



PROMOSI KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI DI PUSKESMAS PEKAUMAN KOTA BANJARMASIN

HEALTH PROMOTION ABOUT HYPERTENSION AT PEKAUMAN HEALTH CENTER BANJARMASIN CITY

Rita Kirana^{1*}, Januarsih², Anggi Safira Maulida³, Agus Rachmadi⁴

^{1,2,4}Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Banjarbaru

²Laboratorium Kesehatan Prov.Kalimantan Selatan, Banjarmasin

* kiranaritaari@gmail.com

Abstrak

Minimnya pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan informasi mengenai obat menjadi penghambat keberhasilan dalam proses penyembuhan. Sejalan dengan hal tersebut Gebriet et al., (2017) memaparkan bahwa tingkat pengetahuan serta pemahaman pasien hipertensi terkait penyakitnya dapat menunjang keberhasilan terapi sehingga tekanan darah pasien dapat terkontrol dengan baik. Semakin pasien memahami penyakitnya, maka pasien akan semakin sadar dalam menjaga pola hidup, teratur minum obat, dan tingkat kepatuhan pasien juga akan semakin meningkat.

Sebelum melakukan penyuluhan peserta diberikan pre tes untuk mengetahui seberapa pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Pada saat pelaksanaan kegiatan peserta memperhatikan secara antusias dan aktif. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan dari peserta dan jawaban – jawaban yang tepat atas pertanyaan dari tim pengabmas. Pada akhir kegiatan peserta melakukan evaluasi. Hasil evaluasi yang dilakukan dari 10 peserta didapatkan bahwa hasil pre test 45% baik, 55% nilai cukup, hasil post test didapatkan bahwa 85% baik 15% cukup. Sehingga sudah ada peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah penyuluhan.

Abstract

The lack of public knowledge about hypertension and information about drugs is an obstacle to success in the healing process. In line with this, Gebriet et al. (2017) explained that the level of knowledge and understanding of hypertensive patients regarding their disease can support the success of therapy so that the patient's blood pressure can be well controlled. The more patients understand their disease, the more aware patients will be in maintaining a lifestyle, regularly taking medication, and the level of patient compliance will also increase.

Before conducting counseling, participants were given a pre-test to find out how much knowledge the community had about hypertension. During the implementation of the activity, participants paid attention enthusiastically and actively. This can be seen from the many questions from the participants and the right answers to questions from the community service team. At the end of the activity, participants conducted an evaluation. The results of the evaluation conducted from 10 participants showed that the pre-test results were 45% good, 55% fair value, the post-test results showed that 85% good 15% fair. So there has been an increase in knowledge from before and after counseling.

Kata kunci: hipertensi, promosi kesehatan

1. PENDAHULUAN

Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin (2022) menyatakan Jumlah yang terkena penyakit hipertensi di Kota Banjarmasin pada tahun 2021 yaitu 86.176 orang, puskesmas Pekauman memasuki peringkat 7. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan kelompok di Puskesmas Pekauman

menunjukkan bahwa hipertensi termasuk kedalam 5 besar penyakit yang banyak penderitanya. Sebanyak 2.893 orang menderita hipertensi pada tahun 2016 sampai tahun 2021, 878 orang berusia 15 - 45 tahun, 1.024 orang berusia 46 – 69 tahun, dan 991 orang berusia 69 -75 tahun.

Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi 2 tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Sebanyak 58 % Penderita hipertensi tidak minum obat karena mereka merasa sehat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak memiliki pengetahuan bahwa dirinya hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Infodatin, 2019).

Minimnya pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan informasi mengenai obat menjadi penghambat keberhasilan dalam proses penyembuhan. Sejalan dengan hal tersebut Gebriet et al., (2017) memaparkan bahwa tingkat pengetahuan serta pemahaman pasien hipertensi terkait penyakitnya dapat menunjang keberhasilan terapi sehingga tekanan darah pasien dapat terkontrol dengan baik. Semakin pasien memahami penyakitnya, maka pasien akan semakin sadar dalam menjaga pola hidup, teratur minum obat, dan tingkat kepatuhan pasien juga akan semakin meningkat.

Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanto dan Satyabakti (2014) menunjukkan dengan memiliki pengetahuan yang cukup mengenai penyakitnya, responden akan terdorong untuk patuh dengan pengobatan yang mereka jalani. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sarampang et al., (2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan pasien tentang obat antihipertensi dengan kepatuhan pasien dalam pelaksanaan terapi hipertensi. Dapat disimpulkan bahwa memberikan pengetahuan serta pemahaman pasien dalam penggunaan obat dan penyakitnya akan berdampak pada kepatuhan pengobatan dan keberhasilan dalam proses penyembuhan.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bentuk program promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan dan KIE kepada masyarakat melalui langkah-langkah sebagai berikut:

- 2.1 Persiapan alat dan bahan materi
- 2.2 Perijinan tempat pelaksanaan penyuluhan
- 2.3 Pembuatan proposal dan materi
- 2.4 Melakukan Apersepsi dengan pihak puskesmas
- 2.5 Mempersiapkan undangan dan administrasi

Tabel. 1 Kegiatan

Peserta	:	Masyarakat yang mengunjungi Poli Umum Puskesmas Pekauman
Narasumber dan Fasilitator	:	1. Rita Kirana (Poltekkes kemenkes Banjarmasin) 2. Anggi safira maulida (Lab. Kes. Prov. Kalsel) 3. Agus Rachmadi (Poltekkes kemenkes Banjarmasin)
Tempat	:	Ruang Tunggu Poli Umum Puskesmas Pekauman
Waktu	:	1 x 60 menit
Materi	:	Pendidikan kesehatan melalui penyuluhan tentang : Hipertensi
Metode	:	Ceramah dan Tanya jawab
Indikator Keberhasilan	:	Fasilitator mempresentasikan Hipertensi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabmas ini, sebelum melakukan penyuluhan peserta diberikan pre tes untuk mengetahui seberapa pengetahuan hipertensi. Pada saat pelaksanaan kegiatan peserta memperhatikan dengan sangat antusias dan aktif. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang disampaikan oleh mereka dan jawaban – jawaban dari mereka atas beberapa pertanyaan dari tim pengabmas. Di akhir kegiatan ,peserta melakukan evaluasi berupa post test.

Tabel. 2 Hasil Pre Test dan Post Test

Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Baik	4	45	8	85
Cukup	6	55	2	15

Hasil evaluasi yang dilakukan dari 10 peserta didapatkan bahwa hasil pre test 45% baik, 55% nilai cukup, hasil post test didapatkan bahwa 85% baik 15% cukup. Sehingga sudah ada peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah penyuluhan.

Hasil evaluasi yang dilakukan dari 10 peserta didapatkan bahwa hasil pre test 45% baik, 55% nilai cukup, hasil post test didapatkan bahwa 85% baik 15% cukup. Sehingga sudah ada peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah penyuluhan. Tekanan darah cenderung tidak stabil. Meski begitu, hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan yang perlu ditangani. Perlu diketahui, angka tekanan darah merupakan salah satu indikator kesehatan masyarakat. Tekanan darah normal adalah 120/80 mmHg. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika angka tekanan darahnya mencapai 140/90 mmHg. Sejumlah gejala hipertensi adalah nyeri kepala, gangguan penglihatan/pandangan kabur, nyeri perut, **sesak napas**, serta pembengkakan pada tangan dan wajah.

Agar tidak berlanjut menjadi komplikasi, ada beberapa gaya hidup sehat yang bisa diterapkan untuk mengatasi hipertensi selama masa kehamilan. Berikut masing-masing penjelasannya :

3.1 Mengurangi Konsumsi Garam

Konsumsi garam berlebihan merupakan salah satu penyebab umum hipertensi pada ibu hamil. Untuk menanganinya, ibu perlu membatasi asupan garam setiap harinya, baik pada masakan ataupun makanan kemasan. Menurut *Dietary Guideline for American 2020-2025*, maksimal asupan garam untuk ibu hamil adalah sebanyak 3.305 mg atau setara dengan 3,3 gr per hari.

3.2 Menjaga Kenaikan Berat Badan Normal.

Kenaikan berat badan ketika hamil merupakan hal yang wajar. Meski begitu, laju kenaikan berat badan tetap perlu dikontrol agar tidak berlebihan. Pasalnya, berat badan berlebihan dapat memperparah hipertensi. Pastikan mengonsumsi makanan dengan **gizi seimbang** untuk menjaga kenaikan berat badan ideal.

3.3 Memperbanyak Asupan Sayur dan Buah

Salah satu cara efektif untuk mengatasi hipertensi adalah memperbanyak asupan sayur dan buah. Pasalnya, buah dan sayur memiliki berbagai kandungan nutrisi yang baik untuk menurunkan tekanan darah sekaligus mendukung perkembangan janin. Beberapa pilihan buah yang bagus untuk ibu hamil adalah pisang, alpukat, anggur, dan lain-lain.

3.4 Rutin Melakukan Olahraga Ringan

Tidak perlu melakukan olahraga berat, cukup dengan olahraga ringan yang bisa dilakukan di rumah, seperti yoga atau **senam**. Olahraga akan membuat peredaran darah kembali lancar sehingga bisa membantu mencegah hipertensi. Selain itu, olahraga juga membantu membakar lemak yang dapat menyumbat pembuluh darah.

3.5 Mengonsumsi Omega-3

Menurut *American Pregnancy Association*, selain meningkatkan kecerdasan janin, asam lemak omega-3 juga dapat digunakan sebagai penanganan hipertensi pada ibu hamil. Namun, pastikan ibu hamil mendapatkan sumber omega-3 yang aman, seperti ikan salmon atau suplemen omega-3 yang sesuai anjuran dokter.

3.6 Rutin Memantau Tekanan Darah di Rumah

Ada baiknya rutin melakukan pengecekan tekanan darah secara mandiri di rumah, terutama bila merasakan adanya gejala-gejala tekanan darah tinggi. Apabila hasil tes menunjukkan tekanan darah melebihi batas normal, segeralah berkonsultasi dengan dokter.

3.7 Berkonsultasi dengan Dokter

Apabila mengalami gejala hipertensi, sebaiknya segera mengunjungi dokter untuk mendapatkan penanganan secara tepat. Biasanya, dokter akan meresepkan obat-obatan penurun tekanan darah yang dosis dan jenisnya disesuaikan dengan kondisi kesehatan ibu (Ambarita, dkk, 2021).

4. KESIMPULAN

- 4.1. Hasil pre test 45% baik, 55% nilai cukup
- 4.2. Hasil post test didapatkan bahwa 85% baik 15% cukup
- 4.3. Ada peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah penyuluhan

5. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami ucapkan terimakasih dan penghargaan setinggi – tingginya kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Banjarmasin atas ijin terhadap kami untuk melakukan pengabdian masyarakat. Tidak lupa kepada Kepala Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin yang telah berkenan memeberikan ijin lokasi pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarita, E., Pane, M., Manurung, K., Nababan, D., & Silitonga, E. M. Hipertensi di Indonesia Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 2022. Vol.7(2).
- Kemendes RI. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. 2021. Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 284/Menkes/SK/111/2004 tentang Buku Kesehatan Ibu dan Anak.
- Notoadmodjo, S. 2014. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Simanjuntak, B.Y. & Wahyudi, A. Edukasi tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Calon Pengantin Laki-Laki. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 2021. Vol.6(1). e-issn: 2548-5741.
- Sutarto, S. T. T., & Winda, T. U. Pendampingan Pemanfaatan Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Buku KIA) sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Binaan Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun 2020. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ruwa Jurai*, 2020. Vol.5(1), 45-49.