

PENINGKATAN KUALITAS HIDUP MASYARAKAT MELALUI EDUKASI DAN DETEKSI DINI HIPERTENSI

¹Rezkiyah Hoesny[✉], ¹Munafirin Hoesny, ²Nasrullah Nursam

¹Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Bisnis Kurnia Jaya Persada, Palopo, Indonesia

²Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo, Indonesia

Email: rezkiyah@ikbkjp.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.46880/methabdi.Vol3No2.pp117-123>

ABSTRACT

Hypertension is a risk factor for terminal illnesses such as heart failure and stroke, where this disease can interfere with daily activities and make people feel anxious easily, resulting in a decrease in quality of life. Health education and early detection through blood pressure checks are promotive and preventive efforts in treating hypertension. The implementation of community service carried out in the To'bulung sub-district, Palopo City, was successfully carried out. Blood pressure checks can identify the risk of hypertension and providing education can provide information about the etiology, clinical manifestations, complications, treatment and prevention of hypertension. Providing education through lecture methods, discussions and providing leaflets is effective in increasing public knowledge about hypertension in the To'bulung sub-district. This method can stimulate public curiosity about hypertension, especially its treatment and prevention. Routine blood pressure checks and providing education can increase people's knowledge and change their behavior to lead a healthy lifestyle. Maintaining physical condition will provide a sense of comfort and thus have an impact on the quality of life of hypertension sufferers.

Keyword: *Education, Early Detection, Hypertension, Quality of Life.*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko terjadinya penyakit terminal seperti gagal jantung dan stroke dimana penyakit ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan mudah merasa cemas sehingga berdampak pada penurunan kualitas hidup. Edukasi kesehatan dan deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah merupakan upaya promotif dan preventif dalam penanganan Hipertensi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di kelurahan To'bulung Kota Palopo berhasil dilaksanakan. Pemeriksaan tekanan darah dapat mengidentifikasi resiko hipertensi dan pemberian edukasi dapat memberikan informasi tentang etiologi, manifestasi klinis, komplikasi, perawatan dan pencegahan hipertensi. Pemberian edukasi melalui metode ceramah, diskusi dan pemberian leaflet efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi di kelurahan To'bulung. Metode tersebut dapat menstimulus keingintahuan masyarakat tentang hipertensi khususnya penanganan dan pencegahannya. Pemeriksaan tekanan darah dan pemberian edukasi yang rutin dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dan mengubah perilaku mereka agar berperilaku hidup sehat. Pemeliharaan kondisi fisik akan memberikan rasa nyaman sehingga berdampak pada kualitas hidup penderita hipertensi.

Kata Kunci: *Edukasi, Deteksi Dini, Hipertensi, Kualitas Hidup.*

PENDAHULUAN

Individu yang memiliki tekanan di pembuluh darah yang terlalu tinggi ($\geq 140/90$ mmHg) dikategorikan dalam Hipertensi.

Penderita hipertensi biasanya tidak merasakan gejala sehingga untuk mengetahui seseorang menderita hipertensi dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Jika seseorang makan makanan

yang bergizi dan sehat, berhenti merokok, aktif dalam latihan-latihan fisik dan penerapan gaya hidup sehat lainnya dapat membantu menurunkan tekanan darah (WHO, 2023).

Hipertensi merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang besar di seluruh dunia dan menjadi beban bagi lebih dari satu miliar orang. Hal ini mempengaruhi populasi secara tidak proporsional di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah seperti Indonesia yang sistem kesehatannya umumnya lemah. Peningkatan angka kejadian hipertensi berhubungan dengan peningkatan populasi, penuaan, faktor genetik, dan faktor gaya hidup seperti konsumsi garam dan lemak yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, kelebihan berat badan dan obesitas, konsumsi alkohol yang berbahaya, dan pengelolaan stres yang buruk. Dalam jangka panjang, hipertensi menyebabkan risiko kejadian kardiovaskular, seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, terjadinya kecacatan, bahkan kematian dini (Schmidt, et al., 2020).

Hipertensi dapat berdampak pada kondisi fisik seperti aterosklerosis dan infark miokard, hipertrofi ventrikel kiri, gagal jantung dan dapat memicu gangguan serebrovaskuler bahkan kematian. Secara psikologis, penderita hipertensi dapat merasa hidupnya tidak berarti karena kelemahan dan proses penyakit hipertensi yang panjang dan seumur hidup. Selain itu, adanya peningkatan suplai darah ke otak akan menyebabkan individu sulit berkonsentrasi dan merasa tidak nyaman sehingga akan berdampak pada hubungan sosial seperti menarik diri, yang pada akhirnya dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan mempengaruhi kualitas hidup. (Prastika & Siyam, 2021).

Deteksi dini hipertensi dapat membantu mengidentifikasi kelompok risiko tinggi, sehingga dapat menghasilkan pengobatan dan pengelolaan faktor risiko yang tepat waktu. Hal ini dapat membantu mengurangi angka kesakitan dan kematian serta dapat membantu mengendalikan biaya-biaya terkait kesehatan, misalnya biaya rawat inap karena penyakit parah dan faktor risiko serta penyakit penyerta yang tidak dikelola dengan baik (Schmidt, et al., 2020). Deteksi dini dan

pengobatan yang dilakukan pada tahap awal terjadinya penyakit dapat mengurangi biaya perawatan secara signifikan.

Gagal jantung dan stroke merupakan komplikasi dari hipertensi dimana penyakit-penyakit ini dapat menyebabkan seseorang sulit beraktivitas sehari-hari bahkan seseorang yang telah menderita penyakit tersebut akan sulit untuk berjalan dan merawat dirinya sendiri. Oleh karena itu, penderita hipertensi dapat mengalami penurunan kualitas hidup. Selain itu penderita hipertensi mudah merasakan kecemasan yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya. Kualitas hidup adalah persepsi individu terhadap kehidupannya di masyarakat dalam konteks budaya dan sistem nilai yang ada terkait dengan tujuan, harapan, standar dan juga perhatian. Kualitas hidup yang baik diasosiasikan dengan kehidupan yang lebih baik. Kehidupan yang baik diasosiasikan dengan kepuasan terhadap berbagai aspek multidimensional yang telah dijelaskan menurut subjektivitas setiap individu. Aspek yang sangat berkaitan dengan kualitas hidup yaitu kehidupan yang baik, kepuasan dalam menjalani hidup dan merasa bahagia. Untuk mencapai ketiga aspek tersebut, diperlukan adaptasi sehingga kualitas hidup dapat dipertahankan bahkan ditingkatkan (Nuraeni, Habibi, & Baejuri, 2020).

TUJUAN DAN MANFAAT

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini merupakan upaya promotif dan preventif dalam penanganan Hipertensi melalui edukasi kesehatan dan deteksi dini. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi kesehatan kepada masyarakat tentang penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, perawatan, dan pencegahan Hipertensi. Melalui kegiatan ini pula dilakukan pemeriksaan untuk mengetahui tekanan darah dan mengidentifikasi risiko hipertensi melalui nilai tekanan darah.

Edukasi dan Deteksi Dini Hipertensi dapat memberikan manfaat kepada masyarakat dalam pemeliharaan kesehatannya dan mencegah terjadinya komplikasi dan kematian akibat hipertensi. Manfaat yang bisa diperoleh dari kegiatan ini yaitu:

1. Edukasi ini dapat memberikan pemahaman pada masyarakat tentang risiko dan tindakan pencegahan yang bisa diambil seperti perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat, monitoring dan pengendalian tekanan darah, manajemen stres, dan penggunaan obat-obatan yang tepat sesuai gejala. Melalui deteksi dini, pencegahan dapat dimulai lebih awal sehingga dapat mengurangi risiko ke komplikasi yang parah.
2. Pengobatan hipertensi memerlukan manajemen yang cukup panjang. Pengobatan dapat dimulai lebih cepat jika deteksi penyakit dilakukan lebih awal sehingga risiko komplikasi dapat dikurangi. Hal ini membantu mengurangi beban penyakit bagi individu dan mencegah kecacatan atau bahkan kematian yang dapat terjadi akibat komplikasi yang tidak terkendali.
3. Melalui deteksi dini dan manajemen hipertensi yang tepat, individu dapat mempertahankan kualitas hidup yang lebih baik. Proses pengobatan yang tepat dapat memperlambat progresi penyakit, fungsi organ dapat terjaga dengan baik, dan mencegah timbulnya gejala yang lebih mengganggu.
4. Pemantauan tekanan darah dan Pemeriksaan rutin yang tepat dilakukan melalui Deteksi dini. Hal ini memungkinkan dokter untuk mengawasi perubahan yang terjadi dan menyesuaikan pengobatan sesuai kebutuhan. Pengobatan yang tepat waktu dapat mencegah kerusakan lebih lanjut
5. Biaya perawatan jangka panjang juga dapat diminimalisir melalui Deteksi dini dan manajemen yang tepat. Dengan mencegah komplikasi serius dan meminimalkan kebutuhan akan perawatan yang mahal, individu dapat menghemat biaya perawatan kesehatan yang signifikan (S, Ezra, Marcella, & Firmansyah , 2023).

METODE PELAKSANAAN

Rancangan Kegiatan

Kegiatan ini terdiri dari 2 kegiatan utama. Kegiatan pertama yaitu pemberian edukasi kesehatan bagi masyarakat tentang penyebab,

faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, perawatan, dan pencegahan Hipertensi. Kegiatan kedua yaitu deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah.

Mitra Pengabdian

Pengabdian masyarakat ini melibatkan Aparat Kelurahan To'bulung, Puskesmas Bara Permai, Mahasiswa (i) dan dosen pembimbing KKN Profesi Ners Institut Kesehatan dan Bisnis Kurnia Jaya Persada (IKB KJP).

Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu :

- a. Leaflet berisi materi edukasi
- b. LCD
- c. Layar Proyektor
- d. Leptop
- e. Sound System dan Microphone
- f. Tensimeter (manual dan digital)

Lokasi Kegiatan

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kantor Lurah To'bulung Kecamatan Bara Kota Palopo Provinsi Sulawesi Selatan

Sasaran

Kegiatan ini ditujukan kepada seluruh masyarakat Kelurahan To'bulung khususnya kelompok-kelompok beresiko terganggu kesehatannya seperti Lansia dan penderita Hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan

Kegiatan ini dimulai dengan mendatangi Kantor Lurah To'bulung dan Puskesmas Bara Permai. Diskusi dilakukan untuk mengetahui masalah kesehatan yang ada di Kelurahan To'bulung dan kelompok-kelompok beresiko terganggu masalah kesehatannya.

Dari hasil diskusi diperoleh informasi bahwa di kelurahan To'bulung terdapat banyak penderita hipertensi khususnya lansia. Masyarakat umumnya beranggapan bahwa hipertensi diderita

oleh lansia sehingga mereka jarang melakukan pemeriksaan tekanan darah. Para lansia umumnya mengunjungi fasilitas kesehatan hanya jika mereka memiliki keluhan terkait kondisi kesehatannya.

Berdasarkan hasil diskusi yang telah dilakukan, petugas di kelurahan mengatakan bahwa masyarakat umumnya belum memiliki pengetahuan tentang hipertensi, khususnya pengendalian dan pencegahannya supaya individu tidak masuk ke tahap krisis hipertensi. Beberapa warga yang menderita hipertensi tidak rutin berobat bahkan belum memulai pengobatan anti hipertensi. Sebagian warga malas memeriksakan dirinya ke fasilitas kesehatan karena merasa gejala yang dirasakan bukan disebabkan oleh penyakit yang berat. Masyarakat juga belum mengetahui tentang hal-hal yang dilakukan ataupun dihindari agar tekanan darahnya tetap terkontrol. Sebagian warga juga mengatakan hanya konsumsi obat-obat herbal untuk pengendalian hipertensinya.

Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan di Kantor Lurah To'bulung mulai pukul 09.00 WITA. Kegiatan ini meliputi dua kegiatan utama yaitu deteksi dini hipertensi dan edukasi kesehatan. Kegiatan ini didampingi oleh aparat keluraha To'bulung dan seorang perawat dari Puskesmas Bara Permai.

Masyarakat yang datang ke kantor lurah diperiksa tekanan darahnya menggunakan tensimeter. Pemeriksaan tekanan darah secara rutin merupakan Upaya preventif agar tidak terjadi komplikasi akibat hipertensi. Tingkat pengetahuan dan pengaturan pola makan yang salah merupakan faktor yang berpengaruh terhadap pemantauan tekanan darah. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologis melalui pemberian obat antihipertensi sedangkan terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan terapi-terapi komplementer seperti pemberian aromaterapi, melakukan meditasi, yoga, relaksasi otot progresif, terapi herbal, massages, serta terapi nutrisi (Suciati & Rustiana, 2021).



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah

Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, masyarakat diberikan edukasi kesehatan tentang penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, perawatan, dan pencegahan Hipertensi. Krisis hipertensi dapat terjadi karena pengetahuan dan perilaku masyarakat yang salah dimana hal ini belum banyak diketahui oleh warga sehingga angka kejadiannya terus meningkat. Sekitar 10% pasien yang berkunjung ke IGD dengan diagnosa hipertensi telah masuk ke tahap krisis hipertensi. Ditambah lagi dengan komplikasi yang dapat ditimbulkan dari krisis hipertensi seperti serangan jantung, stroke, diabetes melitus, hingga kematian yang mendadak (Wirmando, Payung, & Atba, 2022).

Edukasi dilakukan dengan metode ceramah menggunakan materi slide power point dan pembagian leaflet. Setelah penyampaian informasi kesehatan, dilakukan sesi diskusi dengan masyarakat.



Gambar 2. Edukasi dengan Metode Ceramah

Metode ceramah maupun diskusi baik dilakukan secara terpisah ataupun bersamaan telah terbukti efektif sebagai metode untuk edukasi kesehatan karena melalui metode tersebut peserta edukasi tidak hanya pasif mendengarkan edukator tetapi menjadi lebih aktif untuk menyampaikan pendapat, membuat kesimpulan atau memecahkan masalah sesuai materi yang dipelajari dan diskusi pun dapat berjalan. Metode ini pun tidak mempunyai prosedur yang rumit sehingga sangat mudah untuk dilaksanakan. Metode ceramah secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Metode diskusi lebih memberikan kesempatan untuk saling mengutarakan pendapat, memecahkan masalah dan membuat kesimpulan sehingga informasi yang ingin disampaikan akan lebih dipahami. Oleh karena itu metode edukasi dengan ceramah dan diskusi cocok untuk diaplikasikan kepada masyarakat (Rahmawati & Markamah, 2020).



Gambar 3. Diskusi dengan Masyarakat

Selain ceramah dan diskusi, edukasi kesehatan juga dilakukan dengan membagikan leaflet berisi informasi tentang hipertensi kepada masyarakat. Penggunaan leaflet mudah dipahami dan dapat dilihat dimana saja sehingga masyarakat dapat mempelajari tentang sebuah topik dengan mudah sebagai. Media edukasi melalui leaflet bisa menjadi efektif bahkan jika dibandingkan dengan media audiovisual. Edukasi dengan media audiovisual ataupun leaflet sama-sama memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan. Perbedaan yang mungkin mendasar adalah media audiovisual akan lebih menarik

untuk dijadikan bahan belajar. Sedangkan leaflet hanya berbentuk dua dimensi yang hanya bisa digunakan dengan mengandalkan visual saja (Hartati, Any Fauziyah, Harnany, & Inayah, 2021).

Evaluasi

Kegiatan ini mendapat Dukungan dari pihak Kelurahan To'bulung, Puskesmas Bara Permai, dan mahasiswa Prodi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Institut Kesehatan dan Bisnis Kurnia Jaya Persada (IKB KJP) yang sedang melakukan praktik Keperawatan Komunitas di Kelurahan To'bulung dalam membantu menyampaikan informasi tentang rencana pelaksanaan kegiatan, menghubungi masyarakat, menyediakan waktu dan tempat pelaksanaan penyuluhan. Persentase kehadiran peserta yaitu 80% dari yang diharapkan yaitu berjumlah 56 orang.

Pelaksanaan kegiatan ini dapat dievaluasi dari beberapa aspek. Aspek pertama yaitu dari segi proses berlangsungnya kegiatan. Masyarakat yang telah diperiksa tekanan darahnya berjumlah 56 orang. Dari hasil pemeriksaan diperoleh data ada 23 orang mengalami hipertensi, 18 diantaranya merupakan lansia. Saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah, masyarakat juga menyampaikan informasi tentang kondisi kesehatannya khususnya keluhan kesehatannya seperti mudah lelah, susah tidur, leher tegang, dan nyeri di beberapa bagian tubuh seperti kepala, perut atau persendian.

Kegiatan edukasi berlangsung selama 1 jam sesuai dengan target waktu yang telah ditetapkan sebelumnya. Setelah pemaparan materi, dilakukan diskusi antara pemateri dan peserta. Proses berjalannya diskusi terjadi secara dua arah. Selama proses penyuluhan terjadi interaksi antara pemateri dengan peserta (masyarakat). Peserta mengajukan pertanyaan selama sesi penyuluhan berlangsung yang menandakan peserta menyimak materi penyuluhan. Keberhasilan dinilai saat sesi diskusi berlangsung, peserta diminta secara acak untuk mengulang kembali materi yang telah disampaikan sebelumnya dan mereka dapat menyampaikan materi tersebut meskipun

beberapa diantaranya perlu dibantu oleh pemateri untuk mengingat kembali. Tidak ada peserta yang meninggalkan tempat penyuluhan selama kegiatan berlangsung.



Gambar 4. Foto bersama Aparat Kelurahan To'bulung, Pegawai Puskesmas Bara Permai dan Mahasiswa IKB KJP

KESIMPULAN

Penderita hipertensi umumnya mengalami penurunan pada Kualitas hidup pada domain kesehatan fisik dan kesehatan mental. Afirmasi positif terhadap apa yang terjadi pada dirinya dan harapan yang positif terhadap masa depannya dapat menurunkan resiko terjadinya hipertensi. Upaya promotif dan preventif penting dilakukan untuk mengurangi faktor-faktor resiko hipertensi di masyarakat. Evaluasi Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa kegiatan berhasil dilakukan. Hal ini dapat diukur dari antusias masyarakat untuk hadir dan mengikuti kegiatan sampai selesai. Dari hasil deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah, diketahui bahwa sebagian besar peserta memiliki kondisi kesehatan yang baik. Hanya sebagian kecil dari peserta yang menunjukkan hasil deteksi tekanan yang tergolong tinggi. Dengan pemberian edukasi kesehatan sebagai upaya promosi kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi, serta tingkat partisipasi dan keaktifan peserta selama berjalannya kegiatan sangat baik. Disarankan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat rutin dilakukan baik oleh pihak kelurahan

Puskesmas ataupun kolaborasi dengan IKB KJP untuk mengoptimalkan derajat kesehatan masyarakat khususnya di Kelurahan To'bulung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ezra, P. J., Marcella, A., & Firmansyah, Y. (2023). Kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam Rangka Edukasi Masyarakat Terhadap Hipertensi serta Deteksi Dini Penyakit Gagal Ginjal Sebagai Komplikasi dari Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPMI)*, 34-45.
- Hartati, Any Fauziyah, Harnany, A., & Inayah, M. (2021). Efektivitas Pemberian Edukasi Kesehatan Menggunakan Media Leaflet Dengan Pengetahuan Keluarga Dalam Penanganan Kegawatdaruratan Janin Pada Ibu Hamil Dengan Kekuarangan Energi Kronis (KEK). *Jurnal lintas keperawatan*, 1-6.
- Nuraeni, E., Habibi, A., & Baejuri, M. (2020). Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Puskesmas Balaraja. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin*. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/senamu/index>. Tangerang: Universitas Muhammadiyah Tangerang.
- Prastika, Y., & Siyam, N. (2021). Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 408-419.
- Rahmawati, A., & Markamah, S. (2020). Pengaruh Metode Edukasi Ceramah Dan Diskusi Terhadap Pengetahuan Kader Kesehatan Dalam Deteksi Dini Demam Berdarah Dengue. *Jurnal Ilmiah Pamenang - JIP*, 50-55.
- Schmidt, B.-M., Durao, S., Toews, I., Bavuma, C., Hohlfeld, A., Nury, E., . . . Kredo, T. (2020). Screening Strategies for Hypertension. *Cochrane*, 1-24.
- Suciati, S., & Rustiana, E. (2021). Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Konseling Tentang Hipertensi Dan Komplikasinya Pada Lansia Di Desa Kromasan Kabupaten Tulungagung. *JANITA (Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Tulungagung)*, 31-36.
- WHO. (2023, March 16). *Hypertension*. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>

Wirmando, Payung, D., & Atba, F. (2022).
Edukasi dan Deteksi Dini Krisis Hipertensi
pada Masyarakat Penderita Hipertensi di
Kelurahan Batua, Kecamatan Manggala
Makassar . *Karya Kesehatan Siwalima* , 14-
20.