



Take Care of the Heart to Prevent Hypertension: Community Service to Increase Awareness and Control Hypertension

Ahmadi^{1*}, Mei Lestari Ika Widyyati²

Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang

Corresponding Author: Ahmadi ahmadiku01@gmail.com

ARTICLE INFO

Keyword: Hypertension, Elderly

Received : 4 May

Revised : 19 May

Accepted: 20 June

©2023 Ahmadi, Widyyanti: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

Hypertension is one of the dangerous conditions because it is a risk factor for causing health complications. The purpose of this service is carried out to increase public awareness of the importance of controlling hypertension so that it does not cause complications in the future. This service is carried out by means of health counseling, blood pressure checks and the provision of medicines needed by participants. the time of implementation of activities on December 19, 2022. With the background of the participants of community service activities are retirees from civil servants within the Sampang Regency Government as many as 22 participants. The results of the service were obtained that most participants experienced asymptomatic hypertensive events so that routine checks were needed for participants so that they could identify early the risk of hypertension. Continuous education is important so that awareness and prevention of hypertension are carried out properly and there is an increase in understanding of hypertension and its treatment

Jaga Jantung Cegah Hipertensi: Pengabdian Masyarakat untuk Meningkatkan Kesadaran dan Mengendalikan Hipertensi

Ahmadi^{1*}, Mei Lestari Ika Widyanti²

Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang

Corresponding Author: Ahmadi ahmadiku01@gmail.com

ARTICLE INFO

KataKunci: Hipertensi, Lansia

Received : 4 May

Revised : 19 May

Accepted: 20 June

©2023 Ahmadi, Widyanti: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu kondisi berbahaya karena merupakan faktor risiko penyebab komplikasi Kesehatan. Tujuan pengabdian ini dilaksanakan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pengendalian hipertensi sehingga tidak menimbulkan komplikasi dikemudian hari. Pengabdian ini dilakukan dengan cara penyuluhan Kesehatan pemeriksaan tekanan darah dan pemberian obat-obatan yang diperlukan oleh peserta. waktu pelaksanaan kegiatan pada tanggal 19 Desember Tahun 2022. Degan latar belakang peserta kegiatan pengabdian masyarakat adalah pensiunan dari ASN dilingkungan Pemerintah Kabupaten Sampang sebanyak 22 peserta. Hasil pengabdian didapatkan sebagian besar peserta mengalami kejadian hipertensi tanpa gejala sehingga diperlukan pemeriksaan rutin bagi peserta sehingga dapat mengidentifikasi lebih awal resiko hipertensi. Edukasi berkelanjutan penting dilaksanakan agara kesadaran dan pencegahan hipertensi terlaksana dengan baik dan ada peningkatan pemahaman tentang hipertensi dan penanganannya

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi atau biasa dikenal sebagai hipertensi, merupakan kondisi yang ditandai dengan tekanan darah tinggi di arteri. Hipertensi merupakan salah satu kondisi berbahaya karena merupakan faktor risiko utama penyebab stroke, gagal ginjal, penyakit jantung, dan komplikasi kesehatan lainnya. Hipertensi semakin meningkat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, dan seringkali tidak terdiagnosis atau tidak dikelola dengan baik (Tirtasari, 2019). Untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi, kesadaran dan pengelolaan hipertensi yang baik sangat penting. Namun, banyak masyarakat yang tidak tahu tentang gejala dan risiko hipertensi. Selain itu, gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, stres, dan merokok, berkontribusi pada peningkatan risiko hipertensi (Azhari, 2017).

Pengabdian masyarakat sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dan pengendalian hipertensi. Tenaga kesehatan, akademisi, dan anggota masyarakat dapat bekerja sama untuk memberikan informasi yang benar, instruksi, dan bantuan kepada komunitas dan individu yang menderita hipertensi melalui program pengabdian masyarakat. Berbagai kegiatan dapat termasuk dalam program pengabdian masyarakat untuk meningkatkan kesadaran dan pengelolaan hipertensi, seperti: memberikan informasi yang akurat tentang hipertensi, gejalanya, faktor risiko, dan pentingnya pengendalian yang tepat diberikan melalui seminar, lokakarya, atau diskusi kelompok. Selain itu, mengajarkan cara hidup sehat, seperti menjaga pola makan yang sehat, berolahraga secara teratur, mengelola stres, dan menghindari merokok.

Deteksi dini hipertensi juga penting dilakukan terutama bagi individu yang belum terdiagnosis melalui screening atau pemeriksaan tekanan darah. Hal ini dapat dilakukan di pusat kesehatan, fasilitas pelayanan kesehatan masyarakat, atau melalui kegiatan mobil kesehatan di wilayah yang sulit dijangkau. Pendampingan dan Manajemen Kasus: Membantu orang dengan hipertensi mengatasi kondisi mereka. Ini termasuk memberikan instruksi tentang penggunaan obat yang tepat, memantau tekanan darah secara teratur, dan mendorong orang untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat. Kolaborasi dengan pemerintah dan lembaga terkait: Berkolaborasi dengan pemerintah daerah, fasilitas kesehatan, dan organisasi non-pemerintah untuk membuat kebijakan dan program yang mendukung peningkatan kesadaran dan pengelolaan hipertensi di tingkat lokal, regional, dan nasional. Pembentukan kelompok dukungan: Buat kelompok komunitas yang mendukung individu dengan hipertensi, di mana mereka dapat berkumpul dan berinteraksi dengan orang lain. Pembentukan kelompok dukungan masyarakat untuk individu dengan hipertensi agar mereka dapat berbagi pengalaman, saling mendorong, dan mendapatkan dukungan sosial untuk mengelola hipertensi mereka. Pengabdian masyarakat untuk meningkatkan kesadaran dan pengendalian hipertensi dapat mengurangi beban penyakit pada masyarakat secara keseluruhan, bukan hanya individu yang menderita hipertensi. Dengan meningkatkan kesadaran dan memberikan dukungan yang tepat, diharapkan terjadi perubahan perilaku yang positif dan pengelolaan

hipertensi yang lebih baik. Hasilnya akan meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko komplikasi yang serius.

PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan melibatkan mitra yaitu Puskesmas Banyuanyar Kabupaten Sampang yang dilaksanakan di Pendopo Wakil Bupati Kabupaten Sampang, waktu pelaksanaan kegiatan pada tanggal 19 Desember Tahun 2022. Adapun latar belakang peserta kegiatan pengabdian masyarakat adalah pensiunan dari ASN dilingkungan Pemerintah Kabupaten Sampang sebanyak 22 peserta, adapun metode kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut: tahap pengajuan kegiatan, berkoordinasi dengan coordinator peserta dan pelaksanaan kegiatan pengabdian sesuai waktu dan tempat yang telah disepakati

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Pengajuan Kegiatan

Kegiatan ini diawali dengan proses pengajuan surat melampirkan proposal kegiatan kepada mitra yaitu Puskesmas Banyuanyar Kabupaten Sampang, dalam proposal dijelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan sehingga mitra dan pelaksana memiliki persepsi yang sama tentang kegiatan yang akan dilaksanakan. Pengajuan ini dilanjutkan dengan pertemuan secara tatap muka setelah mitra menyetujui kegiatan tersebut, pertemuan dihadiri oleh Dosen dan Mahasiswa sedangkan dari pihak mitra dihadiri oleh Koordinator Pokja. Pertemuan membahas tentang rencana kegiatan yang akan dilaksanakan, penentuan waktu kegiatan dan tempat pelaksanaan. Setelah ditetapkan tanggal dan tempat pelaksanaan kemudian Koordianator Pokja menghubungi Koordinator Lansia untuk koodinasi pelaksanaan kegiatan.

2. Regsitrasasi Kehadiran dan Senam Lansia

Registrasi peserta dilaksanakan pada pagi hari untuk mengetahui jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan tersebut setelah registrasi selesai dilanjutkan dengan kegiatan senam lansia, senam lansia ini dilaksanakan untuk mempertahankan massa otot dan memperlancar peredaran darah, antusias peserta sangat tinggi dalam mengikuti senam lansia dibuktikan semua peserta terlibat dari saat pemanasan sampai kegiatan senam selesai dilaksanakan.



Gambar 1. Registrasi Peserta pengabdian



Gambar 2. Senam Lansia

3. Penyuluhan Materi Hipertensi

Kegiatan penyuluhan diawali dengan pertanyaan dasar yang biasanya berkaitan dengan pengolaan gaya hidup meliputi pertanyaan berikut; bagaimana pola Konsumsi makanan bergizi, jumlah konsumsi garam setiap hari hingga 1500 mg, kebiasaan berolahraga, berat badan yang proporsional, Mengatasi stres, dan kebiasaan merokok. Setelah mendapatkan awaban dari pertanyaan selanjutnya dilanjutkan sesi promosi Kesehatan. Materi yang disampaikan pada sesi promosi Kesehatan adalah menjelaskan tentang Hipertensi bahwasanya tekanan darah dalam arteri meningkat secara konsisten. Hipertensi adalah salah satu kondisi medis yang paling umum dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan masalah kesehatan serius lainnya. Dua jenis tekanan darah yang menjadi indikator pengukuran tekanan darah adalah Tekanan darah sistolik (tekanan saat jantung berkontraksi) dan diastolik (tekanan saat jantung beristirahat). Tekanan darah tinggi menunjukkan angka 140/90 mmHg atau lebih, sedangkan tekanan darah normal adalah kurang dari 120/80 mmHg.



Gambar 3. Penyuluhan

Beberapa faktor dapat menyebabkan hipertensi, antara lain: a. Faktor genetik, riwayat hipertensi di keluarga dapat meningkatkan risiko hipertensi; b. Gaya hidup tidak sehat: makan makanan yang tidak sehat dan tidak berolahraga adalah faktor risiko lainnya. c. Usia: Risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. d. Penyakit tertentu: Beberapa kondisi medis seperti diabetes, penyakit ginjal, dan apnea yang terjadi saat tidur dapat berkontribusi pada hipertensi. e. Stres: Tekanan darah dapat dipengaruhi oleh stres. Hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala, kadang hanya ditemukan saat pasien menjalani pemeriksaan tekanan darah, beberapa orang yang menderita hipertensi mungkin tidak menyadari penyakit tersebut kecuali jika disertai keluhan sakit kepala, pusing, sesak napas, dan penglihatan kabur. Hipertensi kronis dapat memiliki efek kesehatan yang serius antara lain; a. Penyakit jantung: Hipertensi adalah faktor risiko utama untuk penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan penyakit arteri koroner; b. Stroke: risiko utama untuk penyakit jantung koroner, penyakit arteri koroner, dan gagal jantung. c. Kerusakan organ: Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pada organ tubuh seperti ginjal dan mata. d. Masalah vaskular: Hipertensi dapat menyebabkan aterosklerosis, yang berarti pembuluh darah menjadi lebih keras dan lebih kecil.

Beberapa tindakan untuk mencegah atau mengelola hipertensi, di antaranya: a. Menerapkan gaya hidup sehat: makan makanan yang sehat (Kadir, 2019), berolahraga secara teratur, menghindari merokok, dan mengurangi alkohol. b. Menjaga berat badan yang sehat: Menurunkan berat badan jika berat badan berlebih dapat membantu menurunkan tekanan darah. c. Secara teratur melakukan pengawasan tekanan darah: Melakukan pemeriksaan tekanan darah. Dalam beberapa kasus, perubahan gaya hidup saja tidak cukup untuk mengendalikan hipertensi. Sehingga diperlukan obat antihipertensi untuk membantu mengontrol tekanan darah dengan penggunaan secara teratur untuk memantau tekanan darah Anda dan mengubah pengobatan jika diperlukan.

Selain penyuluhan di atas kegiatan lain yang dilaksanakan pada pengabdian masyarakat juga kegiatan pemeriksaan Tekanan darah, pengukuran berat badan dan pemeriksaan gula darah, memberikan obat-obatan yang dibutuhkan sesuai dengan keluhan yang disampaikan. Akhir dari kegiatan ditutup dengan pertanyaan yang sama dengan pertanyaan sebelumnya.

4. Pengukuran Tekanan Darah

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah pada lansia didapatkan data seperti table 1 berikut ini.

Table 1. Pengukuran Tekanan Darah

Sistole	Frequency	Percent	
Valid	110.00.00	2	9.01
	120.00.00	6	27.03
	130.00.00	2	9.01
	140.00.00	6	27.03
	150.00.00	4	18.02
	160.00.00	2	9.01
Total		22	100.00.00



Gambar 4. Pengukuran Tekanan Darah

Berdasarkan table 1 ditemukan sebanyak 12 peserta dari 22 peserta memiliki systole lebih dari 140 mmhg, hal itu menunjukkan bahwa lebih dari separuh peserta mengalami Hipertensi. Dari pernyataan yang disampaikan oleh peserta Sebagian besar dari peserta tidak merasakan gejala pusing dan tidak ada gangguan aktivitas. Oleh sebab itu penyuluhan tentang hipertensi seharusnya secara rutin dilaksanakan sehingga kesadaran masyarakat bisa ditingkatkan.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan didapat kesimpulan bahwa

1. Sebagian besar peserta mengalami kejadian hipertensi tanpa gejala
2. Diperlukan pemeriksaan rutin bagi peserta sehingga dapat mengidentifikasi lebih awal resiko hipertensi
3. Edukasi tentang peningkatan kesedaran dan pencegahan hipertensi terlaksana dengan baik dan ada peningkatan pemahaman tentang hipertensi dan penanganannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Rektor dan LPPM Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang yang telah memberikan ijin pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada mitra pengabdian masyarakat Puskesmas Banyuwanyar Kabupaten Sampang kepala Puskesmas dan Pokja terkait. Kami juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh Mahasiswa yang terlibat dalam pengabdian ini serta seluruh peserta yang antusias dalam kegiatan sehingga kami dapat menyelesaikan kegiatan ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhari, M. H. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Tirtasari, S. (2019). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*.
- Kadir, S. (2019). Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. *Health and sport jurnal*.