

Edukasi Hipertensi dan Pelatihan Pengukuran Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi dalam Upaya Peningkatan Perilaku Kontrol Tekanan Darah di Rumah

T. Eltrikanawati¹, Yosi Melinda Gultom²

^{1,2} Institut Kesehatan Mitra Bunda, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: T.Eltrikanawati

E-mail: eltryikha@gmail.com

Abstrak

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan tentang penyakit hipertensi, khususnya kepada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Buntung Kota Batam agar dapat meningkatkan pengetahuan sehingga bertambah kesadaran diri akan pentingnya kontrol tekanan darah bagi penderita hipertensi di rumah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode berupa pemberian edukasi kesehatan dan pengukuran tekanan darah dalam bentuk penyampaian materi dengan topik hipertensi dan penanganannya, serta dilakukannya pengukuran tekanan darah secara langsung dengan menggunakan media powerpoint, leaflet bergambar yang diberikan kepada 25 orang penderita hipertensi dan keluarga, sehingga materi yang disampaikan mudah untuk dipahami, sekaligus pengukuran tekanan darah secara langsung. Adapun, kesimpulan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemberian edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Buntung tentang pengetahuan hipertensi dan penanganannya dengan menggunakan beberapa media edukasi, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, serta diadakannya pelatihan pengukuran tekanan darah pada penderita dan keluarga untuk salah satu upaya antisipasi di rumah dalam strategi kontrol tekanan darah di rumah sehingga dengan adanya pengetahuan dan kemampuan dalam melakukan pengukuran tekanan darah mandiri dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi agen perilaku kesehatan di lingkungan tempat tinggal, serta dapat memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan terdekat agar tercipta hipertensi terkontrol.

Kata kunci - Edukasi kesehatan, pengetahuan, pengukuran tekanan darah di rumah, hipertensi

Abstract

The implementation of this community service activity aims to provide health education about hypertension, especially to hypertension sufferers in the Tanjung Buntung Community Health Center working area, Batam City in order to increase knowledge so that self-awareness increases about the importance of controlling blood pressure for hypertension sufferers at home. This community service activity uses methods in the form of providing health education and measuring blood pressure in the form of delivering material on the topic of hypertension and its treatment, as well as carrying out direct blood pressure measurements using PowerPoint media, illustrated leaflets given to 25 people with hypertension and their families, so that the material what is conveyed is easy to understand, as well as direct blood pressure measurement. Meanwhile, the conclusion in implementing this community service activity is that providing effective health education in increasing the knowledge of hypertension sufferers in the Tanjung Buntung Community Health Center working area regarding knowledge of hypertension and its treatment using several educational media, so as to increase public knowledge and awareness, as well as holding blood pressure measurement training. to sufferers and their families as one of

the anticipatory efforts at home in blood pressure control strategies at home so that with the knowledge and ability to carry out independent blood pressure measurements it can be applied in daily life and become an agent of health behavior in the living environment, and can take advantage of nearest health service facility to ensure controlled hypertension.

Keywords - Health education, knowledge, home blood pressure monitoring (HBPM), hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi dikenal dengan penyakit dengan istilah *the silent killer*, karena penyakit tersebut dapat menyebabkan penderitanya meninggal tiba-tiba. Penyakit hipertensi dapat disebabkan karena beberapa faktor antara lain seperti pola hidup yang tidak sehat, kurang olahraga, merokok, stress, gen/riwayat keturunan, dan lain-lain (Kemenkes, 2023). Berdasarkan data diperoleh dari 116,4 juta orang dewasa Amerika diperkirakan menderita hipertensi, hampir setengahnya tidak dapat mengendalikan kondisinya, dan banyak kasus tidak terdiagnosis. Oleh sebab itu, memastikan pengukuran yang akurat di seluruh tim perawatan merupakan komponen penting untuk meningkatkan tingkat pengendalian tekanan darah (Shimbo et al., 2020). Berdasarkan hasil riset menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11% (Riskesdas, 2018). Dari tahun ke tahun prevelansi hipertensi semakin meningkat, hal ini dapat dikarenakan penyakit hipertensi tidak disadari oleh telah terjadi oleh penderita, sehingga hal tersebut mengakibatkan munculnya banyak kasus peningkatan tekanan darah berulang, tekanan darah yang tidak terkontrol, dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, gagal ginjal, stroke, serta penyakit lain yang menyebabkan kematian sehingga membutuhkan pembiayaan kesehatan yang sangat besar (Kemenkes, 2024).

Promosi dalam melakukan edukasi kesehatan memang selama ini lebih difokuskan pada kelompok risiko yang belum terkena penyakit. Namun, bukan berarti kelompok yang sudah menderita penyakit tidak mendapat perhatian untuk diedukasi, sebab hal ini dapat mencegah dan menurunkan timbulnya komplikasi penyakit (Nuridayanti et al., 2018). Berdasarkan (Zaman et al., 2023) diperoleh bahwa masyarakat mampu menerapkan gaya hidup dan pola makan sehat dan dapat melakukan edukasi pengetahuan penyakit hipertensi kepada masyarakat lainnya untuk mencegah serta meningkatkan kesadaran dalam mengatasi masalah penyakit hipertensi. Sedangkan dalam penelitian lainnya oleh (Wijayanti et al., 2022) didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan masyarakat di panti mengetahui tentang hipertensi, hasil pengukuran tekanan darah dan meningkatkannya pengetahuan tentang pentingnya mengontrol tekanan darah, pencegahan dan pengobatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman penderita hipertensi dalam menerapkan gaya hidup dan pola makan sehat dan menimbulkan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara teratur di rumah dan pelayanan kesehatan.

Pengetahuan dan kesadaran masyarakat masih perlu ditingkatkan dalam mengontrol tekanan darah seperti melakukan pengukuran tekanan darah secara teratur tidak hanya di fasilitas pelayanan kesehatan namun pengukuran tekanan darah dapat dilakukan di rumah. Oleh sebab itu, pentingnya dilakukan kegiatan edukasi kesehatan dan pelatihan pengukuran tekanan darah agar kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilanjutkan oleh penderita dan keluarga di rumah ataupun timbul kesadaran akan pentingnya kontrol tekanan darah ke pelayanan kesehatan.

METODE

Metode yang dilakukan dengan menggunakan 3 tahap, meliputi :

a. Tahap persiapan

Dalam melakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema edukasi tentang hipertensi serta penanganannya dengan menggunakan media edukasi menggunakan powerpoint dan memberikan media lainnya seperti leaflet, serta pelatihan bagi penderita dan keluarga untuk pengukuran tekanan darah. Dalam pelaksanaannya yaitu dengan menyampaikan materi terkait

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

definisi penyakit hipertensi, faktor-faktor yang memicu terjadinya penyakit hipertensi, pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi. Kegiatan tersebut dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Buntung yang diikuti oleh 25 peserta penderita hipertensi yang didampingi oleh keluarga.

b. Tahap pelaksanaan

Dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini narasumber yang memberikan edukasi adalah dosen Prodi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Institut Kesehatan Mitra Bunda yang kompeten dibidangnya serta pengukuran tekanan darah selain dilakukan oleh dosen juga dibantu oleh mahasiswa-mahasiswi dan para ibu kader setempat. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah diawali dengan penjelasan dalam bentuk ceramah yang juga disertai dengan berbagai contoh masalah terkait dengan hipertensi. Materi dijelaskan dengan kurun waktu \pm 40 menit, lalu dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Setelah itu, dilanjutkan dengan melatih anggota keluarga untuk mengukur tekanan darah peserta dengan riwayat penyakit hipertensi.

c. Tahap evaluasi

Sesi tanya jawab yang diberikan selama 20 menit ternyata tidak cukup bagi peserta, mengingat antusiasme peserta yang ingin mengetahui masalah tentang hipertensi begitu beragam sehingga waktu yang dihabiskan dalam sesi tanya jawab \pm 60 menit. Berbagai pertanyaan diajukan kepada narasumber terkait berbagai hal dalam penanganan dan pengobatan hipertensi baik medis maupun secara non medis, serta pelatihan dalam melakukan pengukuran tekanan darah di rumah yang dapat dilakukan oleh keluarga penderita di rumah, atau dapat datang secara langsung ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan edukasi dan pendampingan pada keluarga dan penderita hipertensi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat pada wilayah kerja Puskesmas Tanjung Buntung Kota Batam untuk menjaga gaya hidup dan pola hidup yang sehat untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi, serta dapat melakukan pengukuran tekanan darah secara rutin di rumah. Adanya materi yang diberikan akan dapat mendukung warga dilingkungan tersebut agar bisa menerapkan serta mengedukasi kepada warga lainnya untuk mencegah dan mengatasi masalah penyakit. Adapun luaran yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian ini adalah mencegah terjadinya hipertensi, dan dapat mengontrol tekanan darah dirumah. Setelah dilakukan edukasi kesehatan dan pengukuran tekanan darah, ternyata banyak dari kalangan masyarakat penderita yang mengalami hipertensi tidak mengetahui cara pencegahan hipertensi, dan tidak tahu melakukan pemeriksaan mandiri dalam mengukur tekanan darah di rumah.

Tabel 1.

Hasil Tes tentang Pengetahuan Penyakit Hipertensi dan Penanganannya

Jumlah Peserta	Pre Test	Post Test
Penderita Hipertensi 25	Menjawab Benar : 10 Menjawab Salah : 15	Menjawab Benar : 22 Menjawab Salah : 3
Keluarga : 25	Menjawab Benar : 8 Menjawab Salah :17	Menjawab Benar : 23 Menjawab Salah : 2

Hasil tes yang diperlihatkan dalam Tabel 1 menunjukkan bahwa setelah peserta diberi edukasi kesehatan mengalami peningkatan pemahaman pada penderita hipertensi dan keluarga yang mendampingi saat kegiatan berlangsung. Berdasarkan tabel tersebut pada penderita hipertensi diketahui bahwa sebelum dilakukan edukasi kesehatan sebanyak 10 orang peserta yang menjawab benar, dan setelah dilakukan edukasi penyakit hipertensi meningkat menjadi jumlah yang menjawab benar sebanyak 22 peserta. Untuk keluarag yang mendampingi keluarga diketahui bahwa sebelum dilakukan edukasi kesehatan sebanyak 8 orang yang menjawab benar, dan setelah dilakukan edukasi

penyakit hipertensi meningkat jumlah yang menjawab benar sebanyak 23 peserta. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan edukasi yang diberikan dalam kegiatan tersebut cukup efektif dalam upaya peningkatan pengetahuan penderita dan keluarga terkait penyakit hipertensi dan penanganannya, serta keluarga sebanyak 25 peserta mampu melakukan pengukuran tekanan darah pada penderita setelah dilakukan pelatihan pengukuran tekanan darah.

Edukasi tentang penyakit hipertensi kepada penderita hipertensi dan keluarga yang merawat penderita merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Sama halnya dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa penderita hipertensi memiliki pengetahuan yang rendah tentang penyakit hipertensi dan penatalaksanaannya di Sudan. Edukasi pada penderita, dan pencerahan pada masyarakat sangat penting dilakukan secara merata dan terjadwal (Jarelnape, 2016). Penurunan tekanan darah yang signifikan dan pengendalian faktor risiko kardiovaskular diamati pada kelompok yang diteliti dari intensitas Pendidikan (Żylińska & Kosior, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa ada hubungan antara keyakinan kesehatan individu dan perilaku kesehatan. Intervensi dengan memberikan edukasi berdasarkan *Health Belief Model* dapat meningkatkan kinerja dan meningkatkan keyakinan kesehatan tentang hipertensi. Oleh karena itu, direkomendasikan untuk mempertimbangkan *Health Belief Model* untuk meningkatkan perilaku perawatan diri pada penderita hipertensi (Khorsandi, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan kepada pasien hipertensi dengan menggunakan model adaptasi Roy efektif dalam meningkatkan manajemen hipertensi dan mengurangi tekanan darah (Kilic et al., 2018). Hal ini diperkuat dengan adanya hasil penelitian lainnya yang menjelaskan bahwa intervensi edukasi yang direncanakan oleh perawat dan tenaga kesehatan didasarkan pada adaptasi model Roy dapat meningkatkan kepatuhan pengobatan pasien hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian ini, intervensi pendidikan yang diberikan oleh model adaptasi Roy dapat disarankan mempromosikan kepatuhan pengobatan pasien dengan penyakit kronis yang dianjurkan (Amidi, 2023).

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat oleh peneliti lainnya didapatkan hasil bahwa masyarakat di panti mengetahui tentang hipertensi, hasil pengukuran tekanan darah dan meningkatnya pengetahuan tentang pentingnya mengontrol tekanan darah, pencegahan dan pengobatan (Wijayanti et al., 2022). Pentingnya dimensi psikososial seperti : meningkatnya motivasi dan kepercayaan diri pasien dalam melakukan aktivitas perawatan diri dalam konteks kehidupan sehari-hari tidak boleh diremehkan mengingat kompleksitas penanganan penyakit kronis. Sebuah program pendidikan terstruktur yang memperhatikan pertimbangan budaya harus ada di masyarakat pengaturan untuk mendukung pasien hipertensi dalam mempertahankan kehidupan sehari-hari aktivitas perawatan diri. Perlu adanya peran serta dari keluarga dan komunitas untuk membantu penderita hipertensi dalam menjalankan manajemen hipertensi secara mandiri untuk mempertahankan aktivitas perawatan diri sehari-hari selama adanya kegiatan sosial dan budaya yang diikuti oleh penderita hipertensi (Yatim et al., 2019).



Gambar 1.

Pelaksanaan Pengukuran Tekanan Darah Bagi Peserta



Gambar 2.

Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi

KESIMPULAN

Kegiatan ini berjalan dengan baik dibuktikan dengan peserta yang kooperatif dan berperan aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan adanya kegiatan ini memberikan hasil diantaranya kenaikan persentase pengetahuan bagi peserta tentang hipertensi dan cara penanganan penyakit yang tepat sehingga dapat memberikan pemahaman diri akan pentingnya kesehatan dengan hasil pengukuran tekanan darah secara rutin di rumah yang dapat dilakukan oleh keluarga atau datang ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Kepala Puskesmas Tanjung Buntung Kota Batam, dan para peserta penderita hipertensi dan keluarga di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Buntung.

Selanjutnya, terimakasih kepada Rektor, dosen, dan mahasiswa-mahasiswi Institut Kesehatan Mitra Bunda yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amidi, A. (2023). *The effect of educational intervention informed by Roy ' s adaptation model on the medication adherence of the patients with hypertension : A randomized clinical trial study*. 1–14.
- Jarelnape, A. . (2016). The Effect of Health Educational Program on Patients' Knowledge About Hypertension and Its' Management (In Sudan-White Nile State). *International Journal of Preventive Medicine Research*, 2(4), 17–22.
- Kemendes. (2023). *Hipertensi Disebut sebagai Silent Killer, Menkes Budi Imbau Rutin Cek Tekanan Darah*. Kementerian Kesehatan. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230607/0843182/hipertensi-disebut-sebagai-silent-killer-menkes-budi-imbau-rutin-cek-tekanan-darah/>
- Kemendes. (2024). *Kenali dan Kendalikan Hipertensi Sebelum Hipertensi Mengendalikan Kita*. Kementerian Kesehatan. <https://p2p.kemkes.go.id/kenali-dan-kendalikan-hipertensi-sebelum-hipertensi-mengendalikan-kita/>
- Khorsandi. (2017). *CIA-117142-investigation-the-effect-of-education-based-on-the-health-be*. 233–240. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5291452/pdf/cia-12-233.pdf>
- Kilic, D., Turkoglu, N., Yalcinoz Baysal, H., Adibelli, D., Bilgin, S., & Akyil, R. C. (2018). The Effect of Education Provided Using the Roy's Adaptation Model on Hypertension Management. *International Journal of Caring Sciences*, 11(1), 1–333. www.internationaljournalofcaringsciences.org
- Nuridayanti, A., Makiyah, N., & Rahmah. (2018). Pengaruh Edukasi Terhadap Kepatuhan Minum Obat Penderita Hipertensi Di Pos Pembinaan Terpadu Kelurahan Mojo Kota Kediri Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 6(1), 1–7.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Shimbo, D., Artinian, N. T., Basile, J. N., Krakoff, L. R., Margolis, K. L., Rakotz, M. K., & Wozniak, G. (2020). Self-measured blood pressure monitoring at home: A joint policy statement from the american heart association and american medical association. *Circulation*, 142(4), E42–E63. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000803>
- Wijayanti, D., Paridah, Tukan, R., & Febrianti, S. (2022). Edukasi Pada Kader Lansia Tentang Hipertensi Dan Cara Pengukuran Tekanan Darah. *Jurnal Batikmu*, 1(2), 6–9. <https://doi.org/10.48144/batikmu.v1i2.1087>
- Yatim, H. M., Wong, Y. Y., Neoh, C. F., Lim, S. H., Hassali, M. A., & Hong, Y. H. (2019). Factors influencing patients' hypertension self-management and sustainable self-care practices: a qualitative study. *Public Health*, 173, 5–8. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.04.020>
- Zaman, B., Munawwarah, K., Nurlaili, N., Putra, M. S., Bukhari, B., Wahyuni, S., Rabial, J., & Husna, N. (2023). Pemeriksaan Tekanan Darah dan Edukasi tentang Hipertensi Serta Penanganannya. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(8), 3414–3423. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10496>
- Żylińska, E., & Kosior, D. A. (2018). Education, cardiovascular risk factors, and blood pressure control in hypertensive outpatients. In *Kardiologia Polska* (Vol. 76, Issue 11, pp. 1551–1561). <https://doi.org/10.5603/KP.a2018.0157>