

Sosialisasi Dan Konseling Penyakit Hipertensi Beserta Komplikasinya Di Desa Jayarahja, Sukajaya, Bogor

¹Sogandi, ²Ayu Indah Kurniasari, ³Rizki Afriandi, ⁴Irma Nofianti,
⁵Ibnu Zulfiqar Umawaitina, ⁶Sari Ning Ayu, ⁷Salsa Fadhilla,
⁸Lisa Nur Fitriah, ⁹Nomi Nosari Malau
^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Program Studi Ilmu Farmasi, Fakultas Farmasi,
Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta

email: Sogandi@uta45jakarta.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak diderita masyarakat. Hipertensi sering disebut juga sebagai silent killer karena gejalanya sering tanpa ada keluhan. Biasanya, penderita tidak menyadari kalau dirinya mengidap hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemberian sosialisasi dan layanan konsultasi dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi diantaranya dengan cara meningkatkan promosi kesehatan melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) dengan perilaku CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres). Metode yang digunakan oleh tim pengabdian meliputi sosialisasi, pemeriksaan kesehatan, konseling dan pengisian angket. Seluruh kegiatan ini dibantu oleh mahasiswa dan perangkat desa. Hasil yang dicapai pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan dampak positif terhadap masyarakat, yaitu pengetahuan tentang kesadaran terhadap penyakit Hipertensi, masyarakat antusias menerima sosialisasi dan pemeriksaan kesehatan yang terlihat berdasarkan data 89% peserta menyatakan sangat tertarik dan antusias dengan kegiatan ini.

Kata Kunci: Hipertensi, Jayarahja, Pengabdian masyarakat, Sosialisasi, Sukajaya

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common cardiovascular diseases and affects the most people. Hypertension is often referred to as the silent killer because the symptoms are often without complaints. Usually, sufferers do not realize that they have hypertension and are only known after complications occur. The purpose of this community service activity is the provision of socialization and consultation services in the prevention and control of hypertension including by increasing health promotion through the Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) with CERDIK behavior (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres). The method used by the service team includes socialization, health checks, counseling and questionnaires. All these activities were assisted by students and village officials. The results achieved in the implementation of community service are having a positive impact on the community, namely knowledge about awareness of hypertension, the community is enthusiastic about receiving information and health checks which are based on data from 89% of participants saying they are very interested and enthusiastic about this activity

Keywords: Hypertension, Jayarahja, Community Service, Socialization, Sukajaya

PENDAHULUAN

Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak didap masyarakat. Hipertensi sering disebut juga sebagai si pembunuh diam-diam karena gejalanya sering tanpa ada keluhan. Biasanya, penderita tidak menyadari kalau dirinya mengidap hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Hipertensi dapat meningkatkan faktor risiko penyakit lain seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, dan stroke. Cara untuk mencegahnya adalah dengan selalu mengecek tekanan darah. Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet tidak sehat, kurang konsumsi sayur dan buah, serta mengonsumsi garam yang berlebih. Menurut data Riskesdas 2013 penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas, sebesar 36,3% merokok, 93,5% kurang konsumsi buah dan sayur, 52,7% konsumsi garam lebih dari 2 ribu mg/hari, 15,4% obesitas, dan 26,1% kurang aktifitas fisik (Depkes RI, 2013).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2013 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk Indonesia usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), diikuti dengan provinsi Jawa Barat di peringkat kedua, sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Selain itu, menurut data BPJS Kesehatan, biaya pelayanan hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya, pada tahun 2016 sebesar 2,8 Triliun rupiah, tahun 2017 dan tahun 2018 sebesar 3 Triliun rupiah.

Dari prevalensi hipertensi 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. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Infodatin, 2014). Alasan penderita hipertensi tidak minum obat antara lain karena penderita hipertensi merasa sehat (59,8%), kunjungan tidak teratur ke fasyankes (31,3%), minum obat tradisional (14,5%), menggunakan terapi lain (12,5%), lupa minum obat (11,5%), tidak mampu beli obat (8,1%), terdapat efek samping obat (4,5%), dan obat hipertensi tidak tersedia di Fasyankes (2%) (Saputri & Amelia., 2018).

Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stres (Almina, Zulhaida, Syarifah., 2018) . Data Riskesdas 2018 pada penduduk usia 15 tahun keatas didapatkan data faktor risiko seperti proporsi masyarakat yang kurang makan sayur dan buah sebesar 95,5%, proporsi kurang aktifitas fisik 35,5%, proporsi merokok 29,3%, proporsi obesitas sentral 31% dan proporsi obesitas umum 21,8%. Data tersebut di atas menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemberian sosialisasi dan layanan konsultasi dalam pencegahan dan pengendalian Hipertensi diantaranya adalah meningkatkan promosi kesehatan melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) dengan perilaku CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres). Harapannya, seluruh masyarakat dengan sadar mau membudayakan perilaku hidup sehat dimulai dari keluarga mereka dengan *Self Awareness* melalui pengukuran tekanan darah secara rutin.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bagian dari kegiatan KKN Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, periode 22 Juli sampai dengan 27 Agustus 2019 di desa Jayaraharja, Kecamatan Sukajaya, Kabupaten Bogor dengan tema “Bersatu Mengabdikan Ilmu untuk Jayaraharja yang Lebih Maju”. Target utama sosialisasi dan konseling ini adalah ibu0ibu rumah tangga dan lansia dengan lokasi pelaksanaan di aula balai desa Jayaraharja sebanyak 30 orang.



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan Sosialisasi Hipertensi

Kegiatan sosialisasi dan konseling ini dilaksanakan dalam beberapa tahap, yaitu persiapan, sosialisasi, pemeriksaan dan konseling. Tahap persiapan meliputi survei lokasi pelaksanaan kegiatan, mengurus perizinan di Balai Desa Jayaraharja, pemasangan spanduk informasi, dan pendekatan kepada masyarakat sasaran, terakhir

penentuan jadwal sosialisasi dan konseling. Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan sosialisasi kepada masyarakat dalam bentuk ceramah/diskusi berupa penjelasan tentang gejala, komplikasi, pencegahan, dan terapi tekanan darah melalui metode presentasi, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang merupakan upaya untuk mengetahui respon atau evaluasi materi yang dapat dipahami oleh peserta. Peserta yang mampu menjawab atau menjelaskan kembali materi yang disampaikan akan menjadi gambaran keberhasilan sosialisasi hipertensi. Tahap pemeriksaan kesehatan peserta sosialisasi adalah dengan mengukur tekanan darah menggunakan tensi meter, penimbangan berat badan, dan pengukuran tinggi badan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dan konseling ini dilaksanakan dalam rangka melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu bidang pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai cara memeriksa tekanan darah, mengetahui gejala-gejala dari penyakit hipertensi, dan memahami faktor risiko dari penyakit hipertensi.

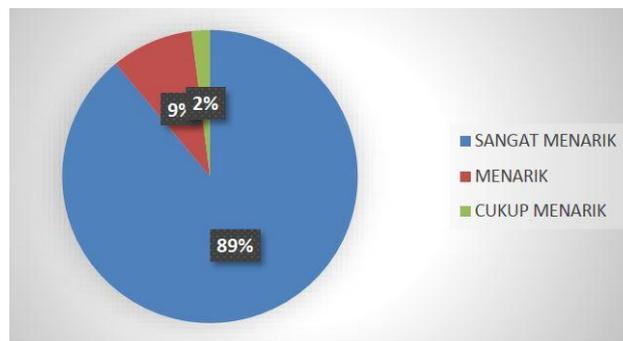
Sosialisasi berjalan dengan baik dan lancar hanya saja menemui kesulitan saat penyampaian materi yaitu pemilihan kata-kata atau kalimat yang mudah untuk dimengerti dan dipahami oleh para Ibu-ibu dan lansia yang dalam sehari-harinya menggunakan Bahasa Sunda, ada beberapa kalimat yang akhirnya harus dibantu oleh Bapak Kepala Desa Jayaraharja untuk diterjemahkan ke Bahasa Sunda agar dapat dimengerti dengan baik oleh paraarganya.

Peserta sosialisasi adalah 32 orang terdiri dari ibu-ibu, dan lansia. Proses sosialisasi berlangsung dengan sangat baik yang diawali dengan pemberian penjelasan mengenai penyakit hipertensi dan gejala yang menyertainya, jenis hipertensi dan faktor yang mempengaruhi, patofisiologi hipertensi, usaha untuk mengatasi hipertensi, penyulut hipertensi, dan cara pencegahan hipertensi. Untuk memastikan para peserta sosialisasi dapat memahami dan mengerti dengan materi yang telah disampaikan, dilakukan evaluasi dengan tanya menanyakan kembali isi materi yang telah disampaikan dan meminta para peserta untuk mengulang kembali materi yang telah dijelaskan. Pemahaman terhadap materi yang ditunjukkan oleh para peserta sangat baik, hal ini ditunjukkan dengan cara mereka menjelaskan kembali tentang materi yang sudah disampaikan. Kemudian setiap pertanyaan yang dapat dijawab oleh para peserta diberikan bingkisan sebagai bentuk apresiasi sehingga diharapkan para peserta yang lainnya lebih antusias dalam mengikuti penyuluhan dan sesi tanya jawab terhadap materi yang telah disampaikan. Hasil evaluasi (tanya jawab) hanya sebagian lansia mampu menjawab dan menjelaskan materi yang disampaikan, dikarenakan beberapa faktor salah satunya faktor usia dan pengetahuan yang kurang memadai. Namun tidak dengan peserta Ibu-ibu, mereka dapat menjelaskan materi hipertensi dengan sangat baik.

Selain bertanya tentang isi materi kepada peserta sosialisasi, kami juga menerima banyak pertanyaan dari peserta yang menunjukkan kegiatan ini mendapat respon sangat antusias dari warga, hal ini ditunjukkan dengan pertanyaan yang diberikan oleh peserta, yang diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Apakah stres bisa menyebabkan Hipertensi?
2. Apakah semua penderita Hipertensi mengalami semua tanda dan gejala yang disebutkan?
3. Apakah penderita Hipertensi dapat disembuhkan?
4. Apakah Hipertensi bisa menyebabkan kelumpuhan/stroke?

Hasil respon warga terhadap kegiatan sosialisasi dan konseling ini juga terlihat dari hasil angket yang dibagikan kepada peserta sosialisasi. Sebanyak 89% masyarakat mengatakan kegiatan ini sangat menarik, 9% menarik dan hanya 2% masyarakat yang memberikan respon cukup menarik.



Gambar 2. Pie Chart Tanggapan Masyarakat

Dokumentasi Kegiatan



SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Sosialisasi dan Konseling Penyakit Hipertensi Beserta Komplikasinya di Desa Jayaraharja, Sukajaya, Bogor” telah selesai dilaksanakan di Balai Desa Sukajaya, Bogor, Jawa Barat. Kegiatan ini telah memberikan dampak positif terhadap masyarakat, yaitu pengetahuan masyarakat tentang penyakit Hipertensi, masyarakat antusias menerima sosialisasi dan pemeriksaan kesehatan yang terlihat berdasarkan data 89% peserta menyatakan sangat tertarik dan antusias dengan kegiatan ini.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta atas hibah yang diberikan melalui program Pengabdian Kepada Masyarakat pada tahun 2019,

sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar. Ucapan terima kasih juga kepada LPPM Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta serta perangkat Desa Jayaraharja atas dukungan teknis, fasilitas, dan administrasi untuk kelancaran pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almina, R.T., Zulhaida, L., Syarifah., (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 9-17.
- Depkes RI, (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Depkes RI, (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Infodatin, (2014). Mencegah dan mengontrol hipertensi agar terhindar dari kerusakan organ jantung, otak dan ginjal. Jakarta: Pusat Data Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Saputri, G. A. R., Amelia I.S., (2018). Penyuluhan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kurnia Abadi I Pekon Wonodadi Wilayah Kerja Puskesmas Gadingrejo Pringsewu. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati*. 1(1), 30-34.
- Sogandi, Rabima. (2018). Pemberian Pelatihan Isolasi Dna Tanaman Kelapa Sawit Dan Aplikasi Metode Analisis Ssr (*Simple Sequence Repeat*) Di PT Socfindo, Medan Sumatera Utara. *Jurnal Berdikari*, 1 (2), 5-11.
- World Health Organization (WHO), (2013). A global brief on Hypertension, Silent killer, global public health crisis. Switzerland: WHO Press.