



Edukasi Hipertensi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Peserta Sanggaran Senam Fortuna Di Kabupaten Kediri

Chalista Sonya Prafamasta Kanaya¹, Endah Tri Wijayanti¹, Sikris Rahayu Ningsih¹, Aina Lailiqa Biqaqi Suwoto¹, Berlinia Putri Dwi Arisky¹, Chaya Surga Wanti¹, Andini Fahizah Zahrohmah¹

¹Program Studi D-III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

Email Korespondensi: chalistasonya320@gmail.com

Diterima:

7 Agustus 2024

Dipresentasikan:

10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:

08 Oktober 2024

ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit kronis yang sering menyerang seseorang yang mengalami peningkatan usia, hipertensi dapat memunculkan komplikasi serius yang bisa menurunkan derajat kesehatan seseorang. Upaya pragentif perlu dilakukan untuk menekan angka kejadian hipertensi pada masyarakat. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia di Sanggar Senam Fortuna dalam mencegah komplikasi hipertensi. Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan berupa tanya jawab dan ceramah dengan menampilkan materi tentang pencegahan hipertensi. Pengabdian ini dilakukan pada tanggal 1 Juni 2024 di Sanggar Senam Fortuna, pelaksanaan kegiatan meliputi tahap persiapan, tahap penyuluhan, dan tahap penutupan. Hasil pengabdian ini didapatkan adanya peningkatan pengetahuan dari yang semula 60% menjadi 100%, nilai posttest dari 3 pertanyaan, 3 diantaranya ibu-ibu paham 14 ibu-ibu (93,33%) paham pengertian, 15 ibu-ibu (100%) paham tanda gejala hipertensi, 14 ibu-ibu (93,33%) paham faktor yang mempengaruhi. Penyuluhan pencegahan hipertensi perlu dilakukan secara kontinue sebagai upaya untuk mencegah angka kejadian hipertensi di masyarakat.

Kata Kunci : hipertensi, komplikasi, penyuluhan

PENDAHULUAN

Kasus hipertensi yang kerap kali muncul dan merupakan permasalahan yang serius bagi lansia, kasus ini kerap sekali menimbulkan banyak korban. Faktor risiko dari hipertensi secara garis besar dibagi dua, yaitu faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi seperti genetik, usia, dan jenis kelamin dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi seperti obesitas, stres, merokok, minum alkohol, konsumsi garam berlebih, dan sebagainya. Hal-hal yang dapat memengaruhi fisiologi peningkatan tekanan darah diantaranya kardiak output dan resistensi perifer, sistem renin-angiotensin, dan sistem saraf otonom. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala khas, apabila hipertensi tidak dikontrol dan ditangani dengan tepat maka akan menimbulkan berbagai komplikasi yang dapat mengancam kehidupan



penderitanya, salah satu diantaranya ialah stroke. Stroke didefinisikan sebagai suatu gangguan disfungsi neurologis akut yang disebabkan oleh gangguan peredaran darah, dan terjadi secara mendadak dengan gejala-gejala dan tandatanda yang sesuai dengan daerah fokal otak yang terganggu. Pada hipertensi terjadi beberapa gangguan fisiologis yang dapat memicu terjadinya komplikasi berupa stroke. Gangguan yang terjadi yaitu perubahan struktur pembuluh darah serebral, perubahan aliran darah serebral, stres oksidatif, peradangan, dan disfungsi barorefleks arteri. (Yonata, A., & Pratama, A. S. P. 2016).

Jumlah kasus baru hipertensi di Kabupaten Kediri mengalami kenaikan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2021 insiden hipertensi menduduki urutan pertama penyakit tidak menular di Kabupaten Kediri. Angka prevalensi hipertensi bahkan mencapai 27,9. Angka ini lebih tinggi dari angka prevalensi hipertensi Jawa Timur yaitu 26,2. Untuk penyakit tidak menular, pada tahun 2021 hipertensi menduduki urutan pertama penyakit tidak menular. (Utaril, A. B., & Rochmah, T. N. 2022).

Tahap awal hipertensi biasanya ditandai dengan asimtomatik, hanya ditandai dengan kenaikan tekanan darah. Kenaikan tekanan darah pada awalnya sementara tetapi pada akhirnya menjadi permanen. Gejala-gejala hipertensi sangat bervariasi dimulai dengan tanpa gejala, sakit kepala ringan ataupun gejala lain yang hampir sama dengan penyakit lainnya. Gejala lain yaitu nokturia, bingung, mual, muntah dan gangguan penglihatan. Hal inilah yang masih belum dipahami oleh masyarakat. Sebagian besar penderita hipertensi merasakan gejala penyakit. Gejala klasik dari hipertensi yaitu epistaksis, sakit kepala, kelesuan, dan pusing disebabkan tekanan darah yang meningkat. Hipertensi dapat diketahui dengan mengukur tekanan darah karena penyakit ini tidak memperlihatkan gejala, meskipun beberapa pasien melaporkan nyeri kepala, lesu, pusing pandangan kabur, muka yang erasa panas atau telinga mendenging. Pada hipertensi sekunder. Akibat penyakit lain, seperti tumor terdapat keringat berlebih, peningkatan frekuensi denyut jantung, rasa cemas yang hebat, dan penurunan berat badan. (Maulana, N. 2022).

Tekanan darah merupakan permasalahan yang sering terjadi di masyarakat karena kurangnya pengetahuan tentang tekanan darah dan kurangnya wawasan bagaimana cara memelihara tubuh dengan baik agar tidak terjadi hipertensi. Melihat beberapa kejadian hipertensi di kalangan masyarakat penulis berinisiatif untuk mencegah terjadinya hipertensi dengan cara sosialisasi serta edukasi terhadap tekanan darah pada ibu-ibu di Sanggar Fortuna. Hal ini dilakukan sebagai antisipasi dan pembekalan bagi ibu-ibu yang belum memahami tentang makanan apa saja yang bisa menyebabkan hipertensi. Di mana kasus-kasus seperti ini banyak terjadi di dalam masyarakat. Penulis berharap dengan adanya kegiatan seperti ini bisa menambah wawasan ibu-ibu mengenai tekanan darah. Peningkatan kesehatan memahami kondisi hipertensi mereka dan menerapkan pola hidup sehat untuk menjaga kestabilan tekanan darah. Kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemantauan dan pengelolaan hipertensi secara rutin. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat nyata bagi kesehatan ibu-ibu yang

menderita hipertensi serta memberikan dampak positif bagi komunitas secara keseluruhan.

METODE

Sebelum melakukan pengabdian di sanggar senam fortuna yang ditujukan pada ibu-ibu usia 30-60, dilakukan penyusunan program pengabdian terlebih dahulu berdasarkan analisis situasi. Selanjutnya dilakukan sosialisasi mengenai program penyuluhan tentang hipertensi kepada ibu-ibu sanggar senam Fortuna agar menghadiri kegiatan ini dengan menjelaskan tentang pentingnya informasi hipertensi untuk mengembangkan pengetahuan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi. Program pengabdian ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan tentang pengertian hipertensi, faktor penyebab, tanda gejala, serta cara pencegahan dan pengendalian hipertensi. Metode pada kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab di Sanggar Fortuna Desa Kapi Dusun Kunjang Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang Hipertensi.

Program kegiatan ini dilakukan untuk mengedukasi ibu-ibu serta masyarakat sekitar sehingga nantinya mampu melakukan penerapan pencegahan dan pengendalian hipertensi. Atas dasar permasalahan diatas, maka solusi pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat pada ibu-ibu usia 30-60 di Sanggar Senam Fortuna adalah sebagai berikut:

1. Pemeriksaan tekanan darah yang dibantu oleh Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri
2. Memberikan penjelasan kepada ibu-ibu sanggar senam fortuna tentang pentingnya mengetahui bahaya hipertensi dan cara pencegahannya.
3. Memberikan bekal kepada ibu-ibu sanggar senam fortuna untuk menambah pengetahuan dan wawasan.

Monitoring terhadap hasil pelaksanaan pencegahan hipertensi, maka untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan yang telah dilakukan. Indikator pencapaian tujuan dan tolak ukur yang digunakan untuk menjustifikasi tingkat keberhasilan kegiatan dapat diuraikan pada tabel 1.

Tabel 1. Indikasi Keberhasilan Kegiatan Edukasi Pencegahan Hipertensi

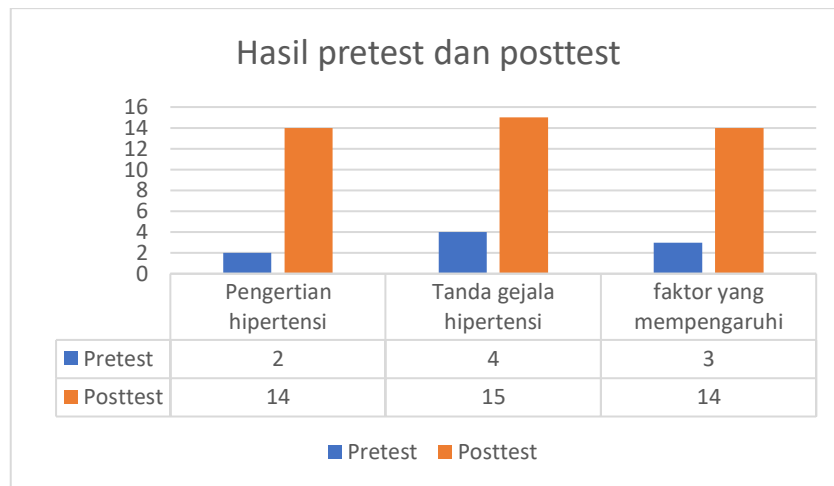
No	Jenis Kegiatan	Sumber Data	Indikator	Kriteria Keberhasilan	Instrumen
1	Pengetahuan tentang <i>Hipertensi</i>	Ibu ibu Sanggar Fortuna	Pengetahuan ibu ibu Sanggar Fortuna	Ibu ibu Sanggar Fortuna dapat memahami tentang pengertian, faktor penyebab <i>hipertensi</i> , tanda gejala hipertensi.	kuesioner
2	Pemahaman tentang edukasi pencegahan <i>Hipertensi</i>	Ibu ibu Sanggar Fortuna	Pemahaman ibu ibu Sanggar Fortuna	Ibu ibu sanggar fortuna dapat menerapkan pencegahan <i>Hipertensi</i>	Ceramah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pendampingan lansia dalam mencegah komplikasi hipertensi dilaksanakan di Sanggar Fortuna, yang bertempat di Desa Kapi, Dusun Kapi, Kecamatan Kunjang, Kabupaten Kediri pada tanggal 1 Juni 2024 pukul 14.00-16.00. Dengan rangkaian acara sebagai berikut:

1. Mahasiswa dan ibu ibu sampai dilokasi pukul 13.30 WIB dan diterima ketua sanggar di sanggar fortuna
2. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan didalam sanggar fortuna mulai pukul 14.00WIB diawali dengan penjelasan tujuan pengabdian
3. Kemudian dilanjutkan dengan ceramah materi penyuluhan dengan menggunakan LCD sekitar 30 menit
4. Tanya jawab dan sharing bersama ibu-ibu 25 menit
5. Evaluasi dengan ibu-ibu sekitar 15 menit.

Selama pengabdian acara berjalan dengan lancar. Pemberian materi diberikan gambaran tentang pengertian hipertensi, tanda gejala hipertensi, dan faktor yang mempengaruhi hipertensi. Pada pelaksanaan penyuluhan juga diberikan kesempatan untuk bertanya kepada peserta penyuluhan sehingga kegiatan penyuluhan berjalan dengan kondusif dan interaktif. Sebagai bentuk keberhasilan penyuluhan dilakukan evaluasi dengan tanya jawab untuk mengetahui sejauh mana pengathuan ibu ibu terhadap materi yang telah disampaikan. Adapun hasil yang diperoleh dari pengabdian tersebut tergambar pada grafik berikut:



Grafik 1. Hasil Pretest Dan Posttest

Berdasarkan pada Grafik 1 diketahui bahwa hasil pretest sebagian besar belum tahu dan nilai posttest dari 3 pertanyaan, 3 diantaranya ibu ibu paham 14 ibu ibu (93,33%) paham pengertian, 15 ibu ibu (100%) paham tanda gejala hipertensi, 14 ibu ibu (93,33%) paham faktor yang mempengaruhi.



Gambar 2. Sosialisasi di Sanggar Fortuna

Gejala-gejala hipertensi sangat bervariasi dimulai dengan tanpa gejala, sakit kepala ringan ataupun gejala lain yang hampir sama dengan penyakit lainnya. Gejala lain yaitu nokturia, bingung, mual, muntah dan gangguan penglihatan. Hal inilah yang masih belum dipahami oleh masyarakat. Sebagian besar penderita hipertensi merasakan gejala penyakit. Gejala klasik dari hipertensi yaitu epistaksis, sakit kepala, kelesuan, dan pusing disebabkan tekanan darah yang meningkat. Hipertensi dapat diketahui dengan mengukur tekanan darah karena penyakit ini tidak memperlihatkan gejala, meskipun beberapa pasien melaporkan nyeri kepala, lesu, pusing pandangan kabur, muka yang erasa panas atau telinga mendenging. Pada hipertensi sekunder. Akibat penyakit lain, seperti tumor terdapat keringat berlebih, peningkatan frekuensi denyut jantung, rasa cemas yang hebat, dan penurunan berat badan. (Maulana, N.2022).

Menurut (Rahmadhani, M.2021) faktor yang mempengaruhi tidak terkontrolnya tekanan darah dapat dibedakan menjadi 2 yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan dan faktor yang dapat dikendalikan.

a. Faktor yang tidak dapat dikontrol

1) Umur

Semakin bertambahnya umur elastisitas pembuluh darah semakin menurun dan terjadi kekakuan dan perapuhan pembuluh darah sehingga aliran darah terutama ke otak menjadi terganggu, seiring dengan bertambahnya usia dapat meningkatkan kejadian hipertensi.

2) Jenis kelamin

Faktor gender berpengaruh pada kejadian hipertensi, dimana pria lebih berisiko menderita hipertensi dibandingkan wanita dengan risiko sebesar 2,29 kali untuk meningkatkan tekanan darah sistolik. Pria diduga memiliki gaya hidup yang cenderung dapat meningkatkan tekanan darah dibandingkan dengan wanita. Namun, setelah memasuki menopause, prevalensi hipertensi pada wanita meningkat. Bahkan setelah usia 65 tahun, hal ini terjadi diakibatkan oleh faktor hormon yang dimiliki wanita.

3) Keturunan

Riwayat hipertensi yang di dapat pada kedua orang tua, akan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi esensial. Orang yang memiliki keluarga yang menderita hipertensi, memiliki risiko lebih besar menderita hipertensi esensial. Adanya faktor genetik pada keluarga tertentu akan menyebabkan keluarga tersebut memiliki risiko menderita hipertensi. Hal ini berhubungan dengan peningkatan kadar sodium intraseluler dan rendahnya antara potassium terhadap sodium. Hipertensi cenderung merupakan penyakit keturunan, jika seorang dari orang tua menderita hipertensi maka sepanjang hidup keturunannya mempunyai 25% maka kemungkinan 60% keturunannya akan menderita hipertensi.

b. Faktor yang dapat dikontrol

1) Obesitas

Berat badan dan Indek Masa Tubuh (IMT) berkorelasi langsung dengan tekanan darah, terutama tekanan darah sistolik. Obesitas bukan satu-satunya penyebab

hipertensi namun prevalensi hipertensi pada orang dengan obesitas jauh lebih besar, risiko relatif untuk menderita hipertensi pada orang gemuk 5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang berat badannya normal.

2) Diabetes melitus

Diabetes Melitus (DM) adalah suatu penyakit dimana kadar gula darah (gula sederhana) di dalam darah tinggi. Di Indonesia DM dikenal juga dengan istilah penyakit kencing manis yang merupakan salah satu penyakit yang prevalensinya kian meningkat. Seseorang dikatakan menderita diabetes jika memiliki kadar gula darah puasa >126 mg/dL dan pada tes sewaktu >200 mg/dL.

3) Konsumsi alkohol

Pengaruh alkohol terhadap kenaikan tekanan darah telah dibuktikan. Mekanisme peningkatan tekanan darah akibat alkohol masih belum jelas. Namun, diduga peningkatan kadar kortisol, dan peningkatan volume sel darah merah serta kekentalan darah berperan dalam meningkatkan tekanan darah. Beberapa studi menunjukkan hubungan langsung antara tekanan darah dan konsumsi alkohol, efek terhadap tekanan darah baru nampak apabila mengonsumsi alkohol sekitar 2- 3 gelas ukuran standar setiap harinya.

4) Kebiasaan merokok

Zat-zat kimia beracun seperti nikotin dan karbon monoksida yang dihisap melalui rokok yang masuk ke dalam aliran darah dapat merusak lapisan endotel pembuluh darah arteri, dan mengakibatkan tekanan darah tinggi. Merokok juga dapat menyebabkan meningkatnya denyut nadi jantung dan kebutuhan oksigen untuk disuplai ke otot-otot jantung. Merokok pada penderita tekanan darah tinggi semakin meningkatkan risiko kerusakan pada pembuluh darah arteri.

5) Konsumsi garam

Garam menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh karena menarik cairan di luar sel agar tidak keluar, sehingga akan menyebabkan peningkatan volume dan tekanan darah. Pada sekitar 60% kasus hipertensi (esensial) terjadi respons penurunan tekanan darah dengan mengurangi asupan garam. Pada masyarakat yang mengonsumsi garam 3 gram atau kurang, ditemukan tekanan darah rata-rata rendah, sedangkan pada masyarakat asupan garam sekitar 7-8 gram tekanan darah rata-rata lebih tinggi.

6) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik sangat memengaruhi stabilitas tekanan darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan darah yang dibebankan pada dinding arteri sehingga tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan yang akan menyebabkan risiko hipertensi meningkat.

**KESIMPULAN**

Peserta antusias dengan dilaksanakannya kegiatan pengabdian ini. Hasil pengabdian ini didapatkan adanya peningkatan pengetahuan dari yang semula 60% menjadi 100%, nilai posttest dari 3 pertanyaan, 3 diantaranya ibu-ibu paham 14 ibu-ibu (93,33%) paham pengertian, 15 ibu-ibu (100%) paham tanda gejala hipertensi, 14 ibu-ibu (93,33%) paham faktor yang mempengaruhi. Diharapkan kedepannya ibu-ibu lebih rutin cek tekanan darah atau gaya hidup sehat untuk mencegah terjadinya hipertensi.

DAFTAR RUJUKAN

- Maulana, N. (2022). Pencegahan dan penanganan hipertensi pada lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 163-168.
<https://www.jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/992/784>
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada masyarakat di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52-62.
<https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/stm/article/view/132/77>
- Utari, A. B., & Rochmah, T. N. (2022). Analisis Burden of Disease Hipertensi Pada Masyarakat Di Kabupaten Kediri. *The Indonesian Journal/Public Health*, 14(2), 138-149.
https://repository.unair.ac.id/118735/3/Jurnal_C30.pdf
- Yonata, A., & Pratama, A. S. P. (2016). Hipertensi sebagai faktor pencetus terjadinya stroke. *Jurnal Majority*, 5(3), 17-21.
<http://repository.lppm.unila.ac.id/22420/>