

Edukasi Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi dengan Gaya Hidup Sehat di Desa Sungai Bakung

Health Education as an Effort to Prevent Hypertension with a Healthy Lifestyle in Sungai Bakung Village

Frani Mariana^{1*}, Putri Yuliantie¹, Febriana Ade Putri¹, Halfa¹, Cantika¹, Maulidha Camelia Rizqi¹, Mahrita¹, Nurul Hidayah¹, Nurul Marifah¹, Nyoman Rindi Ira Wati¹, Oktaviani Saputri¹, Puspa Indah¹, Sari Selviana¹

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

*Korespondensi: franimariana22@gmail.com

Info Artikel

Diterima:
12 Juli 2024

Dipublikasikan:
27 Juli 2024

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kronik yang ditandai peningkatan tekanan darah persisten dengan nilai sistolik sama dengan atau lebih dari 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik sama dengan atau lebih dari 90 mmHg. Hipertensi mengakibatkan peningkatan angka morbiditas maupun mortalitas. Pada tahun 2017, World Health Organization (WHO) melaporkan ada sekitar 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia, dengan sekitar tiga juta di antaranya meninggal setiap tahun. Jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan meningkat hingga mencapai 1,15 miliar pada tahun 2025. WHO juga mencatat bahwa 46% orang dewasa tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi, sementara 42% telah didiagnosis dan menjalani pengobatan. Di Indonesia, prevalensi hipertensi meningkat menjadi 34,1% pada tahun 2018, dibandingkan dengan 25,8% pada tahun 2013. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan mampu melakukan terapi komplementer di kehidupan sehari-hari. Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan mengenai edukasi penyakit hipertensi dan gaya hidup sehat dengan menggunakan media leaflet, kemudian diberikan praktik terapi komplementer dan pengecekan tekanan darah pada masyarakat Desa Sungai Bakung. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat yang dilakukan di Desa Sungai Bakung dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi masyarakat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan menerapkan pola hidup sehat serta melakukan terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah sebagai tata laksana lini pertama ataupun kombinasi obat-obatan yang digunakan.

Kata kunci: Gaya hidup sehat, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a chronic disease characterized by a persistent increase in blood pressure with systolic values equal to or more than 140 mmHg and/or diastolic blood pressure equal to or more than 90 mmHg. Hypertension results in increased morbidity and mortality rates. In 2017, the World Health Organization (WHO) reported that there were around 600 million people with hypertension worldwide, with around three million of them dying every year. The number of people suffering from hypertension is expected to increase to reach 1.15 billion by 2025. WHO also notes that 46% of adults are not aware that they suffer from hypertension, while 42% have been diagnosed and undergoing treatment. In Indonesia, the prevalence of hypertension increased to 34.1% in 2018, compared to 25.8% in 2013. Community service activities aim to increase knowledge about hypertension and be able to carry out complementary therapies in everyday life. The method of implementing the activities carried out was counseling regarding hypertension education and healthy lifestyles using leaflet media, then complementary therapy practices and blood pressure checking were given to the people of Sungai Bakung Village. Community outreach activities carried out in Sungai Bakung Village can increase community knowledge and motivation to carry out routine blood pressure checks and adopt a healthy lifestyle as well as carry out complementary therapy to lower blood pressure as a first-line treatment or a combination of drugs used.

Keywords: Healthy lifestyle, Hypertension



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.

1. Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi terjadi ketika tekanan di pembuluh darah terlalu tinggi yaitu 140/90 mmHg atau lebih tinggi. Hal ini biasa terjadi tetapi bisa menjadi serius jika tidak diobati. Penderita tekanan darah tinggi mungkin tidak merasakan gejala apa pun. Satu-satunya cara untuk mengetahuinya adalah dengan memeriksakan tekanan darah. Hal-hal yang meningkatkan risiko terkena tekanan darah tinggi antara lain usia lebih tua, faktor genetik kelebihan berat badan atau obesitas, tidak aktif secara fisik, pola makan tinggi garam, terlalu banyak minum alkohol. Perubahan gaya hidup seperti makan makanan yang lebih sehat, berhenti merokok dan menjadi lebih aktif dapat membantu menurunkan tekanan darah. Beberapa orang mungkin masih perlu minum obat. Tekanan darah ditulis dalam dua angka. Angka pertama (sistolik) melambangkan tekanan pada pembuluh darah saat jantung berkontraksi atau berdetak. Angka kedua (diastolik) mewakili tekanan di dalam pembuluh darah saat jantung beristirahat di antara detak jantung. Hipertensi didiagnosis bila diukur pada dua hari yang berbeda, tekanan darah sistolik pada kedua hari tersebut ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik pada kedua hari tersebut ≥ 90 mmHg (WHO, 2023).

Hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga setelah stroke dan tuberkulosis, dengan angka kematian yang tinggi di semua kelompok usia. Pada tahun 2017, *World Health Organization* (WHO) melaporkan ada sekitar 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia, dengan sekitar tiga juta di antaranya meninggal setiap tahun. Jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan meningkat hingga mencapai 1,15 miliar pada tahun 2025. WHO juga mencatat bahwa 46% orang dewasa tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi, sementara 42% telah didiagnosis dan menjalani pengobatan. Di Indonesia, prevalensi hipertensi meningkat menjadi 34,1% pada tahun 2018, dibandingkan dengan 25,8% pada tahun 2013. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kematian dini. Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi dibagi menjadi dua, yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti usia, ras, jenis kelamin, dan genetik, serta faktor yang

dapat dikendalikan seperti olahraga, pola makan, stres, konsumsi garam harian, dan alkohol (Kemkes, 2023).

Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun. Satu setengah juta kematian diantaranya terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi. Kementerian Kesehatan menyampaikan bahwa penderita hipertensi sebagai salah satu Penyakit tidak menular yang terus meningkat di Indonesia. Di Indonesia sebesar 34,1 persen pada tahun 2018, dengan prevalensi tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar 44,3 persen dan terendah di Provinsi Papua sebesar 22,2 persen (PDHI, 2023).

Terapi farmakologis sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah misalnya seperti obat antihipertensi lini pertama termasuk *Angiotensin-Converting Enzyme* (ACE) *inhibitors*, *Angiotensin II Receptor Blockers*, *Dihydropyridine Calcium Channel Blockers* (Dihydropyridine CCB) dan *thiazide diuretics*. Perubahan gaya hidup termasuk modifikasi diet, peningkatan aktivitas fisik memiliki keefektifan dalam menurunkan tekanan darah, dan mencegah hipertensi beserta risiko-risiko pada kardiovaskular. Pencegahan hipertensi juga dapat dilakukan dengan mengonsumsi obat herbal (Kemkes, 2023).

Hipertensi merupakan tanda klinis ketidakseimbangan hemodinamik suatu sistem kardiovaskular, dimana penyebab terjadinya disebabkan oleh beberapa faktor/multi faktor sehingga tidak bisa terdiagnosis dengan hanya satu faktor tunggal. Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi 2 yaitu hipertensi primer dan sekunder. Hipertensi primer adalah hipertensi yang belum diketahui penyebab pastinya. Pada hipertensi primer tidak ditemukan penyakit renovaskuler maupun penyakit lainnya. Sedangkan hipertensi sekunder disebabkan karena kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid) dan lain-lain (A et al., 2022)

Penanganan penyakit hipertensi menekankan paradigma mengontrol tekanan darah lebih dini untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas. Hal ini, dapat dilakukan dengan dua metode yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Terapi komplementer adalah terapi

non farmakologis atau terapi tradisional yang diberikan sebagai pendamping pengobatan modern. Selain itu, terapi non farmakologis dapat menggandakan efek obat-obat antihipertensi. Terapi non-farmakologis direkomendasikan sebagai tata laksana lini pertama dan tetap dilanjutkan berapa pun derajat hipertensi ataupun kombinasi obat-obatan yang digunakan. Terapi non-farmakologis juga direkomendasikan pada populasi tekanan darah normal untuk mencegah atau menunda onset hipertensi, termasuk mengurangi risiko kejadian kardiovaskular dan penyakit metabolik. Terapi non-farmakologis hipertensi selaras dengan fokus program pemerintah Indonesia di bidang kesehatan untuk mengurangi beban penyakit hipertensi melalui promosi kesehatan dan pencegahan primer (Bagus Tri Saputra et al., 2023).

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat, diharapkan masyarakat di Desa Sungai Bakung mampu memahami dan mengerti tentang penyakit hipertensi dan melakukan terapi komplementer untuk mengontrol tekanan darah. Tata laksana hipertensi yang dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat, antara lain membatasi konsumsi garam natrium, tekanan darah meningkat pada populasi dengan konsumsi karbohidrat lebih dari 60% atau kurang dari 50% (karbohidrat berasal dari berbagai produk, seperti kentang, sirup pemanis, buah-buahan, kacang-kacangan, wholegrain, sumber hewani, dan berbagai sumber lainnya), mengonsumsi lebih banyak sayur-sayuran dan buah-buahan segar direkomendasikan untuk menurunkan tekanan darah, diet Mediterania juga menurunkan konsentrasi gula dan lemak darah, diet tambahan (konsumsi kopi murni, teh hitam atau hijau), mengurangi berat badan, aktivitas fisik dan olahraga rutin, manajemen stres diperlukan dalam tata laksana hipertensi dan mengurangi risiko kardiovaskular karena tres berkaitan dengan peningkatan tekanan darah dan hipertrofi ventrikel kiri, mengurangi atau lebih utama tidak mengonsumsi alkohol, dan kurangi atau lebih utama berhenti merokok (Bagus Tri Saputra et al., 2023).

Salah satu tindakan terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan

darah pada penderita hipertensi adalah jus daun seledri. Hal ini sesuai dengan penelitian (Pratiwi, D. P, 2019) dimana berdasarkan hasil penelitian, bagian dari daun seledri mengandung senyawa aktif yaitu "apigenin". Zat tersebut mampu menurunkan tekanan darah yang mekanisme kerjanya mirip dengan angiotensin dan mannitol yang berfungsi sebagai zat anti diuretik. Bagian batang dan daun seledri juga memiliki kandungan nitrat yang merupakan senyawa antihipertensi.

2. Metode Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan melalui pendekatan *Participatory Rural Appraisal (PRA)* yaitu kegiatan mengkaji, merencanakan dan melakukan tindakan dalam mengatasi masalah yang terdapat di Desa Sungai Bakung dengan melaksanakan kegiatan penyuluhan mengenai edukasi penyakit hipertensi dan gaya hidup sehat. Media yang digunakan dalam penyuluhan berupa leaflet yang diberikan kepada masyarakat dan diberi penjelasan dari leaflet tersebut, kemudian diberikan praktik terapi komplementer serta pengecekan tekanan darah pada masyarakat.

3. Hasil Dan Pembahasan

Penyuluhan kesehatan dilakukan di Desa Sungai Bakung RT 08, yang dihadiri oleh 26 orang. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (laki-laki sebanyak 8 orang dan perempuan 18 orang), sedangkan berdasarkan usia (25-45 tahun : 5 orang, 46-65 tahun : 15 orang, dan 66-85 tahun : 6 orang). Kegiatan dilakukan dengan penyampaian materi dengan menggunakan leaflet kemudian diberikan praktik terapi komplementer dan pengecekan tekanan darah pada masyarakat. Berdasarkan hasil pengecekan tekanan darah didapatkan hasil sebanyak 15 orang memiliki hasil tekanan darah di atas normal, sebanyak 11 orang memiliki hasil tekanan darah yang normal. Pada masyarakat yang hadir usia di atas 40 tahun memiliki tekanan darah diatas normal.

Ketercapaian target materi yang diberikan sudah sesuai target dilihat dengan respon masyarakat di Desa Sungai Bakung sangat positif.

Hal ini ditunjukkan dengan sangat antusiasnya masyarakat untuk melakukan pemeriksaan darah dan akan menerapkan pola hidup sehat serta praktik komplementer untuk menurunkan tekanan darah dalam kehidupan sehari-hari. Melihat respon masyarakat tersebut diketahui bahwa, dengan diberikan informasi yang tepat, maka dapat meningkatkan pengetahuan dan memotivasi masyarakat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan menerapkan pola hidup sehat.

Pola hidup sehat bagi setiap orang sangat penting diterapkan untuk mencegah tekanan darah tinggi dan penanganan hipertensi. Semua pasien dengan pre hipertensi dan hipertensi harus melakukan perubahan gaya hidup. Disamping menurunkan tekanan darah pada pasien-pasien dengan hipertensi, modifikasi gaya hidup juga dapat mengurangi berlanjutnya tekanan darah ke hipertensi pada pasien-pasien dengan tekanan darah pre hipertensi. Modifikasi gaya hidup yang penting yang terlihat menurunkan tekanan darah adalah mengurangi berat badan untuk individu yang obesitas atau gemuk, mengadopsi pola makan DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) yang kaya akan kalium dan kalsium, diet rendah natrium, aktivitas fisik dan mengonsumsi sedikit alkohol (Simamora et al., 2021).

Penanggulangan hipertensi dibutuhkan untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi. Penanggulangan atau terapi hipertensi dapat dilakukan dengan non farmakologis (seperti upaya penurunan berat badan dan pembatasan asupan garam), penanggulangan farmakologis (terapi dengan obat anti hipertensi seperti diuretika, beta bloker, ace-inhibitor, ca bloker), dan terapi hipertensi dengan herbal (penggunaan bahan alami seperti tanaman obat secara tradisional atau tanaman yang sudah teruji secara klinis maupun pra klinis) (Dewi et al., 2023). Salah satu pengobatan non farmakologis adalah dengan menggunakan seledri. Seledri mengandung apigenin, flavonoid, vitamin C, apiin, kalsium, dan magnesium untuk mencegah penyempitan pembuluh darah dan membantu menurunkan tekanan darah tinggi (Simamora et al., 2021). Seledri mengandung bahan kimia yang dapat menurunkan kadar hormon stres di dalam

darah dengan memperluas pembuluh darah, sehingga tekanan darah berkurang (Dewi et al., 2023).



Gambar 1. Kegiatan edukasi kesehatan tentang upaya pencegahan penyakit hipertensi

4. Simpulan

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat yang dilakukan di Desa Sungai Bakung dapat memberikan manfaat yaitu meningkatkan pengetahuan dan memotivasi masyarakat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan menerapkan pola hidup sehat serta melakukan terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah sebagai tata laksana lini pertama ataupun kombinasi obat-obatan yang digunakan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami ucapkan kepada pihak Universitas Sari Mulia dan masyarakat Desa Sungai Bakung yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi kesehatan sebagai upaya pencegahan penyakit hipertensi dengan pola hidup sehat di Desa Sungai Bakung, sehingga kegiatan ini berlangsung dengan lancar sesuai dengan harapan tim pelaksana.

Referensi

- A, D. A., Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Annisa, A., & Dila, T. A. (2022). Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 136–147.
<https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>

- Bagus Tri Saputra, P., Dyah Lamara, A., Eko Saputra, M., Achmad Maulana, R., Eko Hermawati, I., Anugrawan Achmad, H., Ageng Prastowo, R., & Her Oktaviono, Y. (2023). Diagnosis dan Terapi Non-farmakologis pada Hipertensi. *Cermin Dunia Kedokteran*, 50(6), 322–330. <https://doi.org/10.55175/cdk.v50i6.624>
- Dewi, R. K., Kusumawati, L. S., Fitriasnani, M. E., & Himmah, F. R. (2023). Perbedaan Efektifitas Jus Mentimun Dan Air Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 113–118. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i2.546>
- Kemkes. (2023). *Khasiat Mengkudu untuk Penderita Hipertensi*. Diakses Tanggal 23 Agustus 2023. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2924/khasiat-mengkudu-untuk-penderita-hipertensi.
- PDHI. (2023). *Panduan Promotif Dan Preventif Hipertensi 2023*. Diakses Tanggal 21 Agustus 2023. https://admin.inash.or.id/cdn/File/KonsensusInaSH2023_A5.pdf.
- Pratiwi, D. P., et al. (2019). Hubungan Pola Konsumsi Seledri (*Apium Graveolens L*) Terhadap Tekanan Darah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 8 (4). <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/50050>
- Simamora, L., Srilina Br.Pinem, & Nurhamida Fithri. (2021). Efektifitas Jus Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Simalingkar. *Journal of Health (JoH)*, 8(2), 67–74. <https://doi.org/10.30590/joh.v8n2.p67-74.2021>
- WHO. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>