
EDUKASI KESEHATAN MENGENAI HIPERTENSI MELALUI PROGRAM SEHAT ITU PENTING (SIP) DI DESA TEMON

Oleh

Avisya As Zahro¹⁾; Zaenul Wafa²⁾; Ayu Dheemi Dahlan³⁾; Dini Hesti Pramita⁴⁾; Yunika Putri Adilia⁵⁾; Qori Martha Ningrum⁶⁾

ABSTRACTPublished Online
March 20, 2024This online publication has been
corrected**Authors**

1) Universitas An Nuur

Email:

avisyaaa1806@gmail.com

doi: -

Correspondence to:

Name : Avisya As

Zahro Institusi:

Universitas An

Nuur

Address: Jln

Gajah Mada no 7

Purwodadi

Email:

avisyaaa1806@gmail.com

Phone: 082144822500

Background: Health Education Activity on Hypertension through the Healthy is important called (SIP) Program. This activity is an effort to provide health education to the community, focusing on the dissemination of information on hypertension and health checks. **Purpose:** The goal of this activity is to increase public awareness about hypertension and the importance of maintaining health. **Method:** The methods used in this activity include blood pressure measurement, hypertension education, and the development of follow-up plans. **Results:** The Health Education Activity on Hypertension through the Health is important (SIP) Program cover the evaluation of community health conditions and preventive measures that can be taken to improve health. **Conclusion:** The Health Education Activity on Hypertension through the Health is Important (SIP). The activity is called (SIP) Program will increase public awareness of the importance of maintaining health and adopting a healthy lifestyle.

Keywords: Health checking, Hypertension education.

PENDAHULUAN

Menurut WHO sehat merupakan kondisi seseorang yang baik secara fisik, mental, maupun sosial. Sehat adalah suatu hak paling dasar bagi setiap orang, tanpa membedakan suku, keyakinan, politik, dan kondisi perekonomiannya. Untuk meraih kehidupan yang aman, damai, serta bebas melakukan hal yang diinginkan, maka sehat sangat dibutuhkan dalam hidup (Faradiba, 2022).

Menerapkan pola hidup sehat adalah salah satu cara yang bisa dilakukan agar tetap menjaga karunia Tuhan yang berharga dan tidak terhingga nilainya. Pola hidup sehat harus diterapkan secara menyeluruh dalam kehidupan sehari-hari, meliputi upaya penerapan keseimbangan antara fisik, mental dan sosial. Pola hidup sehat mencakup menjaga pola makan yang seimbang, olahraga, istirahat cukup, serta kemampuan mengelola stres (Sumantrie & Limbong, 2022).

Namun, gaya hidup modern cenderung membuat seseorang menyukai sesuatu yang instan. Dampaknya, mereka menjadi malas melakukan aktivitas dan suka mengonsumsi makanan instan. Makanan instan memiliki kandungan natrium yang tinggi. Mengonsumsi makanan yang tinggi natrium dapat memicu hipertensi (Kadir, 2019).

Hipertensi merupakan penyakit yang banyak terjadi di kalangan masyarakat. Penyakit hipertensi menyebabkan angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitasnya (kematian) yang tinggi. Penyakit hipertensi timbul karena terjadi interaksi dari beberapa faktor yang dimiliki seseorang. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, prevalensi (angka kejadian) hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia (Anam, 2016).

Kegiatan Edukasi Kesehatan Mengenai Hipertensi melalui Program Sehat Itu Penting (SIP) merupakan sebuah kegiatan yang bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat yang berfokus pada penyampaian materi hipertensi dan cek kesehatan. Saat ini, kesehatan menjadi *trend* dan *issue* yang sangat penting serta menjadi perhatian banyak masyarakat. Oleh karena itu, Kegiatan Edukasi Kesehatan Mengenai Hipertensi melalui Program Sehat Itu Penting (SIP) hadir sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan. Kegiatan ini melibatkan Himpunan Mahasiswa Ilmu Keperawatan yang memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat berdasarkan ilmu yang diperoleh saat pembelajaran. Tim ini melakukan pengukuran tekanan darah dan edukasi

tentang hipertensi. Selain itu, ditekankan pentingnya pola hidup sehat melalui menjaga pola makan, olahraga seperti jalan pagi, manajemen stres, dan pemantauan kesehatan secara rutin.

Kegiatan Edukasi Kesehatan Mengenai Hipertensi melalui Program Sehat Itu Penting (SIP) mencerminkan pentingnya kerja sama antara anggota Himpunan Mahasiswa Ilmu Keperawatan dan masyarakat dalam memperbaiki pola hidup sehat. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat memperoleh informasi yang akurat mengenai hipertensi serta pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya pola hidup sehat. Dengan adanya Kegiatan Edukasi Kesehatan Mengenai Hipertensi melalui Program Sehat Itu Penting (SIP), diharapkan masyarakat lebih peduli terhadap kesehatan mereka sendiri dan mampu mengambil tindakan preventif untuk menghindari risiko penyakit lain. Dengan demikian, Kegiatan Edukasi Kesehatan Mengenai Hipertensi melalui Program Sehat Itu Penting (SIP) diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berperan aktif dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan menciptakan generasi yang lebih sehat. Program Sehat Itu Penting (SIP) merupakan kegiatan profesional yang bertujuan untuk mendukung program pembangunan berbasis kesehatan sesuai

dengan paradigma kesehatan. Dalam program ini, Himpunan Mahasiswa Ilmu Keperawatan berpartisipasi dalam menggerakkan Program Sehat Itu Penting (SIP) secara proporsional, dengan tujuan untuk memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat sebagai bentuk pengabdian dari Himpunan Mahasiswa Ilmu Keperawatan. Kegiatan Edukasi Kesehatan Mengenai Hipertensi melalui Program Sehat Itu Penting (SIP) ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Temon, Dusun Tangsri, Kecamatan Brati, Kabupaten Grobogan dengan jumlah peserta 30 orang.

METODE

Metode Kegiatan Edukasi Kesehatan Mengenai Hipertensi melalui Program Sehat Itu Penting (SIP) didasarkan pada pendekatan holistik yang melibatkan pengukuran tekanan darah dan edukasi kesehatan tentang hipertensi. Beberapa metode yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Pengukuran Tekanan Darah : Tekanan Darah diukur untuk mendeteksi risiko hipertensi.
2. Edukasi Kesehatan tentang Hipertensi : Selama kegiatan Program Sehat Itu Penting (SIP), tim Himpunan Mahasiswa Ilmu Keperawatan memberikan edukasi kepada masyarakat tentang hipertensi.

Meliputi pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, komplikasi hipertensi, serta penatalaksanaan hipertensi.

3. Pengembangan Rencana Tindak Lanjut

: Setelah pengukuran tekanan darah dan edukasi tentang hipertensi, Himpunan Mahasiswa Ilmu Keperawatan membantu masyarakat dalam merencanakan tindak lanjut yang sesuai dengan kondisi kesehatan. Meliputi rekomendasi diet, program olahraga, pemeriksaan kesehatan berkala, atau rujukan ke fasilitas kesehatan jika ditemukan masalah kesehatan yang membutuhkan perawatan lebih lanjut. Dengan metode-metode ini, Program Sehat Itu Penting (SIP) dengan pengukuran tekanan darah dan edukasi kesehatan tentang hipertensi bertujuan untuk memberikan layanan kesehatan yang holistik kepada masyarakat, baik dalam hal pengukuran tekanan darah, edukasi kesehatan tentang hipertensi, dan pengembangan rencana tindak lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan Kegiatan Edukasi Kesehatan Mengenai Hipertensi melalui Program Sehat Itu

Penting (SIP) didasarkan pada evaluasi dan analisis data yang diperoleh selama kegiatan tersebut. Berikut adalah beberapa hasil dan pembahasan yang didapat dalam Kegiatan Edukasi Kesehatan Mengenai Hipertensi melalui Program Sehat Itu Penting (SIP) :

1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah : Data yang diperoleh dari pengukuran tekanan darah dapat memberikan informasi mengenai kondisi kesehatan masyarakat yang mengikuti dalam kegiatan ini. Dari hasil ini, dapat diidentifikasi masalah hipertensi yang perlu diperhatikan lebih lanjut.
2. Evaluasi Efektivitas edukasi kesehatan tentang hipertensi : Evaluasi dilakukan untuk menilai sejauh mana edukasi yang diberikan kepada masyarakat mencapai tujuan yang ditetapkan. Evaluasi dapat dilakukan melalui wawancara dan observasi terhadap masyarakat. Data evaluasi ini dapat memberikan wawasan tentang pemahaman masyarakat mengenai informasi kesehatan yang diberikan, penerapan pola hidup sehat setelah kegiatan, dan kepuasan masyarakat terhadap layanan yang diberikan.
3. Pembahasan Temuan dan Rekomendasi : Temuan dan analisis data menjadi landasan untuk

melakukan pembahasan yang lebih mendalam mengenai kondisi kesehatan masyarakat dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadapnya. Dalam tahap ini, rekomendasi dapat diberikan untuk menerapkan pola hidup sehat, dan meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan di masyarakat. Melalui hasil dan pembahasan yang menyeluruh, Kegiatan Edukasi Kesehatan Mengenai Hipertensi melalui Program Sehat Itu Penting (SIP) dapat memberikan pembelajaran berharga untuk perbaikan dan pengembangan program kesehatan di masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Temon, Dusun Tangsri, Kecamatan Brati, Kabupaten Grobogan pada Senin, 29 Januari 2024. Sebagai pelaksana terdiri dari 36 mahasiswa dan 1 dosen pendamping, dimana para petugas baik mahasiswa maupun dosen pendamping sudah dibagi tugasnya masing-masing. Bagian registrasi dilakukan oleh 2 orang mahasiswa, pengukuran tekanan darah dilakukan oleh 2 orang mahasiswa, edukasi tentang hipertensi dilakukan oleh 2 orang mahasiswa. Masyarakat yang datang sejumlah 30 orang. Adapun kegiatan Program Sehat Itu Penting (SIP) yang akan dilaporkan adalah tahap persiapan dan pelaksanaan. Persiapan meliputi kesiapan masyarakat dan persiapan teknis, sedangkan tahap pelaksanaan

terdiri dari pengkajian, pengukuran tekanan darah, dan edukasi kesehatan tentang hipertensi. Tahap pelaksanaan terdiri atas :

1. Pengkajian

Pada tahap ini dilakukan anamnesa yaitu proses pengumpulan informasi tentang riwayat kesehatan masyarakat. Tujuan dari anamnesa adalah untuk memperoleh informasi yang lengkap dan akurat mengenai keluhan, gejala, riwayat penyakit sebelumnya, riwayat keluarga, dan faktor-faktor lain yang relevan untuk memahami kondisi kesehatan pasien. Selama anamnesa, tim mengajukan berbagai pertanyaan kepada masyarakat, baik secara terstruktur maupun tidak terstruktur, untuk mendapatkan informasi yang diperlukan. Pertanyaan tersebut dapat mencakup keluhan utama yang dialami, gejala yang dirasakan, lamanya keluhan, faktor pemicu atau memperburuk keluhan, serta riwayat kesehatan masa lalu dan keluarga.

2. Pengukuran Tekanan Darah Pelaksanaan Tindakan

dilakukan oleh mahasiswa sesuai tugas masing-masing yang telah dibagi sebelumnya. Hasil pemeriksaan dicatat oleh petugas yang melakukan pemeriksaan pada lembar hasil

pemeriksaan yang telah disiapkan sebelumnya.

Adapun batas normal menurut WHO diantaranya :

No.	Jenis Pemeriksaan	Nilai Normal	Satuan
1.	Tekanan Darah	Sistolik : 120 Diastolik : 80	mmHg

3. Edukasi Kesehatan tentang Hipertensi Edukasi kesehatan merupakan gabungandari berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandasan prinsip- prinsip belajar sehingga harapannya dengan adanya penyuluhan kesehatan dapat membuat masyarakat lebih sadarakan pentingnya pola kehidupan yang sehat. Sasaran penyuluhan kesehatan yaitu Mencakup indivudu, keluarga, kelompok, dan masyarakat. Sehingga materi atau pesan dapat dirasakan langsung manfaatnya. Untuk menyampaikan pesan atau materi penyuluhan kesehatan biasanya bahasa yang digunakan ialah bahasa yang mudah dimengerti sehingga tidak terlalu sulit untuk dimengerti olehsasaran atau objek penyuluhan kesehatan (Prasetya et al., 2018). Pengetahuan individu mempengaruhi kesadaran terhadap perilaku pencegahan hipertensi, dengan

kata lain makin tinggi pengetahuan individu mengenai penyebab hipertensi, faktor pemicu, tanda gejala, dan tekanan darah normal dan tidak normal maka individu akan cenderung menghindari hal-hal yang dapat memicu terjadinya hipertensi, seperti perilaku merokok, minum kopi, dan obesitas (Fakhriyah et al., 2021). Berikut penjelasan mengenai hipertensi :

a. Pengertian Hipertensi

Hipertensi merupakan sesuatu kondisi dimana tekanan sistol serta diastol mengalami peningkatan yang melebihi batasan wajar tekanan ialah tekanan sistol diatas 140 mmHg serta diastol diatas 90 mmHg (Fakhriyah et al., 2021).

b. Penyebab Hipertensi

Hipertensi dibedakan menjadi hipertensi primer yaitu hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya dan hipertensi sekunder yaitu hipertensi yang muncul akibat adanya penyakit lain seperti hipertensi ginjal, hipertensi kehamilan, dan lain-lain. Faktor genetik memegang peranan penting pada patogenesis hipertensi primer. Faktor-faktor lain yang dapat dimasukan dalam daftar penyebab hipertensi jenis ini adalah lingkungan, kelainan metabolisme intra seluler, dan faktor-faktor yang meningkatkan risikonya seperti

obesitas, konsumsi alkohol, merokok dan kelainan darah (Wahyudi et al., 2018).

c. Tanda dan Gejala Hipertensi

Tanda dan gejala hipertensi (seperti telinga berdenging, sukar tidur, sesak nafas, rasa berat ditekuk, mudah lelah, sakit kepala, dan mata berkunang-kunang) yang dialami oleh penderita hipertensi sering kali diabaikan karena dianggap tidak terlalu memberatkan dan menghalangi pekerjaan (Istiqomah & Rochmah, 2016).

d. Komplikasi Hipertensi

Komplikasi hipertensi meliputi retinopati, penebalan dinding jantung, kerusakan ginjal, jantung koroner, pecahnya pembuluh darah, stroke, bahkan dapat menyebabkan kematian mendadak (Susanti et al., 2021).

e. Penatalaksanaan Hipertensi

Dalam penatalaksanaan hipertensi upaya yang dilakukan berupa upaya farmakologis (obat-obatan) dan upaya nonfarmakologis (memodifikasi gaya hidup). Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan oleh banyak guidelines (pedoman) adalah dengan penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olah raga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti

merokok (Damayantie, 2015).

Dokumentasi :



Gambar 1. Registrasi



Gambar 2. Pengukuran Tekanan Darah



Gambar 3. Edukasi materi hipertensi

SIMPULAN

Kegiatan Edukasi Kesehatan Mengenai Hipertensi melalui Program Sehat Itu Penting (SIP) memiliki peran yang penting dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat

mengenai kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Temon, Dusun Tangsri, Kecamatan Brati, Kabupaten Grobogan. Waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan pada Senin, 29 Januari 2024. Melalui Program Sehat Itu Penting (SIP), telah dilakukan pengukuran tekanan darah dan edukasi kesehatan tentang hipertensi yang membantu dalam mengetahui kondisi kesehatan masyarakat secara lebih mendalam. Selain itu, edukasi kesehatan juga memberikan dukungan dan informasi yang relevan untuk membantu masyarakat dalam mengelola kesehatan mereka dengan lebih baik. Melalui Program Sehat Itu Penting (SIP) pengukuran tekanan darah dan edukasi kesehatan tentang hipertensi, telah terbukti bahwa masyarakat dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan melakukan pemeriksaan rutin. Kegiatan ini juga mendorong menjaga pola hidup sehat dan membantu masyarakat dalam mengambil keputusan yang tepat terkait perawatan kesehatan mereka. Hasil dan pembahasan Kegiatan Edukasi Kesehatan Mengenai Hipertensi melalui Program Sehat Itu Penting (SIP) menunjukkan bahwa banyak masyarakat yang mendapatkan manfaat dari pengukuran tekanan darah dan edukasi kesehatan tentang hipertensi, serta mendapatkan pengetahuan dan

pemahaman yang lebih baik tentang kondisi kesehatan mereka. Dengan demikian, Program Sehat Itu Penting (SIP) pengukuran tekanan darah dan edukasi kesehatan tentang hipertensi merupakan kegiatan yang efektif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Melalui pendekatan holistik yang melibatkan pengukuran tekanan darah dan edukasi kesehatan tentang hipertensi ini mampu memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesadaran akan pentingnya kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K. (2016). Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi. *JurnalLangsat*, 3(2), 97–102. <https://www.rumahjurnal.net/index.php/langsat/article/view/15>
- Damayantie, N. (2015). Hubungan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Sikap Perawatan Hipertensi Pada Pasien Hipertensi. *Netha*, 06, 224–232. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i3.ART.p224>
- Fakhriyah, F., Athiyya, N., Jubaidah, J., & Fitriani, L. (2021). Penyuluhan Hipertensi Melalui Whatsapp Group Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat*

- Berkemajuan*, 4(2), 435.
<https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.4479>
- Faradiba, N. (2022). *Definisi Sehat Menurut WHO dan Kemenkes, Tidak Hanya Soal Penyakit*. Kompas.Com.
<https://www.kompas.com/sains/read/2022/01/14/164500923/definisi-sehat-menurut-who-dan-kemenkes-tidak-hanya-soal-penyakit>
- Istiqomah, A. N., & Rochmah, T. N. (2016). Beban Ekonomi Pada Penderita Hipertensi Dengan Status Pbi Jkn Di Kabupaten Pamekasan. *Jurnal Manajemen Kesehatan STIKES Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 2(2), 124–132.
- Kadir, S. (2019). Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60.
<https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2469>
- Prasetya, E. P., Abdulrahman, & Rahmalia, F. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Tentang Kesehatan, Pendidikan Dan Kreatifitas. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 19–25. <http://pkm.uika-bogor.ac.id/index.php/ABDIDOS/article/view/69>
- Sumantrie, P., & Limbong, M. (2022). Edukasi Manajemen Pola Hidup Sehat di Desa Pegagan Julu, Kabupaten Dairi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(2), 247.
<https://doi.org/10.26714/jsm.4.2.2022.247-252>
- Susanti, M., Triyana, R. Y., Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, B., Parasitology Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, B., & Patologi Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, B. (2021). Edukasi Hipertensi Dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Pasien Puskesmas DadokTunggul Hitam. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(2), 153–157.
<https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Wahyudi, C. T., Ratnawati, D., & Made, S.A. (2018). The effect of demographic, psychosocial and long suffering primary hypertension on compliance with antihypertension medicine treatment. *Jurnal JKFT: Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 2(2), 14–28.