

**PENYULUHAN TENTANG HIPERTENSI PADA MASYARAKAT****DI WILAYAH KERJA BINJAI ESTATE TAHUN 2022****Ilham Syahputra Siregar<sup>1</sup>, Irma Handayani<sup>2</sup>, Sri Wahyuni<sup>3</sup>, Leny Suarni<sup>4</sup>, Suci Okta Liandra<sup>5</sup>**<sup>1,2,3,4,5</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan, Medan, Indonesia

\*ilhamsyahputra0219@gmail.com

**ABSTRAK**

Hipertensi yaitu tekanan darah sistolik di atas 120/140 mmHg dan diastole diatas 80-90 mmHg. Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko paling berpengaruh terhadap penyakit jantung, pembuluh darah dan penyakit ginjal kronik. Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan beberapa faktor resiko terjadinya hipertensi seperti merokok, asupan garam berlebih, obesitas, dan stres. Puskesmas Binjai Estate merupakan salah satu Puskesmas yang berada di Kota Binjai. Data yang ditemukan dari Puskesmas Binjai Estate bahwa Hipertensi merupakan penyakit nomor 2 tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Binjai Estate tahun 2022. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengendalikan penyakit hipertensi dengan pemberian informasi kesehatan tentang hipertensi melalui kegiatan penyuluhan tentang darah hipertensi. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang hipertensi. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan media leaflet yang terdiri dari pembukaan, kegiatan inti, dan penutup. Hasil pengabdian menunjukkan dari tahap evaluasi bahwa peserta berperan aktif dalam kegiatan, dan ditemukan 85% (14 orang) peserta mengetahui tentang hipertensi yang meliputi defenisi, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi. Kegiatan ini diharapkan memberikan manfaat agar masyarakat dapat berperilaku yang dapat mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi.

Keywords: Konseling, Hipertensi

**ABSTRACT**

*Hypertension is systolic blood pressure above 120/140 mmHg and diastolic above 80-90 mmHg. Hypertension is one of the most influential risk factors for heart disease, blood vessels and chronic kidney disease. Hypertension can be prevented by controlling several risk factors for hypertension such as smoking, excess salt intake, obesity and stress. The Binjai Estate Health Center is one of the Health Centers in Binjai City. Data found from the Binjai Estate Health Center that Hypertension is the number 2 highest disease in the work area of the Binjai Estate Health Center in 2022. One effort that can be made to control hypertension is by providing health information about hypertension through outreach activities about hypertension blood. This activity was carried out to provide information to the public about hypertension. This counseling activity uses leaflet media consisting of opening, implementation, and closing. The results of the dedication showed that from the evaluation stage that the participants played an active role in the activity, and it was found that 85% (14 people) of the participants knew about hypertension which included the definition, causes, signs and symptoms, complications, prevention and management of hypertension. This activity is expected to provide benefits so that people can behave in ways that can prevent and control hypertension*

Keywords: Celery Leaf, Blood Pressure

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau sering disebut tekanan darah tinggi yaitu tekanan darah sistolik di atas 120/140 mmHg dan diastole di atas 80-90 mmHg, seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan darah di atas 140/90 mmHg. Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko paling berpengaruh terhadap penyakit jantung, pembuluh darah dan penyakit ginjal kronik. Hipertensi dapat dicegah bila beberapa faktor resiko terjadinya hipertensi dibatasi seperti merokok, asupan garam berlebih, obesitas, dan stres (WHO, 2012)

Data Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia > dari 18 tahun sebesar 34,1% pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) dan yang paling tertinggi di Kalimantan selatan (44,1%). Ada sebanyak 63.309.620 orang di Indonesia terkena hipertensi, dan angka kematian kasus hipertensi di Indonesia sebanyak 427.218 kematian (Kemenkes 2019).

Hipertensi pada lansia penyebabnya yaitu faktor umur, jenis kelamin kebanyakan pada wanita, genetic atau turunan, nutrisi, obesitas, kurang olah raga, stress dan seringnya merokok dan juga pola makan lansia yang mengkonsumsi makanan yang memicu hipertensi dan tidak melakukan diet hipertensi seperti makan makanan yang mengandung banyak gula, tinggi garam dan lemak yang berlebihan (Susilo dan Wulandari, 2011).

Puskesmas Binjai Estate merupakan salah satu Puskesmas yang berada di Kota Binjai. Data yang ditemukan dari Puskesmas Binjai Estate bahwa Hipertensi merupakan penyakit nomor 2 tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Binjai Estate tahun 2022. Berdasarkan uraian di atas maka saya dan tim tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Binjai Estate tahun 2022.

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan meninjau kembali masalah dan memberikan edukasi masyarakat tentang hipertensi. Tujuan yang diharapkan dari kegiatan pengabdian ini antaralain, memberikan manfaat bagi masyarakat khususnya penderita hipertensi dalam meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi terutama pencegahan hipertensi, yang akan berkontribusi kepada masyarakat untuk mencegah dan mengendalikan peningkatan tekanan darah dan khususnya bagi penderita hipertensi dapat berkontribusi untuk mengontrol peningkatan tekanan darah.

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan dua langkah yang dijelaskan sebagai berikut :

### 1. Persiapan

- a. Pada tahap ini ketua dan tim mempersiapkan sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat seperti izin pengabdian kepada masyarakat, koordinasi dengan Kepala Puskesmas Binjai Estate
- b. Mempersiapkan materi hipertensi dalam bentuk media leaflet. Leaflet tersebut yang didesain sendiri oleh ketua dan tim berdasarkan materi hipertensi

**2. Pelaksanaan**

- a. Sosialisasi Kegiatan: pada tahap ini sebelum dilakukan pemberian penyuluhan tentang hipertensi, tim pengabdian terlebih dahulu menjelaskan bentuk, tujuan, dan manfaat kegiatan ini.



Gambar 1. Sosialisasi Kegiatan

- b. Tim memberikan penyuluhan tentang materi hipertensi
- c. Tindakan penyuluhan dilaksanakan di Kelurahan Bhakti Karya. Kelurahan ini merupakan salah satu wilayah kerja Puskesmas Binjai Estate dengan kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 25 November 2022 pukul 08.30 s.d 10.00 WIB. Jumlah peserta pada kegiatan ini berjumlah 17 orang dengan tahapan kegiatan dijelaskan pada tabel di bawah ini :

Tahap dan Waktu	Kegiatan Tim	Kegiatan Peserta	Metode	Media
<b>Pendahuluan (10 menit)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam</li> <li>2. Perkenalan diri</li> <li>3. Menjelaskan tujuan kegiatan penyuluhan</li> <li>4. Membagikan leaflet</li> <li>5. Menjelaskan kontrak waktu</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam</li> <li>2. Mendengarkan dan memperhatikan dengan seksama.</li> <li>3. Mendengarkan dan memperhatikan dengan seksama</li> <li>4. Menyetujui kontrak waktu yang disepakati</li> </ol>	Ceramah	Leaflet
<b>Kegiatan inti (80 menit)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan tentang : pengertian, penyebab, tanda</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mendengarkan dan memperhatikan dengan seksama</li> </ol>	Ceramah	Leaflet

	dan gejala, komplikasi, pencegahan, penatalaksanaan, sesuai materi penyuluhan.	2. Berpartisipasi
	2. Melakukan simulasi tentang penatalaksanaan sesuai materi penyuluhan.	3. Berpartisipasi
	3. Memberikan penguatan terhadap respon yang telah dilakukan keluarga dalam simulasi.	4. Berperan aktif
	4. Tanya jawab tentang materi yang telah disampaikan.	
<b>Penutup (10 menit)</b>	1. Menyimpulkan semua materi yang telah disampaikan	1. Berperan aktif
	2. Memberikan evaluasi secara lisan	2. Berperan aktif
	3. Meminta perwakilan dari peserta untuk menjelaskan kembali tentang materi yang telah disampaikan .	3. Berperan aktif

### 3. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk mengevaluasi hasil dan perkembangan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dari rencana yang disusun sebelumnya. Evaluasi dilakukan dengan cara mengobservasi saat dilakukan penyuluhan sejauhmana perkembangan kegiatan melalui laporan secara langsung kepada tim pelaksana. Kemudian tim pelaksana akan menginterpretasikan masalah agar dijadikan perbaikan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada masa yang akan datang. Kemudian tim akan melakukan wawancara pengamatan dengan pengukuran kuesioner kepada peserta sebagai indikator keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

4. Indikator pencapaian tujuan

Kriteria kognitif dengan instrumen kuesioner 20 pertanyaan dengan kriteria sebagai berikut :

- a. Baik = jika total skor 76-100% dari total skor seluruh pertanyaan tentang hipertensi
- b. Cukup = jika total skor 56-75% dari total skor seluruh pertanyaan tentang hipertensi
- c. Kurang = jika total skor < 56% dari total skor seluruh pertanyaan tentang hipertensi (Nursalam, 2013)

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Peserta dalam kegiatan ini sebanyak 17 orang yang dilihat berdasarkan karakteristik usia, pendidikan, dan pekerjaan yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, dan Pekerjaan di Puskesmas Binjai Estate tahun 2022

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Umur</b>		
40-50Tahun	5	29,4
50-60Tahun	8	47,05
> 60 Tahun	4	23,5
<b>Pendidikan</b>		
SD	4	23,5
SMP	8	47,05
SMA	5	29,4
Perguruan Tinggi	-	0,0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	5	29,4
Perempuan	12	70,6

Tabel 1. Menunjukkan sebagian besar peserta berada pada kelompok usia 50-60 tahun. Sebanyak 8 orang (47,5%), sebagian besar pendidikan peserta dengan tingkat pendidikan SMP sebanyak 8 orang (47,5%), serta sebagian besar jenis kelamin peserta yaitu perempuan sebanyak 12 orang (70,6%).

A. Persiapan

Tahap persiapan terdiri dari permohonan izin tim pengabdian kepada kepala Puskesmas Binjai Estate dengan mengajukan surat permohonan izin pada tanggal 23 November 2022. Setelah permohonan izin disetujui oleh kepala Puskesmas Binjai Estate, tim pengabdian kepada masyarakat STIKes Sehat Medan mempersiapkan alat, bahan dan media yang dibutuhkan pada proses kegiatan ini.

B. Pelaksanaan

Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi

**C. Kriteria Penilaian kegiatan**

**1. Aspek Struktur**

Penyuluhan dilakukan tanggal 25 November 2022 dimulai pukul 08.30 WIB di Kelurahan Bhakti Karya Kecamatan Binjai Selatan yang merupakan salah satu wilayah kerja Puskesmas Binjai Estate. Tempat dan alat/bahan penyuluhan sesuai dengan yang direncanakan.

**2. Penilaian proses**

- a) Peran dan tugas mahasiswa sesuai dengan rencana
- b) Waktu pelaksanaan sesuai dengan rencana
- c) Peserta dapat berpartisipasi pada kegiatan ini

**3. Penilaian Hasil Kegiatan**

- a. Pengabdian kepada Masyarakat berjalan dengan baik dan lancar
- b. Tahap evaluasi dilakukan dengan cara pengukuran kuesioner, ditemukan data bahwa 85% (14 orang) peserta dengan kategori pengetahuan yang baik tentang hipertensi, hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi,. Diharapkan dengan peningkatan pengetahuan ini dapat berkontribusi terhadap tindakan masyarakat untuk mencegah dan mengendalikan peningkatan tekanan darah

**KESIMPULAN**

- 1. Pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar , dimana masyarakat dalam kegiatan ini berpartisipasi dengan baik
- 2. Evaluasi hasil dari pengabdian ini sebanyak 85% (17 orang) peserta memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik

**DAFTAR PUSTAKA**

Depkes RI, 2019, Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat, Departemen Kesehatan RI, Jakarta

Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2013. Riset Kesehatan Dasar Indonesia Tahun 2018.Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI

Elizabeth & Ardiansyah M. (2012) Medikal Bedah Untuk Mahasiswa. Jogjakarta: DIVA Press.Sutanto, 2012. CEKAL Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes. Yogyakarta; Penerbit ANDI

2016. jakarta : badan penelitian dan pengembangan kesehatan departemen Kesehatan republik Indonesia

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset kesehatan (riskesdas)
- Khairul Anam; Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi; Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjary; Banjarmasin Kalimantan Selatan; Jurnal Langsung Vol. 3 No. 2 Juli-Desember 2016
- Khotimah. Tingkat Stres Penderita Hipertensi. Jakarta: Nuhu Medika; 2015.
- Nugraheni (2018) 'Faktor penyebab terjadinya Kejadian Hipertensi Tahun 2018', Jurnal Kesehatan
- Nurhidayat Saiful (2015), Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi, UN MUH Ponorogo Press
- Nurasalam, & Efendi, F. (2013). Pendidikan dalam Keperawatan. Jakarta.