

PENYULUHAN CEGAH HIPERTENSI PADA IBU-IBU PENGAJIAN “GRIYA QURAN KITA” DI DESA WARU 1

Alfi Salatina¹, Firnadia Septika Rahajeng², Ulfia Fitriyani³, Anwikazahra Rifada⁴, Sakinah Rahmania^{5*},
Abdillah Arsyad Badarius⁶, Nazella Indira Rahmawati⁷, Silfi Ria Affriyani⁸, Arya Brain Agustian⁹, Nabilla
Hasna Roichatul Ulayya¹⁰, Fitria Rizky Putri¹¹, Kusuma Estu Werdani¹², Wahyuni¹³

^{1,2,13} Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{3,4,5} Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{6,7,8} Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{9,10,11,12} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email : j310200038@student.ums.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah dalam pembuluh darah manusia yang terjadi pada saat darah dipompa dari jantung menuju seluruh jaringan dan organ. Menurut Kementerian Kesehatan RI, hipertensi saat ini memiliki prevalensi dan insiden peningkatan penyakit terutama pada kelompok lanjut usia serta dikenal dengan penyakit *silent killer*. Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2021, hipertensi menyerang 22% penduduk dunia yang diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi dan di Indonesia prevalensi permasalahan hipertensi di Indonesia yaitu sebesar 34,1%. Prevalensi kejadian hipertensi pada lansia di Desa Waru yaitu 33,7%. Berdasarkan informasi yang diperoleh terkait permasalahan masyarakat terkait hipertensi maka perlu diberikan suatu solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut adalah berupa penyuluhan tentang upaya pencegahan penyakit hipertensi guna meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan dapat meningkatkan derajat kesehatan serta dapat mencegah timbulnya masalah penyakit hipertensi. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah berupa penyuluhan, yang dilanjutkan *pre-test* dan *post-test* lalu membandingkan hasil diantara keduanya. Hasil yang diperoleh adalah kegiatan penyuluhan kesehatan berjalan dengan baik dan lancar, serta terdapat peningkatan pengetahuan yang dilihat dari hasil *post-test* setelah penyuluhan.

Kata Kunci: Hipertensi; Pengetahuan; Penyuluhan kesehatan

Abstract

Hypertension is a condition of increased blood pressure in human blood vessels that occurs when blood is pumped from the heart to all tissues and organs. According to the Indonesian Ministry of Health, hypertension currently has an increased prevalence and incidence of disease, especially in the elderly group and is known as the silent killer. Based on WHO (World Health Organization) data in 2021, hypertension affects 22% of the world's population, an estimated 1.28 billion adults aged 30-79 years worldwide suffer from hypertension and in Indonesia the prevalence of hypertension in Indonesia is 34.1%. The prevalence of hypertension in the elderly in Waru Village is 33.7%. Based on the information obtained regarding community problems related to hypertension, it is necessary to provide a solution to overcome these problems. The solution offered to solve this problem is in the form of counseling on efforts to prevent hypertension in order to increase public knowledge about hypertension and can improve health status and can prevent the emergence of hypertension problems. The method used in this research is in the form of counseling, which is followed by pre-test and post-test and then compares the results between the two. The results obtained were that the health education activities went well and smoothly, and there was an increase in knowledge as seen from the results of the post-test after the counseling.

Keywords: Hypertension; Knowledge; Health education.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan meningkatnya tekanan darah dalam pembuluh darah manusia yang terjadi pada saat darah dipompa dari jantung menuju seluruh jaringan dan organ. Seseorang dikatakan menderita hipertensi apabila dilakukan pemeriksaan tekanan darah

menunjukkan tekanan sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan lebih besar dari 90 mmHg (1). Hipertensi yang tidak terkontrol akan menimbulkan berbagai keparahan. Keparahan yang mungkin muncul dapat mempengaruhi psikologis penderita (2). Akibat dari penyakit hipertensi yang tidak segera

ditangani yaitu dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah di beberapa organ tubuh seperti otak, jantung, mata, ginjal. Kerusakan yang terjadi pada penderita hipertensi yang diakibatkan oleh komplikasi akan tergantung oleh besarnya peningkatan tekanan darah serta lamanya kondisi yang tidak terdiagnosis dan tidak menjalankan pengobatan sesuai SOP (3).

Hipertensi saat ini memiliki prevalensi dan insiden peningkatan penyakit terutama pada kelompok lanjut usia serta dikenal dengan penyakit *silent killer* (4). Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*), penyakit ini menyerang 22% penduduk dunia (diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi) (5). Prevalensi permasalahan hipertensi di Indonesia menjadi tantangan yang lumayan besar, yaitu sebesar 34,1%. Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2020, Prevalensi Penduduk Jawa Tengah yang menderita hipertensi sebesar 37,57 %. Pada perempuan sebesar (40,17 %) menempatkan posisi lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (34,83 %). Prevalensi yang terjadi di perkotaan lebih tinggi (38,11 %) dibandingkan dengan yang terjadi di pedesaan (37,01 %). Peningkatan terjadi seiring bertambahnya usia (Badan Pusat Statistik, 2020) . Prevalensi hipertensi di Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2020 sebanyak 110.116 kasus (69,18%), terdiri dari 49.510 laki-laki, 60.606 perempuan.

Berdasarkan proses pengumpulan informasi dan data, terdapat kasus kejadian hipertensi yang merupakan permasalahan paling banyak di Desa Waru. Desa Waru merupakan suatu daerah yang berada di Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo yang dipilih menjadi wilayah untuk dilakukan intervensi dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo dengan jumlah penduduk sebesar 78.041 jiwa dengan jumlah

penduduk laki-laki sebanyak 35.587 dan perempuan 35.254 jiwa.

Hipertensi menduduki prevalensi tertinggi dalam kasus permasalahan kesehatan di Desa Waru yang harus segera ditangani. Prevalensi kejadian hipertensi pada Lansia di Desa Waru yaitu 33,7%. Hal ini dikarenakan gaya hidup masyarakat di Desa Waru yang memiliki kebiasaan merokok, konsumsi makanan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan tinggi lemak, penggunaan garam berlebihan, dan kurangnya asupan buah dan sayur. Pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik serta kurangnya pengetahuan tentang resiko atau dampak dari hipertensi juga dapat mempengaruhi tingginya prevalensi hipertensi di Desa Waru.

Berdasarkan informasi yang diperoleh terkait permasalahan masyarakat seperti yang telah diuraikan sebelumnya, maka perlu diberikan suatu solusi untuk permasalahan tersebut. Prioritas masalah yang ada pada masyarakat Desa Waru adalah penyakit hipertensi. Untuk menyelesaikan permasalahan tersebut, solusi yang ditawarkan adalah berupa penyuluhan tentang upaya pencegahan penyakit hipertensi guna meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan dapat meningkatkan derajat kesehatan serta dapat mencegah timbulnya masalah penyakit hipertensi, khususnya masyarakat dengan kelompok umur kategori lansia yang ada di masyarakat Desa Waru RT 03/RW 02. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan berbagai permasalahan kesehatan yang terjadi di Desa Waru 1 Kecamatan Baki serta merencanakan upaya pencegahan dan penanggulangan yang tepat untuk mengatasi permasalahan kesehatan tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi kesehatan masyarakat setempat dan

menjadi dasar dalam penyusunan strategi intervensi kesehatan yang efektif di wilayah tersebut. Kemudian manfaat dari penelitian ini

adalah meningkatkan pengetahuan tentang penyakit hipertensi serta pencegahannya pada ibu-ibu pengajian.

METODE PENGABDIAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pemberian penyuluhan mengenai hipertensi dengan sasaran ibu-ibu pengajian Masjid Al-Ikhlas Prampelan, Waru, Kecamatan Baki. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jumat, 23 Juni 2023 pukul 15.30 - 17.00 WIB di Masjid Al-Ikhlas Prampelan, Waru, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo. Berjalannya program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu mengenai penyakit hipertensi dan memberikan informasi tambahan mengenai hipertensi dapat dicegah melalui upaya aktivitas ringan seperti senam lansia.

Jumlah ibu-ibu yang mengikuti penyuluhan diet hipertensi sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur pengetahuan yaitu berupa lembar kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Lembar kuesioner *pre-test* diberikan pada saat sebelum penyuluhan kesehatan dilakukan, sedangkan lembar kuesioner *post-test* diberikan setelah penyuluhan kesehatan dilakukan.

Alur kegiatan pengabdian masyarakat ini terbagi menjadi tahapan yaitu tahap identifikasi masalah, perencanaan kegiatan, persiapan acara, pelaksanaan dan evaluasi. Penjelasan lebih lanjut mengenai keenam tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

PELAKSANAAN

Tahap Persiapan Acara

Tahap persiapan acara yaitu merupakan suatu tahap mempersiapkan alat-alat, materi, tempat dan media yang digunakan untuk melakukan serangkaian acara penyuluhan.

Tahap Identifikasi Masalah

Pada tahap identifikasi masalah dilakukan proses identifikasi permasalahan yang ada pada wilayah yaitu Desa Waru. Proses identifikasi masalah dilakukan dengan mengumpulkan berbagai informasi mengenai masalah kesehatan yang ada di Desa Waru. Pengumpulan permasalahan kesehatan yang saat ini yang memiliki prevalensi tinggi dan berada dalam taraf cukup mengkhawatirkan adalah penyakit hipertensi pada lansia. Hal ini dikarenakan adanya peningkatan prevalensi masalah penyakit hipertensi pada lansia dari tahun ke tahun.

Tahap Perencanaan Kegiatan

Pada tahap perencanaan kegiatan yaitu dengan cara melakukan diskusi terkait permasalahan hipertensi yang ada di Desa Waru dan merencanakan kegiatan yang sesuai dengan permasalahan hipertensi salah satu kegiatannya adalah melakukan penyuluhan terkait hipertensi. Adapun alat-alat yang digunakan untuk melakukan penyuluhan seperti leaflet tentang hipertensi, alat pengukur tekanan darah, kuesioner *pretest* dan *posttest* serta peralatan penunjang lainnya seperti mic, pengeras suara dll.

Tahap Pelaksanaan

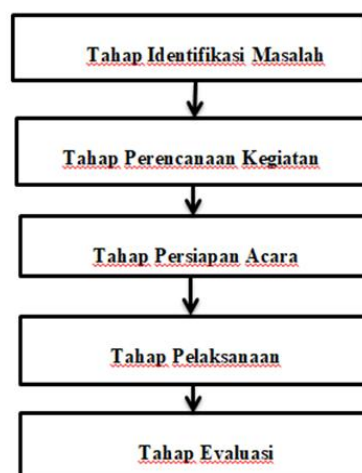
Kegiatan penyuluhan dilakukan pada hari Jumat, 23 Juni 2023 pukul 15.30 - 17.00 WIB di Masjid Al-Ikhlas Prampelan, Waru, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo. Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan, semua anggota tim datang ke lokasi lebih awal untuk mempersiapkan sarana prasarana yang diperlukan. Setelah itu, perwakilan tim menemui salah satu pengurus Pengajian Griya Quran Kita untuk menyampaikan kembali tujuan kedatangan tim ke lokasi tersebut. Setelah mendapatkan sambutan baik dari pengurus, tim mempersiapkan untuk melaksanakan intervensi kegiatan.

Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan melalui beberapa tahapan, antara lain pengecekan tekanan darah, penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah, diskusi, menyebarkan leaflet hipertensi untuk bisa dibaca kembali saat di rumah, dan praktik

senam lansia. Penyuluhan kesehatan yang diberikan mengangkat tema “Diet Hipertensi” materi yang diberikan meliputi definisi, gejala, penyebab, tujuan, prinsip, pola makan, dan cara mengendalikan hipertensi. Media *leaflet* yang digunakan dalam penyuluhan ini merupakan leaflet yang bersumber dari Kementerian Kesehatan RI sehingga informasi yang disampaikan dapat dipastikan akurat.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dalam kegiatan penyuluhan cegah hipertensi dengan sasaran Ibu Pengajian Griya Quran Kita ini bertujuan untuk mengukur keberhasilan intervensi yang diberikan melalui *pre-test* dan *post-test*. Pengukuran tersebut untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu terkait materi penyuluhan yang telah disampaikan yaitu terkait “Diet Hipertensi”.



Gambar 1. Diagram Alur Metode Pengabdian Masyarakat

Indikator Keberhasilan: Meningkatkan pengetahuan ibu-ibu mengenai penyakit hipertensi dan memberikan informasi tambahan

mengenai hipertensi dapat dicegah melalui upaya aktivitas ringan seperti senam lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada hari Jumat, 23 Juni 2023 pukul 15.30 - 17.00 WIB di Masjid Al-Ikhlas Prampelan, Waru, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo. Rangkaian kegiatan penyuluhan yang dilakukan meliputi pengecekan tensi, pengisian lembar kuesioner *pre-test*, pembukaan oleh MC, pemaparan materi, diskusi, pengisian

lembar kuesioner *post-test*, dan penutupan oleh MC.

3. 1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi ibu-ibu pengajian di Masjid Al-Ikhlas Prampelan dengan karakteristik usia responden sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Ibu Pengajian Berdasarkan Usia

Usia Ibu	Frekuensi	Presentase
<30 Tahun	2	6,66%
>30 Tahun	28	93,33%
Total	30	100%

Berdasarkan karakteristik ibu-ibu pengajian berdasarkan usia dapat dijelaskan bahwa ibu yang memiliki ibu yang memiliki usia < 30 tahun

sebanyak 6,66 % dan ibu-ibu yang memiliki usia > 30 tahun sebanyak 93,33%.

Tabel 2. Distribusi Tekanan Darah Ibu-Ibu Pengajian

Tekanan Darah	Frekuensi	Presentase
<140/80	9	30%
>140/80	21	70%
Total	30	100%

Berdasarkan pemeriksaan tekanan darah dapat dilihat bahwa ibu-ibu pengajian yang memiliki tekanan darah rendah ($<140/90$) sebanyak 30% atau 9 orang, sedangkan ibu-ibu pengajian

yang memiliki tekanan darah tinggi ($>140/90$) sebanyak 70% atau 21 orang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa lebih banyak ibu-ibu pengajian yang mengalami hipertensi.



Gambar 1. Cek Kesehatan

3.2 Kegiatan Penyuluhan Pencegahan Hipertensi pada Ibu-Ibu Pengajian

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan untuk menanggulangi permasalahan hipertensi di Desa Waru 1, Kecamatan Baki adalah penyuluhan pencegahan hipertensi pada Ibu-ibu pengajian dengan sasaran Ibu Pengajian Griya Quran Kita. Penyuluhan dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 23 Juni 2023 pukul 15.30 - 17.00 WIB. sebelum melakukan penyuluhan, pertama kami menyiapkan meja untuk pemeriksaan tensi dan absen untuk ibu-ibu pengajian.

Selanjutnya pengisian lembar kuesioner berupa *pre-test* yang terdiri dari 10 soal yang harus dijawab oleh ibu-ibu pengajian dengan waktu pengerjaan selama 5 menit. *Pre-test* bertujuan untuk mengukur pengetahuan ibu-ibu pengajian mengenai hipertensi sebelum materi penyuluhan disampaikan. Pemberian *pre-test* bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu sebelum diberikan intervensi.

Kegiatan penyuluhan pencegahan hipertensi diawali dengan pembukaan oleh MC

(*master of ceremony*). Metode penyuluhan kesehatan ini merupakan ceramah, untuk memudahkan ibu-ibu pengajian memahami materi. Materi penyuluhan hipertensi mengenai definisi hipertensi, penyebab, gejala, pencegahan hipertensi, serta tujuan, prinsip diet hipertensi dan anjuran pola makan. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab antara penyuluh dengan ibu-ibu pengajian tentang materi hipertensi setelah disampaikan. Dengan sangat antusias ibu-ibu pengajian mendengarkan materi yang disampaikan.

Kegiatan selanjutnya adalah pengisian lembar kuesioner *post-test* untuk diisi oleh ibu-ibu pengajian Griya Quran Kita. Pengisian lembar kuesioner *post-test* ini dilakukan untuk mengukur pengetahuan ibu-ibu pengajian setelah diberikan intervensi. Kegiatan penyuluhan pencegahan hipertensi “Diet Hipertensi” terlaksana dengan lancar dan ibu-ibu pengajian Griya Quran Kita memiliki antusias dan memperhatikan ketika mengikuti kegiatan penyuluhan.

Output dari kegiatan intervensi penyuluhan yang dilakukan adalah meningkatnya

pengetahuan masyarakat sasaran untuk menangani permasalahan penyakit hipertensi. Untuk mengetahui output dari kegiatan intervensi ini adalah dengan membandingkan hasil dari nilai *pre-test* dengan nilai *post-test*. Berikut ini merupakan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diisi oleh 30 ibu-ibu pengajian Masjid Al-Ikhlas Prampelan.

Tabel 3. Hasil *Pre-test*

Nilai <i>Pre-test</i>	Frekuensi	Persentase
<80 (Kurang Baik)	18	60%
>80 (Baik)	12	40%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 3 nilai *pre-test* dapat diketahui bahwa dari 30 ibu-ibu pengajian dengan nilai kurang baik <80 memiliki persentase 60% atau sebanyak 18 orang. Sedangkan *pre-test* dengan nilai baik >80 memiliki persentase 40% atau sebanyak 12 orang. Hal ini menandakan sebelum dilakukan kegiatan intervensi penyuluhan hipertensi pengetahuan ibu-ibu pengajian masih kurang memahami mengenai hipertensi.

Tabel 4. Hasil *Post-test*

Nilai Post-Test	Frekuensi	Persentase
<80 (Kurang Baik)	6	20%
>80 (Baik)	24	80%
Total	30	100%

Setelah dilakukan intervensi penyuluhan mengenai hipertensi nilai *post-test* dapat dilihat dari tabel 4 dapat dijelaskan dari 30 ibu-ibu pengajian yang mendapatkan nilai *post-test* kurang baik atau nilai dibawah < 80 dengan persentase 20% atau sebanyak 6 orang. Sedangkan nilai *post-test* nilai yang baik >80 dengan persentase 80% atau sebanyak 24 orang. Dengan diadakan penyuluhan terkait hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu pengajian terkait hipertensi, sehingga Ibu-ibu pengajian dapat menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah hipertensi sesuai dengan materi yang telah disampaikan.



Gambar 2. Pengisian Kuesioner *Pre-test* dan *Post-test*

3.3 Kegiatan Senam Hipertensi

Setelah dilakukan penyuluhan terkait hipertensi serangkaian kegiatan selanjutnya adalah dengan melakukan kegiatan senam sehat yang dilakukan pada hari Minggu, 24 Juni 2023 dimulai pada pukul 08.00 WIB yang dipandu oleh 2 mahasiswa dari fisioterapi, yang dihadiri oleh sebagian dari ibu-ibu pengajian dengan durasi senam kurang lebih 15-30 menit. Senam hipertensi dilakukan sebagai bentuk aktivitas fisik, senam ini bertujuan untuk membantu meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen

ke jantung, merelaksasi pembuluh darah, dan menurunkan berat badan.

Kegiatan senam ini dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana dan mudah untuk dilakukan. Hal ini bertujuan agar ibu-ibu dapat melakukan dan menerapkan dalam kegiatan sehari-hari. Pada kegiatan senam ini ibu-ibu sangat bersemangat dan antusias untuk melakukan senam hal ini dikarenakan ibu-ibu sudah mengetahui tentang pentingnya menjaga kesehatan dan melakukan aktivitas fisik untuk mencegah terjadinya hipertensi.



Gambar 3. Penyuluhan Pencegahan Hipertensi dan Senam Hipertensi

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang hipertensi ibu-ibu pengajian “Griya Quran Kita” setelah dilakukan penyuluhan terkait hipertensi hal ini ditunjukkan melalui nilai *post-test* yang meningkat sebanyak 80% memiliki nilai baik. Saran kelompok kami untuk mengatasi terjadinya hipertensi pada ibu-ibu Adalah

Saran kelompok kami untuk mengatasi terjadinya hipertensi pada Ibu-ibu adalah dengan cara membatasi konsumsi

garam dan gula, melakukan aktifitas fisik seperti rajin berolahraga, dan sering melakukan pengecekan tensi secara rutin ke posbindu, dan menghindari rokok

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim mahasiswa KKN-IPE-AIK Fakultas Ilmu Kesehatan 2023 Kelompok 9 mengucapkan terimakasih kepada pihak Universitas Muhammadiyah Surakarta, PRM Desa Waru 1, ibu-ibu pengajian “Griya Quran Kita” yang berkontribusi dalam penyelenggaraan kegiatan kami sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Azwanti N EE. Analisis Pola Penyakit Hipertensi Menggunakan Algoritma C4. 5. InfoTekJar (Jurnal Nas Inf dan Teknol Jaringan). 2019;3(2):116–23.
2. Adrian SJ TT. Hipertensi esensial: diagnosis dan tatalaksana terbaru pada dewasa. Cermin Dunia Kedokteran. 2019;46(3):400–293.
3. P2PTM Kemenkes RI. P2PTM Kemenkes RI. 2019.
4. Kementerian Kesehatan RI. Hari Hipertensi Dunia : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK”. 2019.
5. World Health Organization (WHO). Hypertension. Geneva; 2021.