dengan dilaksanakannya edukasi penyuluhan pada kegiatan pengabdian masyarakat sebagai upaya pencegahan hipertensi pada usia produktif ini bisa memberikan kesadaran kepada masyarakat yang berusia produktif untuk mengurangi resiko terjadinya hipertensi dengan menerspkaj pola hidup yang lebih sehat seperti memperbanyak aktivitas fisik, memgkonsumsi makanan sehat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh masyarakat setempat yang telah ikut mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Boga H, Farida S, Winne W. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In: Health Information System. Jakarta: Jakarta: Kmenetrian Kesehatan Republik Indonesia; 2019.
2. Berhe H, Mihret A, Yitayih G. Prevalence of Diarrhea and Associated Factors Among Children Under-Five Years of Age in Enderta Woreda, Tigray, Northern Ethiopia, 2014. *Int J Ther Appl* 2016;31(June 2016):32–7.
3. Fischer Walker CL, Rudan I, Liu L, Nair H, Theodoratou E, Bhutta ZA, et al. Global burden of childhood pneumonia and diarrhoea. *Lancet* 2013;381(9875):1405–16.
4. Nazek, Al-Gallas. Etiology of Acute Diarrhea in Children and Adults in Tunis, Tunisia, with Emphasis on Diarrheagenic Escherichia coli: Prevalence, Phenotyping, and Molecular Epidemiology. *Am J Trop Med Hyg* 2007;77(3):571–82.
5. Lailatul M. Ketersediaan sarana sanitasi dasar, personal hygiene ibu, dan kejadian diare. *KEMAS J Kesehat Masy* 2019;8(2):176–82.
6. Meliyanti F. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Diare pada Balita. *J Ilmu Kesehat Aisyah* 2016;1(2).
7. Harsismanto J, Eva O, Astuti D. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media Video Dan Poster Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anakdalam Pencegahan Penyakit Diare. *J kesmas Asclepius* 2019;1(1).
8. Amila A, Sinaga J, Sembiring E. Self Efficacy dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. *J Kesehat* 2018;9(3):360.
9. Ningsih Olivia Suyen, Suryati Yuliana, Demang Fransiska Yuniati, Egar Maria Imelda, Idu Derfiana Maria MEL. Pencegahan Faktor Risiko Hipertensi Yang Dapat Dimodifikasi pada Remaja. *J Masy Mandiri* 2022;6(4):3341–50.
10. Rihiantoro T, Widodo M. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. *J Ilm Keperawatan Sai Betik* 2018;13(2):159.
11. Tamamilang CD, Kandou GD, Nelwan JE. Hubungan Antara Umur Dan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Di Kota Bitung Sulawesi Utara. *J KESMAS* 2018;7(5):1–8.
12. Wismaningsih ER, Sumardianto D, Wijayati EW, Ernawati AR, Ardhaifa D, Zahra DSA, et al. Peningkatan Pengetahuan Mengenai Hipertensi pada Remaja. *Sinergitas Perguru Tinggi dan Masy Menghasilkan Lingkungan Sehat dan Tangguh* 2021;1–4.
13. Rahma G, Yuliza WT, Gusrianti G. Edukasi Kesehatan dan Pembagian Leaflet tentang Bahaya Hipertensi pada Usia Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang. *J Abdidas* 2021;2(2):357–62.
14. Arinda Nur Maulianti H, Herdhianta D. Pengaruh Edukasi Menggunakan Media E-Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pencegahan Hipertensi Pada Remaja. *J Kesehat Siliwangi* 2022;3(1):12–8.