



**EDUKASI KESEHATAN MENGENAI DETEKSI DINI PENCEGAHAN DAN PERAWATAN
HIPERTENSI DI MASA PANDEMI COVID-19**

*HEALTH EDUCATION ABOUT EARLY DETECTION, PREVENTION AND TREATMENT OF
HYPERTENSION IN THE COVID-19 PANDEMI*

Vivi Eulis Diana*, Adek Chan

Program Studi S1 Farmasi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

**vivieulisdiana@helvetia.ac.id*

Abstrak

Hipertensi dinyatakan sebagai penyakit paling berbahaya di masa pandemi COVID-19. Hipertensi merupakan salah satu komorbid atau penyakit penyerta yang paling banyak ditemukan pada Coronavirus Disease-19 (COVID-19) yang meningkatkan resiko kematian pasien corona. Hipertensi juga dikenal sebagai pembunuh diam-diam atau the silent killer karena sering disertai tanpa ada keluhan. Hipertensi menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, terutama penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan demensia. Penyakit hipertensi ini tak bisa disembuhkan tapi bisa dikontrol dengan perawatan. Bencana nasional non alam COVID-19 terjadi di seluruh dunia, termasuk Indonesia sehingga pelayanan hipertensi menjadi salah satu layanan yang terkena dampak baik secara akses maupun kualitas. Dalam pembatasan pelayanan di fasilitas kesehatan penderita hipertensi tetap harus dapat melakukan perawatan diri dengan baik sehingga tekanan darah dapat tetap terkontrol. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi meliputi pencegahan dan perawatan dengan harapan dapat menekan tingginya penyakit hipertensi pada masyarakat di Desa Puji Mulyo, Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang . Metode yang diterapkan dalam program kegiatan pengabdian ini adalah dengan metode ceramah melalui promosi kesehatan berupa penyuluhan tentang penyakit hipertensi. Berdasarkan data yang diperoleh terlihat masih banyak warga yang terdiagnosis hipertensi namun tidak melakukan pengobatan dan masih banyak warga yang belum mengetahui apakah dirinya terdiagnosis hipertensi atau tidak, serta masih banyak warga yang belum memahami apa tindakan yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya hipertensi.

Kata Kunci: Penyuluhan, Pencegahan, Hipertensi

Abstract

Hypertension was declared the most dangerous disease during the COVID-19 pandemic. Hypertension is one of the most common comorbid or comorbidities found in Coronavirus Disease-19 (COVID-19) which increases the risk of death for corona patients. Hypertension is also known as the silent killer or the silent killer because it is often accompanied without any complaints. In fact, hypertension is a major risk factor for cardiovascular disease, especially heart disease, stroke, kidney failure, and dementia. Hypertension cannot be cured but can be controlled with treatment. The non-natural national disaster COVID-19 is happening all over the world, including Indonesia so that hypertension services are one of the services that are affected both in terms of access and quality. In limiting services in health facilities, people with hypertension must still be able to take good care of themselves so that blood pressure can remain well controlled. The purpose of this service activity is to increase public knowledge about hypertension including prevention and treatment in the hope of reducing the high prevalence of hypertension in the community in Puji Mulyo Village, Sunggal District, Deli Serdang Regency. The method applied in this community service activity program is the lecture method through health promotion media in the form of counseling about hypertension. Based on the data obtained, it can be seen that there are still many residents who are diagnosed with hypertension but do not take treatment and there are still many residents who do not know whether they have been diagnosed with hypertension or not, and there are still many residents who do not understand what actions can be taken to prevent hypertension.

Keywords: Counseling, Prevention, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan tingginya tekanan dalam darah. Ketika berdetak, jantung memompa darah yang akan masuk ke pembuluh darah untuk membuat tubuh berfungsi sebagaimana mestinya. Pada penderita hipertensi terjadi peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg (1). Menurut *World Health Organization* (WHO), batas tekanan darah yang masih dianggap normal yaitu 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah di atas 160/95 mmHg dinyatakan sebagai hipertensi. Hipertensi dapat menyebabkan banyak komplikasi. Komplikasi-komplikasi akibat hipertensi diantaranya adalah stroke, gagal jantung, gangguan ginjal dan gangguan penglihatan (2).

Dalam situasi pandemi saat ini, hipertensi menjadi salah satu penyakit yang wajib diwaspadai karena dapat membuat kondisi pasien COVID-19 semakin berat. Hipertensi disebut sebagai silent killer atau pembunuh senyap karena seseorang yang memiliki risiko hipertensi kadangkala tidak menyadari jika dirinya menderita penyakit tersebut (3). Hipertensi sebagai penyakit katastrofik tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dilakukan pencegahan agar tekanan darah stabil. Jika dibiarkan, hipertensi dapat mengakibatkan gangguan sejumlah fungsi organ tubuh (4).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia masih tinggi sekira 34,1 % pada penduduk usia 18 tahun ke atas (5). Kasus hipertensi global diestimasi sebesar 22% dari total populasi dunia. Sekitar 2/3 dari penderita hipertensi berasal dari negara ekonomi menengah ke bawah (6). Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang sampai saat ini masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian. Hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemui di pelayanan kesehatan primer di masyarakat (7).

Menurut *World Health Organization* (WHO), PTM telah membunuh 41 juta jiwa tiap tahunnya. Oleh karena itu, dampak dari kontrol dan pencegahan perkembangan PTM dapat berkontribusi pada peningkatan harapan hidup, perkembangan ekonomi, dan perbaikan kualitas hidup (8). Pada masa pandemi pembatasan kegiatan/aktifitas diluar rumah ataupun, akan berpotensi meningkatkan prevalensi orang dengan faktor risiko PTM. Hal ini dapat terjadi jika faktor risiko tidak dicegah atau diintervensi secara tepat (9). Upaya yang dilakukan berfokus pada masyarakat yang sehat agar tetap terjaga kesehatan dan kebugarannya; orang dengan faktor risiko PTM agar dapat mencegah dirinya menjadi penyandang PTM; dan penyandang PTM agar dapat mengontrol penyakitnya sehingga tidak terjadi komplikasi dan semakin memburuk (10).

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kerusakan berbagai organ baik secara langsung maupun tidak langsung. Kerusakan organ-organ target yang umum ditemui pada pasien hipertensi adalah hipertropi ventrikel kiri, angina atau infark miokard, gagal jantung, stroke, penyakit ginjal kronis, penyakit arteri perifer dan retinopati. Untuk itulah pentingnya diagnosis dini serta penatalaksanaan yang tepat untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas yang akan terjadi atau mencegah kerusakan lebih lanjut yang sedang terjadi (11). Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang mengakibatkan angka kesakitan yang tinggi. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan angka kesakitan atau morbiditas dan angka kematian atau mortalitas. Hipertensi adalah faktor risiko utama untuk terjadinya penyakit jantung koroner dan gangguan pembuluh darah otak yang dikenal dengan stroke. Bila tekanan darah semakin tinggi maka harapan hidup semakin turun. Hipertensi di Indonesia memerlukan perhatian yang serius karena merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis. Tingkat kematiannya juga mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia (12).

Masyarakat perlu memahami langkah-langkah mencegah faktor risiko hipertensi agar tidak menjadi kelompok rentan yang mudah terinfeksi karena ketidaktahuan. Masih banyak masyarakat

yang sadar dirinya telah memiliki faktor risiko namun tidak peduli untuk keluar dari kelompok berisiko karena seringkali tanpa disertai keluhan dan gejala yang mengganggu. Disaat keluhan timbul, kemungkinan sudah terlambat menyadari karena individu tersebut telah mengidap PTM dan menjadi penyandang PTM yang selanjutnya harus patuh berobat sesuai anjuran dokter sepanjang hidupnya (13). Sebagai salah satu solusi untuk menekan kejadian hipertensi ini dapat dilakukan dengan pendidikan kesehatan kepada masyarakat. Hipertensi dapat dikontrol dengan berbagai upaya menjaga gaya hidup. Hal ini dapat tercapai jika pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan perawatan hipertensi. Promosi kesehatan melalui penyuluhan merupakan pilihan yang baik.

Dalam pembatasan pelayanan di fasilitas kesehatan penderita hipertensi tetap harus dapat melakukan perawatan diri dengan baik sehingga tekanan darah dapat tetap terkontrol dengan baik. Pemberian informasi dan edukasi pada masyarakat dapat melalui berbagai cara, salah satunya adalah penyampaian informasi dan edukasi kesehatan ceramah dan diskusi. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keinginan masyarakat dalam mencegah dan melakukan perawatan di rumah, sehingga angka hipertensi dapat terkontrol ataupun dicegah pada masyarakat yang berisiko.

BAHAN DAN METODE

Pemberian materi atau topik penyuluhan disampaikan dengan menyesuaikan objek atau sasaran penyuluhan. Metode yang dipilih dan digunakan dapat mempengaruhi keberhasilan dari penyampaian materi dan tujuan dari sebuah penyuluhan kesehatan (14). Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, diskusi, tanya jawab, dan pengecekan tekanan darah dan pemberian obat hipertensi. Bahan dan alat yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini meliputi: Laptop, In Fokus, Spanduk, Leaflet, Angket respon peserta dan tensimeter untuk mengukur tekanan darah responden.

WAKTU DAN TEMPAT

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Hari Rabu tanggal tanggal 18 Agustus 2021 di Desa Puji Mulyo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli serdang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan khlayak sarannya yaitu masyarakat Desa Pujimulyo Kecamatan Sunggal Medan. Kegiatan dilakukan mulai pukul 10.00 s.d selesai bertempat di Aula Desa Puji Mulyo. Acara dihadiri oleh Kepala Desa serta masyarakat Desa Puji Mulyo dengan jumlah 20 orang.

Kegiatan ini mendapatkan respon yang baik dari masyarakat. Peserta pengabdian masyarakat yang terdiri dari Bapak-bapak dan Ibu-ibu terlihat sangat antusias dan senang dengan adanya penyuluhan serta pemeriksaan tekanan darah dan pemberian obat hipertensi secara gratis. Sebagian besar anggota masyarakat yang hadir memiliki tekanan darah dalam batas normal dan ada beberapa diantaranya yang memiliki riwayat tekanan darah tinggi dan adapula yang baru mengetahui saat pemeriksaan bahwa tekanan darahnya di atas normal. Hal tersebut terjadi karena masyarakat tersebut tidak pernah memeriksakan tekanan darahnya baik dengan bidan setempat maupun ke puskesmas atau ke fasilitas pelayanan kesehatan lainnya. Kegiatan penyuluhan pun berjalan baik dan tidak memakan banyak waktu. Secara umum kegiatan terlaksana dengan lancar dan sukses. Kerjasama kelompok juga sangat baik sehingga acara penyuluhan ini berlangsung dengan lancar. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari 3 orang dosen yang bertugas sebagai ketua dan dua anggota. Selain dosen, anggota dalam kegiatan ini adalah mahasiswa.

Mahasiswa membantu pelaksanaan kegiatan dengan sangat aktif. Masyarakat mengaku senang dan tidak sungkan untuk menceritakan keluhannya karena mahasiswa yang ramah dan berperan dengan baik sebagai penyuluh dan memberikan penjelasan serta yang bisa dipahami dengan baik oleh masyarakat.



Gambar. Memberikan Penjelasan Mengenai Materi Penyuluhan dan Foto Bersama dengan Peserta Penyuluhan

Berdasarkan hasil kegiatan dapat diketahui bahwa, lebih dari 50% responden mengalami peningkatan pengetahuan antara sebelum diberikan penyuluhan dengan setelah diberikan penyuluhan. Hasil dapat diketahui dengan melakukan evaluasi tanya jawab secara kualitatif kepada peserta sasaran pengabdian masyarakat. Hasil kegiatan ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh Dian Isti, dkk Hasil kegiatan didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan mengenai perawatan diri penderita hipertensi setelah diadakan eKIE yaitu peserta yang memiliki tingkat pemahaman baik naik dari 4% menjadi 92%; dan perilaku baik meningkat dari 6% menjadi 98% (15).

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode penyuluhan ini sangat bermanfaat diberikan kepada masyarakat. Dari diskusi yang terjadi selama kegiatan berlangsung, pertanyaan terus muncul dikarenakan ibu ingin mengetahui lebih dalam mengenai pencegahan hipertensi. Kegiatan semakin menarik karena dilakukan pemeriksaan tekanan darah pada seluruh peserta sehingga masyarakat menjadi tahu tekanan darahnya, serta dilakukan pembagikan obat penurunan tekanan darah gratis kepada masyarakat yang memiliki tekanan darah tinggi (hipertensi).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar dengan bantuan dari pihak Kepala Desa Pujimulyo. Sebagian besar peserta terdiagnosis hipertensi sebelumnya. Dari hasil pemeriksaan didapatkan sebagian dari penderita hipertensi telah memiliki kondisi yang terkontrol tekanan darahnya. Terjadi peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan hipertensi serta perawatan hipertensi bagi penderita. Masyarakat memahami bahwa pengukuran tekanan darah dan menjaga konsumsi makanan yang baik sangat diperlukan jika sudah terdiagnosa hipertensi. Masyarakat juga memahami bahwa penyakit hipertensi sangat bahaya jika tidak dikendalikan maupun dicegah karena dapat berdampak pada kesehatan tubuh lain, seperti dapat menyebabkan stroke. Masyarakat cukup antusias dan senang dengan diadakan kegiatan ini. Masyarakat setempat melalui Bapak Kepala Desa menyampaikan harapannya bahwa kegiatan serupa dapat terus dilakukan guna meningkatkan pengetahuan dan motivasi masyarakat dalam menjaga pola hidup sehat khususnya mencegah dan menangani penyakit hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pemerintah Desa Puji Mulyo, Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang serta semua pihak yang membantu terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sustrani. Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). Jakarta: Rajawali Grafindo Persada; 2014.
2. Prasetyorini HT, Prawesti D. Stres pada Penyakit Terhadap Kejadian Komplikasi Hipertensi pada Pasien Hipertensi. *J Stikes*. 2012;5(1):61–70.
3. Jama F, Alam RI. Deteksi Dini Pencegahan dan Perawatan Hipertensi pada Masa Pandemi Covid-19. In: *Seminar Nasional & Call of Papers Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*. Jakarta: Universitas Eka Unggul; 2021.
4. Nurhidayat S. *Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Pendekatan Riset*. Ponorogo: UNMUH Ponorogo Press; 2016.
5. Kementerian Kesehatan RI. *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019.
6. Kementerian Kesehatan RI. *Pusat Data dan Informasi : Hypertension*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
7. Hamzah B, Akbar H, Rafsanjani TM, Sinaga AH, Hidayani WR, Panma Y, et al. *Teori Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini; 2021.
8. World Health Organization. *Hypertension*. Geneva: World Health Organization; 2019.
9. Bachtiar HH. *Imajinasi Terbimbing untuk Cegah Hipertensi*. Yogyakarta: Deepublish; 2020.
10. Irwan. *Buku Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo; 2017.
11. Tambunan FF, Nurmayni, Rahayu PR, Sari P, Sari SI. *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Medan: CV. Pusdikra Mitra Jaya; 2020.
12. Kementerian Kesehatan RI. *Diabetes dan Hipertensi, Penyakit Penyerta Tertinggi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
13. Larasati D. Peningkatan Informasi Penyakit dengan Komorbid Hipertensi pada Masa Pandemi Covid-19 di Puskesmas Piyungan. *ABDIMAS Madani*. 2021;3(1):21–5.
14. Syafrudin, Diah A, Delmaifanis. *Himpunan Penyuluhan Kesehatan pada Remaja, Keluarga, Lansia dan Masyarakat*. Jakarta: Trans Info Media; 2011.
15. Dian Isti Angraini DIA, Aila Karyus AK, Fitria Saftarina FS. Penerapan eKIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi Elektronik) dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Perawatan Diri Penderita Hipertensi pada Masa Pandemi COVID-19. In: *The 2nd Seminar Nasional ADPI Mengabdikan untuk Negeri Pengabdian Masyarakat di Era New Normal Prosiding*. Jakarta: Asosiasi Dosen Pengabdian Masyarakat Indonesia (ADPI); 2021. p. 237–42.