

Edukasi Hipertensi dalam Upaya Pencegahan Dini Penyakit Tidak Menular di Kabupaten Karanganyar

Ahmad Muslimin*¹, Husnul Khotimah², Sinta Aprilia³

^{1,2,3}Prodi Keperawatan Anestesiologi, Universitas Muhammadiyah Karanganyar, Jl. Raya Solo-Tawangmangu No. Km. 12, Kabupaten Karanganyar, 57761, Indonesia.

e-mail: ahmadmuslim050594@umuka.ac.id*¹, husnulkhotimah02031996@gmail.com², sntaaplia@gmail.com³

*Corresponding author

Diterima: 10 Februari 2025, Terbit: 28 Februari 2025

Abstract. Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in systolic and diastolic blood pressure. Hypertension occurs from young to old age. Hypertension is the leading cause of death in the world. The results of the RISKESDAS survey show that the prevalence of hypertension reaches 34.1% with a target of 30.8%. These results are spread across various regions including Karanganyar Regency. Karanganyar Regency is one of the regencies with a high prevalence of hypertension. The results of 2018 data show that the number of hypertension in Karanganyar Regency aged 18 years and over reached 30,160 spread across 21 health centers in Karanganyar Regency and in 2019 increased to 72,165. The methods used in community service are blood pressure checks and hypertension education. The implementation procedure begins with registration, basic assessment, blood pressure checks, and hypertension education. The media used is a leaflet. The results of this activity obtained 15 participants with 33.3% having a history of hypertension and 46.6% when blood pressure checks showed hypertension results. Education is carried out by providing information on healthy lifestyle modifications and avoiding risk factors for hypertension. Uncontrolled hypertension can cause complications.

Keywords: Blood pressure, community service, education, hypertension

Abstrak. Hipertensi merupakan keadaan seseorang mengalami kenaikan tekanan darah sistolik dan diastolik. Hipertensi terjadi dari usia muda sampai lansia. Hipertensi merupakan penyakit penyebab kematian tertinggi di dunia. Hasil survei RISKESDAS menunjukkan prevalensi hipertensi mencapai 34,1% dengan target capaian 30,8%. Hasil tersebut tersebar diberbagai wilayah termasuk di Kabupaten Karanganyar. Kabupaten Karanganyar merupakan salah satu Kabupaten dengan angka prevalensi kejadian hipertensi yang tinggi. Hasil data tahun 2018 jumlah hipertensi di Kabupaten Karanganyar dengan usia 18 tahun keatas mencapai 30.160 yang tersebar dari 21 puskesmas di Kabupaten Karanganyar dan tahun 2019 meningkat menjadi 72.165. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah dan edukasi hipertensi. Prosedur pelaksanaan diawali dengan registrasi, pengkajian dasar, pemeriksaan tekanan darah, dan edukasi hipertensi. Media yang digunakan adalah leaflet. Hasil kegiatan ini didapatkan 15 peserta dengan 33,3% mempunyai riwayat hipertensi dan 46,6% saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil hipertensi. Edukasi dilakukan dengan memberikan informasi modifikasi hidup sehat dan menghindari faktor risiko hipertensi. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi. Kegiatan ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan mengenai edukasi atau penyuluhan tentang hipertensi.

Kata kunci: Edukasi, hipertensi, pengabdian masyarakat, tekanan darah

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah sistolik dan diastolik. Seseorang dikatakan hipertensi tekanan darah melebihi dari batas normal yaitu sistolik 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg (Iswahyuni et al., 2023). Hipertensi terjadi dari usia muda sampai lansia. Hipertensi merupakan penyakit penyebab kematian tertinggi di dunia. WHO melaporkan bahwa 1,28 miliar orang dewasa dengan usia 30-79 tahun mengalami hipertensi. Sekitar dua pertiga hipertensi terjadi di negara-negara dengan penghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023). Hasil survei RISKESDAS menunjukkan prevalensi hipertensi mencapai 34,1% dengan target capaian 30,8%. Hasil tersebut tersebar diberbagai wilayah termasuk di Kabupaten

Sitasi:

Muslimin, A., Khotimah, H., & Aprilia, A. (2025). Edukasi Masalah Kesehatan Hipertensi sebagai Pencegahan Awal Penyakit Tidak Menular di Kabupaten Karanganyar. *IMPACT: Journal of Community Service*, 1(1), 24-28.



Karanganyar (Kemenkes, 2023).

Kabupaten Karanganyar merupakan salah satu Kabupaten dengan angka prevalensi kejadian hipertensi yang tinggi. Hasil data tahun 2018 jumlah hipertensi di Kabupaten Karanganyar dengan usia 18 tahun keatas mencapai 30.160 yang tersebar dari 21 puskesmas di Kabupaten Karanganyar dan tahun 2019 meningkat menjadi 72.165 (Dinkes Kabupaten Karanganyar, 2020). Hal tersebut menjadi masalah yang serius, dan dampak yang terjadi bila tidak dilakukan penanggulangan dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung, gagal ginjal, dan penyakit lainnya. Kejadian tersebut akan terus meningkat apabila tidak dilakukan perubahan gaya hidup yang sehat seperti kebiasaan merokok, pola makan yg kurang, obesitas, stress psikososial (Akbar & Budi Santoso, 2020).

Tingginya angka hipertensi juga disebabkan kurangnya kesadaran dan pengobatan yang memadai. Banyak diantara masyarakat merasa dirinya baik-baik saja karena hipertensi tidak menunjukkan gejala yang spesifik. Oleh sebab itu perlu adanya tindakan pencegahan untuk pengendalian hipertensi diantaranya dengan gaya hidup sehat serta perlu dilakukan pemeriksaan awal untuk melihat status hipertensi (WHO, 2023). Berdasarkan permasalahan tersebut perlu dilakukan edukasi tentang hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan dan dilakukan pemeriksaan tekanan darah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat pada pentingnya mengetahui status tekanan darah untuk pencegahan dini pada hipertensi.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan oleh Dosen dan mahasiswa Program Studi Keperawatan Anestesiologi Universitas Muhammadiyah Karanganyar. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa edukasi secara langsung kepada responden. Media yang digunakan dalam edukasi adalah dengan menggunakan leaflet. Kegiatan pengabdian masyarakat diawali melalui pemeriksaan tekanan darah dan dilanjutkan dengan edukasi tentang hipertensi secara personal kepada responden. Evaluasi dalam edukasi terlihat responden sangat antusias mendengarkan dan komunikasi interaktif dengan mengajukan beberapa pertanyaan mengenai masalah kesehatan terutama yang berkaitan dengan hipertensi.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 19 Januari 2025 di di car free day (CFD) Alun-alun Karanganyar. Kegiatan ini diikuti oleh 15 orang yang datang di CFD Alun-alun Karanganyar. Prosedur yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah dan dilakukan edukasi. Monitoring hasil evaluasi dari kegiatan ini diperoleh dengan adanya daftar hadir dan hasil pemeriksaan tekanan darah yang mengikuti kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 15 responden yang datang ke CFD Alun-alun Karanganyar baik masyarakat yang sehat tanpa adanya hipertensi maupun yang mempunyai riwayat hipertensi. Kegiatan ini dimulai dari pukul 06.00 WIB - 09.00 WIB. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta, pengkajian dasar, pemeriksaan tekanan darah dan edukasi hipertensi. Hasil pemeriksaan tekanan dari terhadap 15 orang sebanyak 5 orang atau 33,3% mempunyai riwayat hipertensi, 7 orang 46,6% hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hipertensi (tekanan darah diatas normal 140/80). Hasil dilakukanya edukasi tentang hipertensi peserta antusias mendengarkan, merespon, dan melakukan tanya jawab interaktif. Hasil pengkajian riwayat hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil riwayat hipertensi dan hasil pemeriksaan tekanan darah

No	Nama peserta	Riwayat hipertensi	Hasil tekanan darah (mmHg)
1	Ny.S	Tidak	110/80
2	Tn. S	Ada	160/100
3	Ny.W	Tidak	140/90
4	Ny.SM	Ada	160/90
5	Nn.F	Tidak	100/90
6	Ny.SG	Tidak	140/90
7	Tn.T	Tidak	130/70
8	Ny.SK	Ada	160/100
9	Tn.TW	Ada	140/85
10	Ny.SL	Ada	140/90
11	Nn.E	Tidak	110/70
12	Nn.A	Tidak	90/70
13	Ny.Y	Tidak	110/80
14	Ny.P	Tidak	120/80

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada pemeriksaan tekanan darah dan edukasi di CFD Alun-alun Karanganyar antara lain: 1. Persiapan Tim kegiatan pengabdian masyarakat di lokasi CFD Alun-alun Karanganyar, 2. Tim melakukan koordinasi dengan panitia CFD Alun-alun Karanganyar untuk kesepakatan penggunaan lokasi kegiatan, 3. Proses kegiatan dimulai dari pukul 06.00-09.00 diawali dengan peserta melakukan resgitrasi pendaftaran, melakukan pengkajian dasar, melakukan pemeriksaan tekanan darah, dan melakukan edukasi personal.



Gambar 1. Pemeriksaan tekanan darah dan edukasi tentang hipertensi

Hasil pemeriksaan dan edukasi menunjukkan adanya beberapa responden yang mempunyai hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit dengan gejala bervariasi yang memungkinkan bagi setiap penderita mengalami gejala secara langsung ataupun tidak memiliki gejala. Gejala yang terjadi pada hipertensi seperti terjadinya nyeri kepala atau rasa tidak nyaman teras berat dibagian tengkuk, merasa kelelahan, pusing, penglihatan mengalami kabur. Hipertensi secara klinis tidak

bisa disembuhkan tetapi dapat dimodifikasi gaya hidupnya agar tidak terjadi komplikasi. Gaya hidup merupakan salah satu cara untuk mengontrol tekanan darah didalam tubuh, mengurangi terjadinya perburukan gejala klinis, mencegah komplikasi serta mencegah kematian dini (Harjo et al., 2019).

Hipertensi mengakibatkan komplikasi kematian jika tidak dilakukan penatalaksanaan secara baik. Selain itu hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Komplikasi yang muncul akibat dari terjadinya hipertensi antara lain; terjadi stroke, penyakit jantung koroner, terjadi gagal jantung, serta penyakit gagal ginjal (Rahmawati & Kasih, 2023). Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah mata, menyebabkan retinopati, yang menyebabkan pandangan kabur. Tekanan darah tinggi juga dapat menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah jantung, menyebabkan nyeri dada dan bahkan kematian yang mendadak. Jika tekanan darah tinggi pada ginjal, suplai darah dan oksigen ke pembuluh darah diginjal akan menurun. Penurunan fungsi ginjal menyebabkan penumpukan produk sampah yang berlebihan atau peningkatan kreatinin. Pusing dapat terjadi karena penurunan aliran darah ke otak dan kekurangan oksigen. Ini dapat terjadi karena tekanan darah tinggi di otak. Resiko stroke juga meningkat jika pembuluh darah otak menyempit (Aldiansa, 2023).

Hal ini dihubungkan dengan gaya hidup masyarakat yang berpotensi menyebabkan hipertensi, seperti stres, obesitas (kegemukan), kurangnya olahraga, merokok, alkohol, dan makan makanan berlemak. Gaya hidup yang sehat adalah komponen penting dalam pengobatan hipertensi. Gaya hidup sehat termasuk mengikuti pola makan yang sehat, menghindari alkohol dan merokok, dan berolahraga atau beraktivitas fisik (Marlita et al., 2022). Hubungan gaya hidup dengan hipertensi, karena sebagian besar responden menunjukkan konsumsi garam tinggi, kurangnya aktivitas fisik, dan merokok. Konsumsi garam meningkatkan konsentrasi natrium dalam cairan ekstraseluler. Peningkatan volume cairan ekstraseluler mengakibatkan peningkatan volume darah, yang menyebabkan hipertensi (Amelia et al., 2024). Bertambahnya risiko menjadi gemuk, kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko tekanan darah tinggi. Tidak aktif orang cenderung memiliki detak jantung lebih cepat dan otot jantung bekerja lebih keras untuk memompa. Kekuatan yang dibutuhkan arteri untuk memompa jantung semakin besar (Taukhit, 2021). Bahan kimia yang terkandung dalam asap rokok, nikotin diserap oleh pembuluh darah paru-paru yang sangat kecil dan didistribusikan ke aliran darah, merokok meningkatkan tekanan darah (Heriziana, 2017).

Edukasi mengenai hipertensi yang dilakukan pada pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan responden terkait faktor risiko, pencegahan, serta pentingnya perubahan gaya hidup sehat. Sebagian besar peserta yang sebelumnya belum memahami hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan tekanan darah, mulai menyadari pentingnya menjaga keseimbangan konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, serta menghindari faktor pemicu seperti merokok dan konsumsi alkohol.

KESIMPULAN

Edukasi yang berlanjut perlu dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, sikap dan perilaku masyarakat terhadap hipertensi. Hal tersebut perlu merubah pola gaya hidup yang lebih sehat dengan melakukan menghindari faktor risiko yang menyebabkan hipertensi. Selain itu meningkatkan pengetahuan juga perlu dilaksanakan dengan mengikuti program edukasi yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dinas Koperasi, Usaha Kecil, Transmigrasi, En-

ergi dan Sumber Daya Mineral Kabupaten Karanganyar yang telah mengizinkan tempat kegiatan Pengabdian Masyarakat dan seluruh Masyarakat yang telah berpartisipasi mengikuti Pengabdian Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H., & Budi Santoso, E. (2020). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat (Studi Kasus Di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow). *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.56338/mppki.v3i1.1013>
- Aldiansa, P., & Maliya, A. (2023). Hubungan Perilaku Pencegahan Komplikasi Dengan Activity Daily Living dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp>, 4(3), 248–253.
- Amelia, Fajrianti, G., & Murniani. (2024). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1487–1498.
- Dinkes Kabupaten Karanganyar. (2020). *Profi Kesehatan Tahun 2019*. <https://dinkes.karanganyarkab.go.id/?p=5283>
- Harjo, M. S., Setiyawan, S., & Rizqie, N. S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Sikap Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia Peserta Prolanis Upt Puskesmas Jenawi Karanganyar. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 34. <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.29734>
- Heriziana, H. (2017). Faktor Resiko Kejadian Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang. *Jurnal Kesmas Jambi*, 1(1), 31–39. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v1i1.3689>
- Iswahyuni, S., Budhi, C. S., Syafila, I. A., Pangestu, M. R., & Juandrina, S. M. (2023). Penyuluhan dan Edukasi tentang Penyakit Hipertensi pada Masyarakat di Dusun Mendalan, Koriipan, Matesih, Karanganyar. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat: Oktober 2023*. <https://doi.org/10.37287/psnpkm.v3i2>
- Kemendes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam Angka*.
- Marlita, M., Lestari, R. M., & Ningsih, F. (2022). Hubungan Gaya Hidup (Lifestyle) dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif. *Jurnal Surya Medika*, 8(2), 24–30. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3850>
- Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i5.10478>
- Taukhit. (2021). Tingkat Perilaku Pencegahan Komplikasi pada Penderita Hipertensi. *Prosiding Diseminasi Hasil Penelitian Dosen Program Studi Keperawatan Dan Farmasi*, 3, 34–39.
- WHO. (2023). *Hipertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.