

Upaya Pencegahan Hipertensi dengan Pendidikan Kesehatan *Self Management Behaviour* "Cerdik" di Wilayah Pesisir Tanjung Duku RW 1 RT 4 Kelurahan Dompok Kepulauan Riau

Meily Nirnasari^{*1}, Komala Sari², Umu Faddila,³ Mawar Eka Putri⁴

^{1,2,3,4}Program Studi D-3 Keperawatan, STIKES Hang Tuah Tanjungpinang, Indonesia

*e-mail: meilynirnasari82@gmail.com¹, komalasariyunandy@gmail.com², umufadhillah7@gmail.com³, mawarekaagustiar@gmail.com⁴

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit metabolik dan degeneratif berbahaya yang saat ini sudah umum terjadi pada orang dewasa sebagai akibat dari gaya hidup yang tidak sehat dan jika tidak terkontrol akan menimbulkan komplikasi. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan derajat kesehatan tentang *Self Management Behaviour* tentang hipertensi. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini dengan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan media poster dengan 25 responden di RT 4 Peserta yang mengikuti kegiatan ikut aktif dalam kegiatan Pendidikan kesehatan *Self Management Behaviour* hipertensi "Cerdik" (Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, Kelola stres). Hasil Pendidikan Kesehatan post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebanyak 88 %. Hasil ini membuktikan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media poster efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan tentang Hipertensi.

Kata kunci: Cerdik, Hipertensi, *Self Management Behaviour*, Wilayah Pesisir

Abstract

Hypertension is one of the dangerous metabolic and degenerative diseases that are now common in adults as a result of an unhealthy lifestyle and if not controlled will cause complications. The purpose of this activity is to increase knowledge and health status about *Self Management Behavior* about hypertension. The method used in this activity is health education through poster media editors with 25 respondents in RT 4 Participants who take part actively in the "Smart" hypertension *Self Management Behavior* health education activity (regular health checks, get rid of cigarette smoke, diligent physical activity, Balanced diet, Adequate rest, Manage stress). The results of Health Education post test showed an increase in knowledge as much as 88%. These results prove that health education using poster media is effective in increasing public knowledge and awareness to improve health status about hypertension.

Keywords: Coastal Area, Hypertension, *Self Management Behavior*, Smart

1. PENDAHULUAN

Gaya hidup abad millenium yang serba instan dan serba cepat ternyata risiko bahaya yang tidak terduga dan siap mengancam siapa saja. Kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji misalnya, terbukti tidak baik bagi kesehatan karena mengandung kalori, lemak, protein dan garam tinggi, tetapi rendah serat pangan dan vitamin sehingga dapat mengakibatkan berbagai penyakit metabolik dan degeneratif mulai dari penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, kanker hingga hipertensi (Sudarmoko, 2015).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit metabolik dan degeneratif berbahaya yang saat ini sudah umum terjadi pada orang dewasa sebagai akibat dari gaya hidup yang tak sehat, jumlah mereka yang menderita hipertensi terus bertambah dari tahun ketahun. Hipertensi sering disebut sebagai the silent killer atau "pembunuh diam-diam", karena dari satu setengah penderita dengan tekanan darah tinggi tidak menyadari kondisi kesehatannya. Secara umum hipertensi adalah tekanan darah yang sama atau lebih dari 130/90 mmHg. Hipertensi (Andriani, Aida, 2017).

Menurut WHO (2010) hipertensi diperkirakan menjadi penyebab 8,5 % dari total penyakit didunia dengan pravalensi yang sama, baik dimasyarakat berkembang maupun di Negara maju. Hipertensi diderita sekitar 25 % dari populasi di Amerika Serikat. Pravalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Angka prevalensi hipertensi di Indonesia

berdasarkan RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar, 2013) mencapai 26.5 % (25.8% +0.7 %) yang dapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25.8 %, tertinggi di Bangka Belitung (30.9 %), diikuti Kalimantan Selatan (30.8 %), Kalimantan Timur (29.6 %) dan Jawa Barat (29.4 %). Prevalensi hipertensi di Indonesia didapat melalui kuesioner terdiagnosis tenaga kesehatan sekitar 9.4 %, yang didiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat sebesar 9.5 %. Jadi, ada 0.1 % yang minum obat sendiri. Responden yang mempunyai tekanan darah normal tapi sedang minum obat hipertensi sebesar 0.7 % (Depkes, 2013).

Prevalensi hipertensi di Kepulauan Riau berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah adalah 30,3% Tanjung Pinang dengan persentase 13.04 %. Jumlah ini tergolong tinggi sehingga perlu ada tindakan untuk mengatasinya. Hipertensi yang tidak terkontrol akan menimbulkan berbagai komplikasi, bila mengenai jantung kemungkinan dapat terjadi infark miokard, jantung koroner, gagal jantung kongestif, bila mengenai otak terjadi stroke, ensefalopati hipertensi, dan bila mengenai ginjal terjadi gagal ginjal kronis, sedangkan bila mengenai mata akan terjadi retinopati hipertensi. Salah satu upaya untuk melakukan pencegahan komplikasi hipertensi perlu adanya peningkatan pencegahan tentang hipertensi (Rthyungrum B dan Azam, 2016).

Pencegahan terjadinya hipertensi dapat dilakukan dengan beberapa upaya yaitu menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, kebutuhan tidur yang cukup, pikiran yang rileks, menghindari kafein, rokok, alkohol dan stress kemudian menerapkan pola makan yang sehat dengan menghindari atau mengurangi makanan yang mengandung lemak tinggi, tinggi kalori, berminyak, kolestrol, santan, garam berlebihan dan penggunaan kadar gula tinggi (Laili, 2013).

Berdasarkan teori kesehatan masyarakat terdapat empat metode penanganan masalah kesehatan di masyarakat yaitu upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Upaya promotif adalah upaya pertama dimana dalam promotif terdapat upaya pembelajaran masyarakat dari, untuk dan oleh masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatannya. Upaya preventif adalah suatu upaya untuk mencegah terjadinya penyakit maupun masalah kesehatan yang tidak diinginkan. Dari keempat metode tersebut upaya promotif dan preventif adalah upaya utama untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan di masyarakat, Pembangunan kesehatan belakangan ini lebih diarahkan pada upaya promotif dan preventif hal ini dikarenakan upaya promotif preventif penekanannya lebih memfokuskan kepada upaya peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit. Untuk mengaplikasikan upaya promotif dan preventif tersebut maka tim pengabdian masyarakat tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan tema Upaya Pencegahan Hipertensi Dengan Pendidikan Kesehatan *Self Management Behaviour "Cerdik"* di Wilayah Pesisir Tanjung Duku RW 1 RT 4 Kelurahan Dompok.

2. METODE

Kegiatan ini dilakukan tem dosen pengabdian masyarakat prodi D-3 Keperawatan beserta mahasiswa pada tanggal 16 Juni 2021 di Wilayah Pesisir Tanjung Duku RW 1 RT 4 Kelurahan Dompok dengan 25 KK jam 09:00 s.d 13:00 dengan tahapan kegiatan seperti berikut:

- a. Pertama merupakan tahap persiapan. Pada tahap ini kami melakukan suvey pendahuluan untuk melihat kondisi di lapangan yaitu di daerah pesisir pantai Kelurahan Dompok dengan bantuan team kesehatan puskesmas seijang.
- b. Tahap kedua Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini dikemas dengan menggunakan metode ceramah menggunakan poster dan diskusi. Adapun langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:
 - 1) Peserta pendidikan kesehatan diberikan materi mengenai Hipertensi dan *Self Management Behaviour hipertensi "Cerdik"* (*Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, Kelola stres*).
 - 2) Peserta diberikan kesempatan untuk mendiskusikan materi yang telah diberikan. Kesempatan tanya jawab diberikan untuk memperjelas hal-hal yang masih menjadi keraguan.
 - 3) Setelah diberi penyuluhan peserta yang dapat menjawab pertanyaan diberi doorprize.

Indikator ketercapaian tujuan pengabdian adalah bahwa 80% pasien-pasien hipertensi dapat memahami, mengetahui derajat kesehatan tentang mengenal faktor resiko dan komplikasi akibat Hipertensi dan *Self Management Behaviour* sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Tanjung Duku Dompok.

- c. Tahap ketiga yang terakhir adalah tahap evaluasi. Pada tahap ini dilakukan evaluasi atas hasil yang telah dicapai oleh peserta. Masukan dan perbaikan lebih lanjut dapat dilakukan pada tahap ini. Evaluasi diberikan dengan mengumpulkan data yang diperoleh dari pendidikan kesehatan Hipertensi dan *Self Management Behaviour* "Data pengetahuan diambil dengan tabulasi data kuesioner pre-post setelah kegiatan, lalu evaluasi umpan balik bagi peserta ketika diberikan penkes yang disampaikan dengan metode ceramah dilanjutkan dengan tanya jawab/diskusi terbuka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Pretest

Dari kegiatan yang dilakuka didapatkan data hasil pre tes dan post test Kegiatan Pendidikan Kesehatan *Self Management Behaviour* "Cerdik" di Wilayah Pesisir Tanjung Duku RW 1 RT 4 Kelurahan Dompok Kepulauan Riau sebanyak 25 Responden.

Tabel 1. Hasil Pre-Tes pendidikan Kesehatan Masyarakat Wilayah Pesisir Tanjung Duku RW 1 RT 4 Kelurahan Dompok Kepulauan Riau

Tingkat Pengetahuan	F	Persen (%)
Baik	14	56
Kurang	10	44
Total	25	100

(Sumber: Data Primer yang diolah)

Berdasarkan Tabel 1 di atas dengan 25 peserta menggambarkan distribusi frekuensi pendidikan Kesehatan Masyarakat dengan persentase nilai *pre test* Baik 56 %, Kurang 44%

3.2. Hasil Post-test

Tabel 2. Hasil Post-Tes pendidikan Kesehatan Masyarakat Wilayah Pesisir Tanjung Duku RW 1 RT 4 Kelurahan Dompok Kepulauan Riau

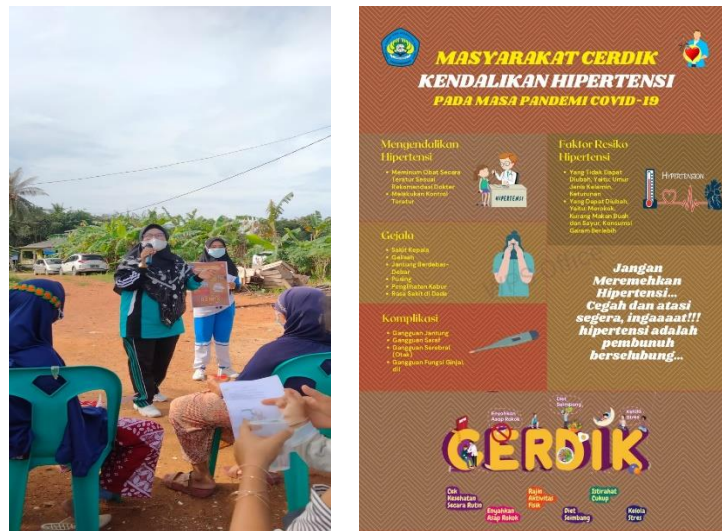
Tingkat Pengetahuan	F	Persen (%)
Baik	22	88
Kurang	3	12
Total	25	100

(Sumber: Data Primer yang diolah)

Berdasarkan Tabel 2 di atas dengan 25 peserta menggambarkan distribusi frekuensi pendidikan Kesehatan Masyarakat dengan persentase nilai *pre test* Baik 88 %, Kurang 12 %, tampak pengetahuan meningkat. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Mengindikasikan bahwa materi penyuluhan pendidikan kesehatan dengan media poster diterima baik oleh peserta.



Gambar 1. Pembukaan oleh Team pengabdian masyarakat



Gambar 2. Penyuluhan dengan median poster



Gambar 3. Team pengabmas beserta kader

Dari keterangan dan gambar diatas diatas, Pendidikan Kesehatan mengenai *Self Management Behaviour* "Cerdik" di Wilayah Pesisir Tanjung Duku RW 1 RT 4 Kelurahan dompak mengalami peningkatan setelah dilakukan pendidikan kesehatan hasil yang didapat setelah kegiatan pengabdian masyrakat ini didapatkan tingkat pengetahuan baik 88%. Hal ini dikarenakan dengan diberikan perlakuan berupa pendidikan kesehatan dapat mempengaruhi perilaku manusia yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat baik secara individu, kelompok maupun masyarakat, serta merupakan komponen dari program kesehatan. Untuk mencapai sehat, maka orang harus mengikuti berbagai latihan atau mengetahui apa saja yang harus dilakukan agar orang benar-benar menjadi sehat. Menurut (Andramayo 2015) yang mengemukakan bahwa pengetahuan merupakan sebagian sekumpulan informasi yang dipahami, yang diperoleh dari proses belajar selama hidup dan dapat dipergunakan sewaktu-waktu sebagai alat penyesuaian diri, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga, selain itu juga melalui pengalaman dan proses belajar dalam pendidikan normal maupun informal.

Tingkat pengetahuan sangat berpengaruh terhadap perilaku *Self Management Behaviour hipertensi* "Cerdik" (Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, Kelola stres) Menurut teori yang dikemukakan oleh Green menyatakan faktor predisposisi yang mencakup pengetahuan, sikap, keyakinan, nilai dan persepsi berkenaan dengan seseorang atau kelompok dalam bertindak. Sesuai dengan pendapat (Notoatmodjo, 2018). Pendidikan kesehatan memberikan pengaruh yang signifikansi terhadap perilaku masyarakat Wilayah Pesisir Tanjung Duku RW 1 RT 4 Kelurahan dompak.

Pendidikan kesehatan merupakan aktivitas pembelajaran yang dirancang oleh perawat sesuai kebutuhan klien pencapaian tujuan pendidikan kesehatan akan lebih mudah dengan menggunakan media atau metode pembelajaran yang sesuai dan dapat meningkatkan kemudahan pemberian informasi. Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses perubahan pada diri seseorang yang dihubungkan dengan pencapaian tujuan kesehatan individu, dan masyarakat yang

harus dilaksanakan didalam nya seseorang menerima atau menolak informasi dan sikap dengan tujuan hidup sehat Suliha dalam (Waryana, 2016).

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang tepat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut. Selain melakukan pemeriksaan payudara sendiri dalam waktu yang tepat, langkah-langkah dari pemeriksaan payudara sendiri melakukan pemeriksaan payudara sendiri harus dilakukan dengan benar sehingga bisa didapatkan hasil yang akurat. perilaku seseorang atau masyarakat tentang kesehatan ditentukan oleh pengetahuan. Pengetahuan yang memadai akan membantu dalam pembentukan perilaku individu terhadap suatu hal. Salah satu cara untuk menambah pengetahuan adalah melalui pendidikan dan proses belajar. Perilaku (manusia) adalah totalitas penghayatan dan aktivitas seseorang, yang merupakan hasil bersama antara berbagai faktor, baik faktor internal (bawaan) maupun eksternal (lingkungan). *Self Management Behaviour hipertensi "Cerdik"* (Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok. Merupakan langkah awal untuk mendeteksi dan mengontrol guna pencegahan komplikasi penyakit hipertensi.

Peran petugas kesehatan adalah mensosialisasikan pentingnya deteksi dini kanker payudara kepada perempuan supaya bila ditemukan adanya gejala atau kelainan pada payudara bisa segera diberi tindakan sehingga masalah lebih mudah diatasi, memberikan pendidikan kesehatan mengenai *Self Management Behaviour hipertensi "Cerdik"* (Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok) Pendidikan kesehatan diberikan untuk membantu individu, keluarga, dan masyarakat untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Pendidikan kesehatan bertujuan untuk mengubah perilaku individu, keluarga, serta masyarakat dari perilaku tidak sehat menjadi sehat. Pendidikan kesehatan ini dapat dilakukan beberapa metode antara lain metode ceramah, diskusi kelompok, curah pendapat, panel, bermain peran, demonstrasi, simposium, dan seminar. Penelitian ini menggunakan metode ceramah, metode ceramah lebih mudah untuk menunjukkan pengertian, ide, dan prosedur tentang suatu hal yang pernah dipersiapkan dengan teliti untuk memperhatikan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan adegan dengan menggunakan alat peraga (Notoatmodjo, 2018).

4. KESIMPULAN

Pendidikan Kesehatan *Self Management Behaviour "Cerdik"* perlu dilakukan secara berkelanjutan dan berkesinambungan, *Peserta yang mengikuti kegiatan juga ikut aktif dalam kegiatan Pendidikan kesehatan Self Management Behaviour hipertensi "Cerdik"* (Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, Kelola stres). Hanya saja pada pendidikan kesehatan ini sedikit kepala keluarga yang hadir, karna kebanyakan kepala keluarga mata pencahariannya adalah nelayan jadi masih banyak yang berlayar. Pada dasarnya Pendidikan kesehatan yang didapat dalam *Self Management Behaviour hipertensi*, mempengaruhi perilaku manusia yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat baik secara individu, kelompok maupun masyarakat, serta merupakan komponen dari program kesehatan. Untuk mencapai sehat, maka orang harus mengikuti berbagai latihan atau mengetahui apa saja yang harus dilakukan agar orang benar-benar menjadi sehat seperti memberikan pendidikan kesehatan mengenai *Self Management Behaviour hipertensi* berupa "Cerdik".

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Aida. (2017). Pengaruh Pemberian Jus Pepaya Mengkal dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Ipteks Terapan Research of Applied Science and Education*, 11(i4), 299 – 311 <http://ejournal.ildikti10.id/index.php/jit/article/viewFile/1188-9596/pdf2>

- Andarmoyo, S. (2015). Pemberian Pendidikan Kesehatan Melalui Media Leaflet Efektif Dalam Peningkatan Pengetahuan Perilaku Pencegahan Tuberkulosis Paru Di Kabupaten Ponorogo, (November), <http://seminar.umpo.ac.id/index.php/semnasdik2015/article/view/276>
- Beigi Babae, M. A., Zibaeenezhad, M. J., Aghasadeghi, K., Jokar, A., Shekarforoush, S., & Khazraei, H. (2014). The Effect of Educational Programs on Hypertension Management. *International Cardiovascular Research Journal*, 8(5), 94 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4109043/>
- Depkes. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. www.depkes.go.id. Di akses: 10 Oktober 2015.
- Laili, N., & Tanoto, W. (2018). Effectiveness of Self Care-Management to Changes Blood Pressure in Hypertension Patients at Puskesmas Bendo Pare Kediri, 658–66 Vol 2 No 2 : The 2nd Joint International Conferences <https://proceeding.tenjic.org/jic2/index.php/jic2/article/view/40>
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sudarmoko, Arief (2015). *Sehat Tanpa Hipertensi, Cet. 1*. Yogyakarta: Cahaya Atma Pustaka.
- Susilo, Wulandari (2011), *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Rtiyaningrum, B., & Azam, M. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin. *Public Health Perspective Journal* Vol 1, No 1. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/phpj/article/view/7751>
- Waryana, (2016). *Promosi Kesehatan Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Yogyakarta: Nuha Medika