

CEGAH DAN KENDALIKAN HIPERTENSI UNTUK HIDUP SEHAT LEBIH LAMA KELURAHAN EKOR LUBUK KOTA PADANG PANJANG

Dian Puspita¹, Elfi Yulfienti², Gangga Mahatma³, Elvi Fitraneti⁴, Desi Aliefia⁵,
Elfahmi⁶, Annisa Nurul Aulia^{7*}

^{1,2,3,4,5,6,7} Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah
Email: 2110070100061@student.ac.id

Abstract

Hypertension is a global health problem resulting in increased morbidity and mortality rates as well as the burden of health costs in the world including in Indonesia. The prevalence of hypertension in the world was 1.13 billion (30.45%) of the population in 2015. In Indonesia, based on the results of the Basic Health Research in 2018, it was found that the prevalence of hypertension reached 34.11% in the population >18 years. In Padang Panjang City, hypertension is also included in the top 10 most common diseases from January to March 2022, which is 20.76%. Hypertension is often called “the silent killer” because it is often without complaints, so the patient does not know that he has hypertension, but later finds himself already having complications or complications from hypertension. The cause of hypertension complications is not only the patient's ignorance of hypertension, but also the patient's irregularity in controlling blood pressure, non-compliance in taking antihypertensive drugs, lack of interaction with health workers, and inadequate therapy both pharmacologically and non-pharmacologically. One of the efforts that can be made to reduce morbidity and mortality rates due to hypertension is to prevent and control hypertension with pharmacological and non-pharmacological therapies. Therefore, community service activities are needed by providing education to the community regarding the prevention and control of hypertension. This community service activity will be held at Kubu Gadang Youth Hall in Ekor Lubuk Village, East Padang Panjang District, Padang Panjang City on May 17, 2022. This activity can provide increased knowledge and understanding of the community regarding how to prevent and control hypertension.

Conclusion: there is an increase in knowledge of counseling participants about how to prevent and control hypertension.

Keywords: *Hypertension*

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global berakibat peningkatan angka kesakitan dan kematian serta beban biaya kesehatan di dunia termasuk di Indonesia. Prevalensi hipertensi di dunia adalah 1,13 milyar (30,45%) penduduk pada tahun 2015. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 didapati bahwa prevalensi hipertensi mencapai angka 34,11% pada penduduk >18 tahun. Di Kota Padang Panjang, hipertensi juga termasuk dari 10 penyakit terbanyak dari bulan Januari hingga Maret 2022 yaitu 20,76%. Hipertensi sering disebut “the silent killer” karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengidap hipertensi, tetapi kemudian mendapatkan dirinya sudah terdapat penyakit penyulit atau komplikasi dari hipertensi. Penyebab dari komplikasi hipertensi selain ketidaktahuan pasien akan menderita hipertensi, namun juga disebabkan ketidakteraturan pasien dalam mengontrol tekanan darah, ketidakpatuhan minum obat antihipertensi, kurangnya interaksi dengan petugas kesehatan, dan terapi yang tidak adekuat baik secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan angka morbiditas dan mortalitas akibat hipertensi adalah dengan mencegah dan mengendalikan hipertensi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Oleh sebab itu diperlukannya kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan diadakan di Balai Pemuda Kubu Gadang di Kelurahan Ekor Lubuk Kecamatan Padang Panjang Timur Kota Padang Panjang pada tanggal 17 Mei 2022. Kegiatan ini dapat memberikan peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai cara pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kesimpulan: ada peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan tentang cara pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi

I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global berakibat peningkatan angka kesakitan dan kematian serta beban biaya kesehatan di dunia termasuk di Indonesia. Prevalensi hipertensi di dunia adalah 1,13 milyar (30-45%) penduduk pada tahun 2015.¹ Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 didapati bahwa prevalensi hipertensi mencapai angka 34,11% pada penduduk >18 tahun. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia dengan jumlah penduduk sekitar 260 juta adalah 34,1% dibandingkan 27,8% pada Riskesdas tahun 2013.^{2,3} Di Kota Padang Panjang, hipertensi juga termasuk dari 10 penyakit terbanyak dari bulan Januari hingga Maret 2022 yaitu 20,76%.⁴

Hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Hipertensi sangat erat hubungannya dengan faktor gaya hidup dan pola makan. Hipertensi mempunyai dua faktor risiko yaitu, faktor risiko yang tidak dapat diubah dan diubah. Faktor Risiko yang melekat pada penderita Hipertensi dan tidak dapat diubah, antara lain usia lanjut, jenis kelamin laki-laki, dan faktor keturunan serta genetic. Sedangkan faktor Risiko yang dapat diubah yaitu faktor risiko yang diakibatkan perilaku tidak sehat dari penderita hipertensi antara lain seperti merokok, diet rendah serat, dislipidemia, konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, stress, berat badan berlebih/kegemukan, dan konsumsi alkohol.⁵

Hipertensi sering disebut "the silent killer" karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengidap hipertensi, tetapi kemudian mendapatkan dirinya sudah terdapat penyakit penyulit atau komplikasi dari hipertensi. Komplikasi dari hipertensi yaitu terjadinya kerusakan organ penting seperti otak, jantung, ginjal, retina,

pembuluh darah besar (aorta) dan pembuluh darah perifer yang dapat menyebabkan kematian. Penyebab dari komplikasi hipertensi selain ketidaktahuan pasien akan menderita hipertensi, namun juga disebabkan ketidakteraturan pasien dalam mengontrol tekanan darah, ketidakpatuhan minum obat antihipertensi, kurangnya interaksi dengan petugas kesehatan, dan terapi yang tidak adekuat baik secara farmakologis dan non farmakologis.⁶

Diketahui bahwa hanya sepertiga penderita hipertensi (36,8%) yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dan hanya 0,7% yang minum obat. Oleh karena itu, perlunya edukasi kepada pasien mengenai deteksi dini hipertensi seperti pemeriksaan tekanan darah secara berkala, bahaya hipertensi dan bagaimana cara pencegahan dan pengendalian hipertensi agar dapat hidup lebih sehat dan lebih lama.

II. METODE KEGIATAN

Permasalahan yang diangkat pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Tingginya kasus hipertensi di Kelurahan Ekor Lubuk Kota Padang Panjang. Dengan adanya kegiatan ini, masyarakat diberi pengetahuan tentang cara pencegahan dan pengendalian hipertensi dengan metode penyuluhan. Metode yang digunakan penyuluhan dan tanya jawab. Setelah dilakukan penyuluhan peserta diharapkan dapat memahami bagaimana cara mencegah dan mengendalikan hipertensi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan salah satu dari 10 penyakit terbanyak di Kota Padang Panjang, dengan 1547 kasus tercatat dari Januari hingga Maret 2022. Penyakit ini sering disebut "the silent killer" karena sering tidak menunjukkan gejala hingga terjadi komplikasi serius.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 17 Mei 2022 di Balai Pemuda Kubu Gadang, Kelurahan Ekor Lubuk, Kota Padang Panjang. Peserta kegiatan adalah masyarakat lansia, dengan kehadiran dari Dinas Kesehatan Kota Padang Panjang, kader posyandu, dan masyarakat setempat. Materi yang disampaikan meliputi cara pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis.

Setelah penyuluhan, terdapat peningkatan pengetahuan peserta mengenai cara mencegah dan mengendalikan hipertensi. Edukasi yang diberikan mencakup pentingnya deteksi dini, pengendalian tekanan darah, dan penerapan gaya hidup sehat. Penyuluhan menekankan pada pola hidup sehat, seperti diet DASH, tidak merokok, membatasi konsumsi alkohol, menghindari stres, berolahraga secara teratur, dan menjaga berat badan ideal. Edukasi juga mencakup tatalaksana farmakologis dan non-farmakologis untuk mengendalikan hipertensi.



Gambar 1. Dokumentasi Pemberian Materi Pelatihan



Gambar 2. Dokumentasi bersama Peserta

IV. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Kelurahan Ekor Lubuk berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Edukasi yang tepat dapat membantu masyarakat memahami risiko dan cara pencegahan hipertensi, sehingga dapat mengurangi angka kejadian penyakit ini. Disarankan untuk melakukan penyuluhan secara berkala agar pengetahuan masyarakat tentang hipertensi tetap terjaga dan diperbarui. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan melibatkan lebih banyak peserta dari berbagai kelompok usia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Unger T, Borghi C, Charchar F, Khan N, Poulter N, Prabhakaran D, et al. 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*. 2020;75:1334-1357.
- [2]. RISKEDAS. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKEDAS). *L Nas*. 2013; 1-384.
- [3]. Kementrian Kesehatan RI. RISKESDAS 2018
- [4]. Dinas Kesehatan Kota Padang Panjang. Laporan Tahunan Kesehatan Masyarakat Kota Padang Panjang. Padang Panjang: Dinas Kesehatan; 2022
- [5]. Williams B, Mancia G, Spiering W, Rosei E, Azizi M, Burnier M, et al. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *European Heart Journal* (2018) 39, 3021–3104.
- [6]. Hidayati N. Peran Kader Kesehatan dalam Edukasi Masyarakat tentang Hipertensi. *J Kesehatan Masyarakat*. 2022;15(2):123-30.