

PENYULUHAN KESEHATAN ONLINE DENGAN TEMA “HIPERTENSI SI PEMBUNUH DIAM-DIAM “, DI MASYARAKAT DESA SUBAN, KECAMATAN BATANG ASAM, PROVINSI JAMBI 2020

Shofiatul Fajriyah¹, Nurul Istiqomah², Masniyah³

¹ Fakultas Farmasi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

² Fakultas Biologi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

³ Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri
shofiatul.fajriyah@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi jarang menimbulkan gejala pada tahap awal dan banyak penderita hipertensi tidak terdiagnosis. Oleh karena itu, Hipertensi disebut dengan silent killer karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menderita hipertensi, dan baru menyadari setelah terjadinya komplikasi. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan angka prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk > 18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11%, sedangkan di Provinsi Jambi sebesar 28,99% (urutan ke-24). Dari prevalensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Penyuluhan Kesehatan Online Dengan Tema “Hipertensi Si Pembunuh Diam-Diam “ kepada Masyarakat Desa Suban, Kecamatan Batang Asam, Provinsi Jambi, dengan tujuan memberi edukasi kepada masyarakat mengenai penyakit hipertensi, penanganan hipertensi dan pentingnya kepatuhan minum obat antihipertensi untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Penyuluhan dilakukan secara Online menggunakan platform Whatsapp group. Peserta penyuluhan secara umum memahami akan hipertensi secara umum dan memahami pola makan untuk mencegah penyakit hipertensi. Namun pemahaman mengenai bahwa harus rutin minum obat hipertensi masih rendah. Sebagian peserta masih menagnggap bahwa minum obat akan merusak ginjal. Setelah adanya penyuluhan ini, pengetahuan mengenai minum obat secara rutin pada penyakit hipertensi meningkat sebesar 57,38% , dan pengetahuan mengenai pengobatan hipertensi akan mencegah komplikasi gangguan ginjal meningkat sebesar 65,23%.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan darah dan Pengobatan

1. PENDAHULUAN

Hipertensi jarang menimbulkan gejala pada tahap awal dan banyak penderita hipertensi tidak terdiagnosis. Oleh karena itu, Hipertensi disebut dengan silent killer karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menderita hipertensi, dan baru menyadari setelah terjadinya komplikasi. Hipertensi berkontribusi pada penyakit jantung, stroke dan gagal ginjal yang menyebabkan kematian dini dan kecacatan. Hipertensi bertanggung jawab atas setidaknya 45% kematian akibat penyakit jantung, dan 51% kematian karena stroke. (WHO,2013)

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan angka prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk > 18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11%, sedangkan di Provinsi Jambi sebesar 28,99% (urutan ke-24). Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar

penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan. Dari prevalensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Penderita Hipertensi tidak rutin minum obat antara lain karena penderita hipertensi merasa sehat (59,8%) (Risikesdas, 2018). Tujuan dari manajemen tekanan darah pada pasien hipertensi adalah untuk mengurangi risiko morbiditas dan mortalitas terkait penyakit jantung yang dimanifestasikan sebagai kerusakan organ target seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan penyakit ginjal, dimana terapi obat untuk manajemen pasien dengan hipertensi harus dipertimbangkan sebagai tambahan untuk pendekatan nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah (Chriholm-Burn dkk, 2019). Menurut penelitian Nurmawati dkk tahun 2019, terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan minum obat antihipertensi terhadap kualitas hidup pasien hipertensi

Upaya yang telah dilakukan dalam pencegahan dan pengendalian Hipertensi diantaranya adalah meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE dalam pengendalian Hipertensi dengan perilaku CERDIK dan PATUH; meningkatkan pencegahan dan pengendalian Hipertensi berbasis masyarakat dengan Self Awareness melalui pengukuran tekanan darah secara rutin; penguatan pelayanan kesehatan khususnya Hipertensi (Anonim, 2019). Pengetahuan lansia sebelum dilakukan penyuluhan Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Penyakit Hipertensi dan Senam Lansia di Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri, termasuk kategori kurang sebesar 71,42% dan setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan lansia termasuk kategori sangat baik sebesar 71,42% (Nugraheni dan Oktaviasari, 2019). Terdapat hubungan yang signifikan antara masyarakat yang mendapatkan informasi mengenai penyakit hipertensi dengan tingkat kepatuhan minum obat. Sebanyak 161 responden (71,2%) menerima informasi terkait hipertensi dan pola makan (diet) dari ahli tenaga Kesehatan dan sebanyak 21% diantaranya memiliki tingkat kepatuhan yang tinggi dalam pengobatan (Sinuraya dkk, 2018)

Menurut latar belakang diatas diperlukan Penyuluhan Kesehatan Online Dengan Tema “Hipertensi Si Pembunuh Diam-Diam “ kepada Masyarakat Desa Suban, Kecamatan Batang Asam, Provinsi Jambi, dengan tujuan memberi edukasi kepada masyarakat mengenai penyakit hipertensi, penanganan hipertensi dan pentingnya kepatuhan minum obat antihipertensi untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

2. METODE PENGABDIAN

Metode yang digunakan dalam Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi di Masyarakat Desa Suban, Kecamatan Batang Asam Jambi adalah menggunakan metode Online, dengan Platform Whatsapp Group. Masyarakat Desa Suban yang memiliki nomor whatsapp dipersilahkan masuk dalam group dan diberikan materi edukasi mengenai Hipertensi melalui video berdurasi 8 menit kemudian dilanjutkan tanya jawab selama 2 jam.

Masyarakat diberi kuiseoner secara offline/manual untuk diisi oleh masarakat itu sendiri sebelum dan sesudah penyuluhan secara online. Data tersebut dikumpulkan dan dianalisis sebagai skor pretest dan posttest. Skor tersebut dijadikan sebagai indikator keberhasilan penyuluhan.

a. Waktu dan Tempat Pengabdian

Kondisi Pandemi Covid-19 pada tahun 2020, melarang untuk kegiatan berkumpul agar protokol kesehatan social distancing dapat diterapkan. Oleh karena itu, diadakanlah penyuluhan secara online atau daring di rumah masing-masing di desa Subang, Jambi. Penyuluhan menggunakan media whatsapp group pada tanggal 28 Agustus 2020 pukul 12.00-15.00 WIB

b. Metode dan Rancangan Pengabdian

Metode penyuluhan dilakukan secara online dengan memaparkan materi melalui video, kemudian dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab mengenai hipertensi, pencegahan, pengobatan dan pola makan yang mempengaruhi tekanan darah. Sebelum diberikan materi, survey dilakukan terhadap masyarakat desa Suban terhadap permasalahan penyakit kronis, salah satunya adalah hipertensi. Dilakukan survey terhadap kebutuhan masyarakat terhadap penyuluhan dan edukasi mengenai hipertensi dan platform apa yang digunakan masyarakat untuk media penyuluhan. Setelah ditentukan materi penyuluhan dan platform penyuluhan, dilanjutkan dengan memberi pretest untuk peserta penyuluhan. Setelah pemaparan materi dilakukan secara online, peserta penyuluhan diberikan posttest. Nilai pretest dan posttest kemudian dianalisa lebih lanjut untuk mengetahui indikator keberhasilan penyuluhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Kesehatan Online Dengan Tema “Hipertensi Si Pembunuh Diam-Diam” dilakukan kepada 26 peserta Masyarakat Desa Suban, Kecamatan Batang Asam, Provinsi Jambi. Kondisi pandemic Covid-19 pada tahun 2020 tidak memungkinkan diadakannya penyuluhan secara luring dengan mengadakan kerumunan dapat meningkatkan penularan virus Covid-19, oleh karena itu metode daring atau online dipilih untuk memberi penyuluhan kesehatan kepada masyarakat. Platform yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah whatsapp group, dimana masyarakat Suban sudah mengenal aplikasi tersebut.



Gambar 1. Whatsapp group dan video materi penyuluhan

a. Demografi Peserta Penyuluhan

Data demografi peserta penyuluhan terdiri dari data umur, jenis kelamin, pekerjaan dan Riwayat hipertensi tertera pada tabel 1. Data umur, jenis kelamin, pekerjaan dan riwayat hipertensi ini penting untuk sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan penyuluhan. Data demografi tersebut juga penting dalam menganalisa faktor resiko penderita hipertensi. Dimana menurut Riskesdas 2018, kelompok perempuan memiliki proporsi hipertensi lebih besar dibandingkan laki-laki. Proporsi hipertensi juga meningkat seiring dengan peningkatan kelompok umur. Secara fisiologis semakin tinggi umur seseorang maka semakin beresiko untuk mengidap hipertensi. Menurut jenis pekerjaan, kelompok penduduk yang tidak bekerja memiliki proporsi hipertensi tertinggi diantara kelompok lainnya yaitu sebesar 39,73% (Riskesdas, 2018)

Tabel 1. Data Demografi Peserta Penyuluhan

Data Demografi	Jumlah Peserta (n:26)	Prosentase
Umur		
19-29	20	77%
30-39	3	11,5%
40-49	1	3,8%
50-59	2	7,7%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	15,4%
Perempuan	22	84,6%
Pekerjaan		
IRT	5	19,2%
Pedagang/wirausaha	9	34,6%
Petani	2	7,7%
Pegawai	2	7,7%
Buruh	1	3,9%
Tidak bekerja	7	26,9%
Riwayat Hipertensi		
Ya	3	11,5
Tidak	23	88,5

b. Hasil Penyuluhan Online

Peserta penyuluhan diberikan pretest dan posttest sebagai indikator keberhasilan penyuluhan. Materi penyuluhan meliputi gambaran hipertensi secara umum, yaitu mengapa hipertensi disebut dengan silent killer, gejala hipertensi, klasifikasi hipertensi dan nilai tekanan darahnya. Materi lainnya adalah mengenai pengobatan hipertensi yaitu pemahaman mengapa obat hipertensi harus diminum secara rutin, pentingnya pengobatan hipertensi dan pola makan apa saja yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Hasil posttest dan pretest dapat dilihat di Tabel.2

Tabel.2 Hasil posttest dan pretest peserta penyuluhan sebagai indikator pemahaman peserta penyuluhan

Jenis Pengetahuan yang diujikan	Prosentase pemahaman peserta penyuluhan		Keterangan
	Sebelum penyuluhan	Sesudah penyuluhan	

Gambaran hipertensi secara umum			
Pengetahuan mengenai nilai tekanan darah normal adalah 120/80, jika terkena hipertensi yaitu lebih dari 140/90	96,15%	100%	Naik 3,85%
Pemahaman jika terkena hipertensi harus ke dokter	100%	100%	Tetap
Pengetahuan bahwa jika hipertensi dibiarkan tanpa ada penanganan dapat menyebabkan komplikasi jantung dan ginjal	88,46%	100%	Naik 11,54%
Pengobatan Hipertensi			
Pemahaman bahwa obat harus diminum secara teratur bukan pada saat Tekanan darah naik saja	34,62%	92%	Naik 57,38%
Pemahaman bahwa jika obat hipertensi diminum tiap hari tidak akan menyebabkan ginjal rusak, namun mencegah komplikasi gangguan ginjal	30,77%	96%	Naik 65,23%
Pola makan pada penderita Hipertensi			
Pemahaman tentang makanan yang mempengaruhi nilai tekanan darah seperti garam dan mentimun	100%	100%	Tetap

Pengetahuan mengenai gambaran hipertensi secara umum, tidak semua peserta memahami berapa nilai batas tekanan darah jika seseorang terkena hipertensi. Materi penyuluhan memberikan pemahaman mengenai nilai tekanan darah normal adalah 120/80, seseorang mengalami prehipertensi jika nilai tekanan darah 120/80- 139/89, seseorang mengalami hipertensi jika tekanan darah lebih dari 140/90 (Wells dkk, 2015). Setelah diberikan materi tersebut, tingkat pemahaman peserta meningkat sebesar 3,85%. Tidak semua peserta memahami bahwa jika hipertensi dibiarkan tanpa ada penanganan dapat menyebabkan komplikasi jantung dan ginjal. Setelah diberikan penyuluhan, pemahaman peserta terkait komplikasi hipertensi naik sebesar 11,54%. Peserta juga sudah memahami bahwa jika terkena hipertensi harus memeriksakan diri ke dokter.

Pengetahuan mengenai kepatuhan minum obat hipertensi masih rendah. Tingkat pemahaman peserta bahwa obat harus diminum secara teratur bukan pada saat tekanan darah naik saja masih rendah yaitu sebesar 34,62%. Setelah diberikan materi penyuluhan, tingkat pemahaman peserta naik sebesar 57,38%. Masih banyak peserta yang masih meyakini bahwa jika obat hipertensi diminum tiap hari akan menyebabkan ginjal rusak. Faktanya meminum obat secara rutin penting untuk menjaga tekanan darah dalam rentang normal atau sesuai dengan goal terapi, supaya tidak menimbulkan komplikasi lebih lanjut salah satunya adalah Gagal Ginjal Kronis. Penyebab paling banyak nomordua dari Gagal Ginjal Kronis adalah hipertensi, terhitung 29% kasus termasuk dalam Penyakit ginjal tahap akhir (Chriholm-Burn dkk, 2019). Setelah diberikan materi penyuluhan, tingkat pemahaman peserta bahwa meminum obat hipertensi secara rutin akan mencegah komplikasi gangguan ginjal meningkat sebesar 65,32%.

Peserta penyuluhan sudah memahami makanan apa saja yang mempengaruhi nilai tekanan darah. Peserta memahami ada beberapa makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah, salah satunya adalah garam (Wells dkk, 2015). Beberapa makanan yang dapat menurunkan tekanan darah, salah satunya adalah mentimun. Konsumsi jus mentimun dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Tukan, 2018). Mentimun dapat menurunkan tekanan darah karena di dalam mentimun mengandung kalium, magnesium, dan fosfor yang menyebabkan penghambatan pada sistem renin angiotensin dan juga akan menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah perifer (Tjiptaningrum dan Erhadestria, 2016)

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

4.1 Simpulan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Penyuluhan Kesehatan Online Dengan Tema “Hipertensi Si Pembunuh Diam-Diam “, di Masyarakat Desa Suban, Kecamatan Batang Asam, Provinsi Jambi 2020 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Peserta penyuluhan secara umum memahami akan hipertensi secara umum dan memahami pola makan untuk mencegah penyakit hipertensi. Namun pemahaman mengenai bahwa harus rutin minum obat hipertensi masih rendah. Sebagian peserta masih menagnggap bahwa minum obat akan merusak ginjal. Setelah adanya penyuluhan ini, pengetahuan mengenai minum obat secara rutin pada penyakit hipertensi meningkat sebesar 57,38% , dan pengetahuan mengenai pengobatan hipertensi akan mencegah komplikasi gangguan ginjal meningkat sebesar 65,23%.

4.2 Saran

Edukasi mengenai kepatuhan minum obat pada pasien hipertensi dan pengetahuan akan pentingnya rutin minum obat antihipertensi kepada masyarakat agar terus dilaksanakan oleh berbagai pihak tenaga kesehatan terutama Apoteker. Hal ini bermanfaat untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat terhadap mitos “sering minum obat hipertensi akan merusak ginjal” adalah pemahaman yang salah, dan memahamkan kepada masyarakat bahwa kepatuhan minum obat justru mencegah komplikasi jantung dan ginjal.

4.3 Rekomendasi

Masyarakat Desa Suban diharapkan untuk rajin memeriksakan diri ke Fasilitas Kesehatan setempat, menerapkan pola hidup yang sehat dan rutin minum obat bagi masyarakat yang menderita hipertensi. Tenaga Kesehatan setempat agar memfasilitasi dalam memberikan informasi dan mendampingi masyarakat dalam pengobatan hipertensi

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada Institut Bhakti Wiyata Kediri yang telah memfasilitasi terselenggaranya kegiatan penyuluhan unu. Terima kasih juga kepada masyarakat Desa Suban, Batang Asam, Jambi atas apresiasi dan partisipasinya sebagai peserta penyuluhan ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

Anonim, Hipertensi Penyakit Paling Banyak diidap Masyarakat, 17 Mei 2019, www.depkes.go.id
Chrisholm-Burns, MA., Schwinghammer, TL., Malone, PM., Kolesar, JM., Lee, KC., Bookstaver, PB., 2019, *Pharmacotherapy Principle & Practice*, Fifth Edition, McGraw-Hill Education

- Nugraheni R., Oktaviasari D.L, 2019, Pengabdian Masyarakat “Penyuluhan Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Penyakit Hipertensi dan Senam Lansia” di Desa Wonoasri Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri, *Prosiding Senias 2019*, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata
- Nurmalita, V., Annisaa, E., Pramono, D., Sunarsih, ES., 2019, Oktober, Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Terhadap Kualitas Hidup Pada Pasien Hipertensi, *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, Vol.8, No.4, hal 1366-1374
- Riskesdas 2018, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Sinuraya, RK., Destiani, DP., Puspitasari, IM., Diantini, A., 2018, Juni, Tingkat Kepatuhan Pengobatan Pasien Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama di Kota Bandung, *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*, Vol.7 No.2, hlm 124-133
- Tjiptaningrum, Agustyas., Erhadestria, Stevi., 2016, Februari, Manfaat Jus Mentimun (*Cucumis sativus* L.) sebagai Terapi untuk Hipertensi, *Majority*, Vol 5, No 1, hal 112-116
- Tukan, Ramdya A., 2018, Juni, Efektifitas Jus Mentimun dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi, *Journal of Borneo Holistic Health*, Volume I. No.I, hal 43-50
- Wells, BG., Dipiro, JT., Schinghammer, TL., Dipiro, CV., 2015, *Pharmacotherapy Handbook*, Ninth Edition, New York: Mc Graw-Hill Education
- WHO, 2013, A Goba Brief on Hypertension, Silent Killer, Global Public Health Crisis, WHO Press, Switzerland