

Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Hipertensi di Desa Ratatotok Selatan

Grace I. V. Watung^{1*}, Siska Sibua², Suci Rahayu Ningsih³, Helkim Manika⁴

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika

E-mail: gracewatung04@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim : 11 Juli 2023

Direvisi : 14 Juli 2023

Diterima: 19 Juli 2023

Abstrak:

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini berupaya memecahkan problematika atau permasalahan kompleks yang dihadapi komunitas kelompok tertentu dewasa ini, terutama pada masyarakat penderita hipertensi. Penyakit hipertensi merupakan masalah kesehatan yang penting untuk segera diatasi di Indonesia dikarenakan akibat jangka panjangnya dapat menimbulkan penyakit berbahaya seperti penyakit jantung dan stroke. Adapun solusi yang ditawarkan oleh tim PKM dari program ini adalah memberikan penyuluhan dan pemberian edukasi tentang hipertensi. Bentuk dari kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dari tim dosen keperawatan dengan peserta yaitu masyarakat yang merupakan responden dalam kegiatan ini sebanyak 31 orang masyarakat yang sebagian besar merupakan penderita hipertensi. Sementara metode pendampingan atau penyuluhan dilakukan oleh Tim Pelaksana kegiatan PKM yang dilakukan selama periode program PKM berlangsung dan telah terprogram bekerjasama dengan pemerintah desa setempat. Dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini juga, tim PKM tidak lupa memberikan edukasi-edukasi bagi masyarakat untuk pencegahan penyakit tidak menular lainnya. Luaran dari PKM ini berupa laporan serta publikasi artikel sehingga dapat diakses oleh semua orang yang memerlukan literatur dalam bentuk artikel terkait.

Kata Kunci:

Pencegahan, Pengendalian, Penyakit Tidak Menular, Hipertensi.

Pendahuluan

Hipertensi menjadi salah satu masalah utama dalam kesehatan masyarakat di Indonesia maupun dunia. Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama terjadi di negara berkembang pada tahun 2025 dari jumlah total 639 juta kasus di tahun 2020. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 1.15 miliar kasus ditahun 2025. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi dan penambahan penduduk saat ini. Hipertensi adalah tekanan darah tinggi, penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah (Lili, 2007). Hipertensi ini merupakan penyakit yang tidak

dapat disembuhkan namun hanya dapat dikendalikan. Pengendalian hipertensi merupakan sebuah proses yang rumit dan multidimensi. Pengendalian tersebut baik pada tingkat populasi maupun perorangan. Pada tingkat populasi, perubahan gaya hidup dengan menerapkan kerjasama antar sektor, melakukan pendekatan multidisiplin dan melibatkan masyarakat. Sedangkan pada tingkat perorangan dengan menggunakan metode non farmakologi dan farmakologi (Fatmawati, 2019).

World Health Organization pada tahun 2018 menunjukan sekitar 1,13 miliar orang di dunia yang menderita hipertensi. WHO juga menyatakan dari 17 juta kematian akibat kardiovaskular diantaranya disebabkan oleh hipertensi sebanyak 9,4 juta (Sulistyono dan Modjo, 2022). Diperkirakan 2025 angka hipertensi akan terus meningkat menjadi 10,44 juta orang. Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai angka 31,7% dengan prevalensi tertinggi berada di Kalimantan Selatan yaitu mencapai 44,1 % berdasarkan hasil pengukuran pada usia penduduk usia 18 tahun.

Di Indonesia setiap tahunnya terjadi 175.000 kematian akibat hipertensi dan terdapat 450.000 kasus penyakit hipertensi dari kasus hipertensi tersebut diketahui bahwa 337.500 kasus (75%) merupakan usia produktif (15-50 tahun) yang didominasi oleh laki-laki, sisanya 112.500 kasus (25%) tidak terdiagnosis dan baru sebagian yang tercakup dalam program penanggulangan penyakit hipertensi sesuai dengan rekomendasi WHO (Fatmawati, 2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Direktorat Jendral Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan mengajak masyarakat untuk dapat menuju masa muda sehat dan hari tua nikmat tanpa Penyakit Tidak Menular (PTM) dengan perilaku “CERDIK”. “CERDIK” merupakan jargon kesehatan yang setiap hurufnya mewakili: Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stres. Penerapan “CERDIK” dapat mengurangi faktor resiko dan deteksi dini PTM (Saraswati et al., 2019).

Program pengendalian PTM dan faktor risikonya dilaksanakan mulai dari pencegahan, deteksi dini, pengobatan, pengendalian dan rehabilitasi. Kegiatan pencegahan dan deteksi dini dapat dilaksanakan di Posbindu (Pos Bina Terpadu) PTM, sedangkan deteksi dini, pengobatan dan rehabilitasi dilaksanakan di fasilitas pelayanan kesehatan. Pelaksanaan Posbindu PTM memerlukan kegiatan- kegiatan yang mendukung dalam upaya pengendalian penyakit hipertensi yang disesuaikan dengan kondisi sosial budaya setempat (Mulki & Kindang, 2023).

Berdasarkan hasil dari analisis situasi, tim pengabdian masyarakat merasa perlunya melakukan program untuk mencegah hipertensi di Desa Ratatotok Selatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menggalakan program GERMAS untuk daerah yang memang menjadi fokus pada pemberantasan PTM seperti hipertensi, GERMAS merupakan singkatan dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Pelaksanaan kegiatan disambut baik oleh masyarakat yang juga antusias karena mereka juga merasa akan mendapat dampak positif bagi kesehatan di Desa Ratatotok Selatan. Wawasan masyarakat bertambah mulai dari edukasi terkait penyakit hipertensi, cara pencegahannya, dan mengenal tanaman obat keluarga yang dapat

mengatasi hipertensi. Selain itu, masyarakat juga diajarkan untuk mengolah makanan olahan hasil laut yang sehat (karena masyarakat kebetulan di pesisir pantai) sehingga masyarakat memiliki kemampuan tambahan untuk makanan sehari-hari ataupun untuk menambah penghasilan mereka (Pujianti et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang di atas maka tim tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Hipertensi di Desa Ratatotok Selatan.

Metode

Sosialisasi mengenai PTM hipertensi di Desa Ratatotok Selatan dilakukan dengan menggunakan metode sosialisasi atau pemberian edukasi dan diskusi serta tanya jawab terkait keadaan kesehatan dan penyakit hipertensi peserta.

1. Tahap Persiapan.

Sebelum kegiatan sosialisasi dilaksanakan pertama-tama membentuk Tim Sosialisasi yang terdiri dari Tim Dosen. Tim kemudian membicarakan tentang teknis kegiatan penyuluhan termasuk perlengkapan yang harus disiapkan.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Kegiatan ini dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dimulai pukul 08.00 WITA pada tanggal 14 Maret 2023 di Desa Ratatotok Selatan. Tim sosialisasi kemudian melakukan sosialisasi mengenai hipertensi.
- b. Selanjutnya masyarakat diberikan pengetahuan dan edukasi tentang hipertensi.

3. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap masyarakat dengan melakukan wawancara tentang bagaimana perasaan mereka ketika selesai melihat gambar-gambar dan materi kegiatan pada masyarakat di Desa Ratatotok Selatan. Peserta tampak bersemangat serta serius mengikuti.

Hasil Kegiatan

Kegiatan penyuluhan tentang hipertensi ini telah dilaksanakan pada tanggal 14 Maret 2023 di Desa Ratatotok Selatan dengan melibatkan Dosen Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Kotamobagu dan pemerintah desa setempat. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 31 masyarakat dan 4 orang dosen. Diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar, berupa sosialisasi pada masyarakat tentang hipertensi. Kegiatan diawali dengan sambutan singkat dari Pimpinan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Kotamobagu dan dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan atau pemberian edukasi pada masyarakat yang hadir tentang hipertensi.

Berikut hasil yang diperoleh dari kegiatan PKM yang dilakukan di di Desa Ratatotok Selatan pada tanggal 14 Maret 2023.

Tabel 1. Karakteristik Responden/Peserta Kegiatan PKM

Umur Peserta	Frekuensi	Persentase (%)
36-45 Tahun	12	38,8
46-55 Tahun	9	29
> 56 Tahun	10	32,2
Pendidikan		
Tamat SD	5	19,8
Tamat SMP	15	51,4
Tamat SMA	8	27,8
Perguruan Tinggi	3	1

Dari tabel di atas terlihat bahwa untuk karakteristik responden untuk kategori umur terlihat bahwa kategori umur 36-45 tahun merupakan responden terbanyak yaitu 12 orang (38,8%). Sementara responden dengan kategori umur 46-55 tahun yang paling sedikit yaitu sebanyak 9 orang (29%) dari total responden.

Demikian juga dengan karakteristik pendidikan responden, yang terbanyak peserta yang tamat SMP, yakni sebanyak 15 orang (51,4%). Sementara responden yang pendidikannya tamat SMA terbanyak kedua dengan jumlah 8 responden (27,8%) dan responden yang paling sedikit yakni yang berpendidikan di perguruan tinggi hanya 3 responden (1%) dari total responden.

Tabel 2. Hasil *Pre-Post* Responden Pengetahuan Tentang Hipertensi

Pengetahuan Tentang Hipertensi (Pre-test)	F	%	Pengetahuan Tentang Hipertensi (Post-test)	F	%
Kurang	16	50,4	Baik	29	93,5
Baik	15	49,6	Kurang	2	6,5
Total	21	100	Total	31	100

Berdasarkan tabel 2 di atas terlihat bahwa untuk hasil pre-post pengetahuan tentang hipertensi, terlihat bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, terlebih dahulu dibagikan soal tentang hipertensi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan tentang hipertensi lebih banyak kurang baik, sebanyak 16 orang (50,4%) dan pengetahuan baik sebanyak 15 orang (49,6%). Hasil post-test menunjukkan bahwa pengetahuan tentang hipertensi lebih banyak pada kategori baik, sebanyak 29 orang (93,5%) dan pengetahuan kurang baik sebanyak 2 orang (6,5%), dari total responden.

Diskusi

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan

masyarakat Desa Ratatotok Selatan Kabupaten Minahasa Tenggara. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi dan pengetahuan bagi masyarakat. Di samping itu juga peserta menyatakan bahwa sudah cukup memahami tentang hipertensi.

Hasil Pengabdian ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Laily et al., (2021) yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan mengenai pengendalian dan pencegahan hipertensi, dengan hasil p value 0,034 yang artinya terdapat perbedaan tingkat pengetahuan pada pengendalian dan pencegahan hipertensi. Sedangkan, untuk sikap didapatkan hasil p value 0,059 yang artinya terdapat perbedaan tingkat sikap pada pengendalian dan pencegahan hipertensi. Melalui kegiatan ini juga terdapat seorang kader terpilih yang membantu masyarakat dalam mencegah penyakit hipertensi dan mengingatkan masyarakat Desa Aluh-Aluh Besar RT. 03. Media yang dibagikan berupa booklet, poster, video, dan *powerpoint* mengenai penyakit hipertensi di Grup *WhatsApp* Desa Aluh-Aluh Besar RT.03. Pelaksanaan PBL II memiliki kelemahan dan kelebihan, untuk kelemahan dari kegiatan PBL II yaitu sulitnya mencari kontak warga, sulitnya warga dalam membuka media yang telah diberikan, dan kurangnya respon dari warga pada saat pemberian materi dan tanya jawab. Kemudian, untuk kelebihan dalam pelaksanaan kegiatan PBL II yaitu masyarakat mendapatkan penyuluhan mengenai pengendalian dan pencegahan hipertensi, masyarakat mendapatkan kompensasi berupa pulsa, dan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan bisa merubah perilaku masyarakat tentang pola hidup sehat serta pencegahan penyakit hipertensi (Tri Mulyowati, 2020).

Demikian juga dengan hasil pengabdian Pujianti, N., Christanda, P. D. A., Nikmah, M., (2021) yang menyatakan bahwa penyuluhan hipertensi kepada masyarakat dilakukan dengan menggunakan media intervensi berupa poster, leaflet, booklet, serta video. Materi yang diberikan meliputi pengertian, penyebab, faktor risiko, cara menghindari hipertensi, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah. Media poster, leaflet, dan booklet dibuat dengan point-point disertai dengan gambar dan warna yang menarik. Dengan media yang menarik tersebut diharapkan masyarakat memiliki ketertarikan lebih untuk membaca informasi yang disampaikan di dalamnya.

Begitu juga dengan hasil pengabdian Harimurti et al., (2015) yang menyatakan bahwa pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi dan asam urat ringan menggunakan TOGA yang tumbuh di sekitar rumah warga Dusun Bakalan, Sumberadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta. Tanaman tradisional sangat membantu juga dalam pencegahan bahkan penanganan hipertensi, asalkan sesuai dengan takaran yang teruji klinis.

Kesimpulan

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang hipertensi pada masyarakat di Desa Ratatotok Selatan Kabupaten Minahasa Tenggara. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi tentang hipertensi. Di samping itu juga masyarakat menyatakan bahwa sudah memahami tentang hipertensi, cara pencegahan

bahkan penanganannya.

Pengakuan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik atas bantuan banyak pihak, untuk itu disampaikan terima kasih kepada Pemerintah Desa Ratatotok Selatan Kabupaten Minahasa Tenggara, yang telah memfasilitasi tim PKM sehingga kegiatan ini berjalan lancar, beserta seluruh masyarakat yang telah membantu dan berpartisipasi. Kami mengharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Terima kasih juga bagi Pimpinan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Kotamobagu yang telah membantu tim PKM.

Daftar Referensi

- Fatmawati. (2019). Upaya Pencegahan Hipertensi Di Desa Penegah Kecamatan Pelawan Kabupaten Sarolangun Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(2), 90–94. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i2.30>
- Harimurti, S., Si, S., Sc, M., & Ph, D. (2015). *MENGGUNAKAN TANAMAN OBAT KELUARGA PADA ANGGOTA PKK DUSUN BAKALAN, SUMBERADI, MLATI, SLEMAN, YOGYAKARTA Oleh: PROGRAM STUDI FARMASI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA TAHUN 2015.*
- Laily, N., Setyawati, A. T., Fitriana, N., Mufthi, N. S., & Mannuela, T. L. (2021). Pos Hipertensi Sebagai Pengendalian Dan Pencegahan Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(3), 599. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i3.4810>
- Mulki, M. M., & Kindang, I. W. (2023). *Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Hipertensi Dengan Senam Lansia Di Desa Mangu Rw 06 / Rt 11. 1(12), 1784–1787.*
- Pujianti, N., Christanda, P. D. A., Nikmah, M., & M. (2021). Edukasi Pencegahan Hipertensi Secara Daring Kepada. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4, 732–738.
- Pujianti, N., Rachmannur, A. D., Firani, D., Meilani, E., & Reggia, P. (2023). *Upaya Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi di Desa Sungai Cuka. 3(2).*
- Saraswati, Dian., & dan Siti Novianti. (2019). Bina Masyarakat Dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 5(1), 16–18.
- Tri Mulyowati, R. C. P. dan D. K. (2020). UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN CEGAH HIPERTENSI PADA LANSIA DI POS LANSIA SEJAHTERA RW 04 KELURAHAN MOJOSONGO KECAMATAN JEBRES KOTA SURAKARTA. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Dimas Budi*, 4(1), 47–54. <https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>

