

CARA MENYADARI, MENGENALI DAN MENGATASI HIPERTENSI

¹Diana Laila Rahmatillah, ²Kurnia Hendi Prayogi, ³I Made Deny Sapta Giri, ⁴Ni Kadek Putri Krismawati.

^{1,2,3,4}Fakultas Farmasi Program Studi Apoteker Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, Jakarta Utara, Indonesia, 14350

Email : Diana.ramatillah@uta45jakarta.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi atau dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah penyakit kronik akibat desakan darah yang berlebihan dan hampir tidak konstan pada arteri. Hipertensi dikenal dengan istilah “The Silent Killer” karena seringkali penderita hipertensi tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala. Asupan garam yang tinggi dan Kebiasaan merokok akan menyebabkan pengeluaran kelebihan dari hormon natriuretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah. Bila tidak dilakukan penanganan, sekitar 70% pasien hipertensi kronis akan meninggal karena jantung koroner atau gagal jantung, 15% terkena kerusakan jaringan otak, dan 10% mengalami gagal ginjal. Namun demikian, peningkatan kesadaran masyarakat dan pengendalian hipertensi dapat menekan risiko hingga 50%. Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara observasi untuk mengetahui kondisi lingkungan masyarakatnya. Target capaian dari pengabdian masyarakat ini yaitu dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang cara Meningkatkan Kepedulian Masyarakat akan Pentingnya Kesehatan Khususnya terhadap Hipertensi. Kegiatan inti yakni tanggal 16 Mei 2022 dimulai pukul 08.00 WIB yang dimulai dengan masuk room Zoom Meeting, mengisi absensi. Pada acara tersebut dilakukan dalam beberapa sesi. Acara diawali dengan pemutaran video promosi UTA'45, Pembukaan dan pengisian absensi ke-1, Sambutan, Pelaksanaan Pretest sebelum acara tersebut sebanyak 55,98% sudah memahami cara meningkatkan kepedulian masyarakat akan Pentingnya mengetahui penyakit Hipertensi., Pemaparan Materi, Sesi Tanya jawab, Pelaksanaan Posttest pasca acara tersebut, sebanyak 75,4% sudah mengetahui cara meningkatkan Kepedulian Masyarakat akan Pentingnya mengetahui penyakit hipertensi., Kuis, Pengisian absensi ke-2, Penutup dan Sesi Dokumentasi.

Kata Kunci : Bahaya Hipertensi, Cara Mengenali dan Mengatasi Hipertensi, Webinar

ABSTRACT

Hypertension or known as high blood pressure is a chronic disease caused by excessive and almost constant blood pressure in the arteries. Hypertension is known as "The Silent Killer" because often people with hypertension do not feel any disturbances or symptoms. High salt intake and smoking habits will cause the release of excess natriuretic hormone which will indirectly increase blood pressure. If not treated, about 70% of patients with chronic hypertension will die of coronary heart disease or heart failure, 15% will have brain tissue damage, and 10% will experience kidney failure. However, increasing public awareness and controlling hypertension can reduce the risk by up to 50%. The method of community service activities is carried out by means of observation to determine the environmental conditions of the community. The achievement target of this community service is to be able to provide knowledge to the community about how to increase public awareness of the importance of health, especially for hypertension. The core activity, which is May 16, 2022, starts at 08.00 WIB, which begins by entering the Zoom Meeting room, filling in attendance. The event was conducted in several sessions. The event began with the screening of the promotional video UTA'45, Opening and filling in the 1st attendance, Speech, Pretest Implementation before the event as many as 55.98% had understood how to increase public awareness of the importance of knowing Hypertension. Posttest implementation after the event, 75.4% already know how to increase public awareness of the importance of knowing hypertension, quizzes, filling in the 2nd attendance, closing and documentation session.

Keywords: Dangers of Hypertension, How to Recognize and Overcome Hypertension, Webinar

PENDAHULUAN

Hipertensi atau dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah penyakit kronik akibat desakan darah yang berlebihan dan hamper tidak konstan pada arteri. Tekanan dihasilkan oleh jantung saat memompa darah. Hipertensi ini berkaitan dengan meningkatnya tekanan darah arterial sistemik, baik diastolic maupun sistolik, atau keduanya secara terus menerus. Hipertensi dikenal dengan istilah “The Silent Killer” karena seringkali penderitanya bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala. Tanpa disadari secara tidak langsung penderita hipertensi mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti gagal ginjal, jantung ataupun otak (Ridwan, 2009).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan dunia, prevalensi hipertensi yang meningkat, disertai dengan penyakit lain yang menyertainya akan meningkatkan risiko kejadian kardiovaskuler dan penyakit ginjal. Hipertensi biasanya tidak menimbulkan gejala yang spesifik, sehingga menyebabkan banyak penderita hipertensi yang tidak diobati, dari pasien hipertensi yang mendapat pengobatan, hanya sekitar 10-20% yang mencapai target kontrol tekanan darah. Diperkirakan prevalensi hipertensi akan semakin meningkat sehingga memberikan dampak pada kesehatan masyarakat. (Ridwan, 2009).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada diatas batas normal yaitu 120/80 mmHg. Hipertensi dikategorikan sebagai the silent disease karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi yang terjadi dalam waktu lama dan terus menerus dapat memicu terjadinya stroke, serangan jantung, gagal jantung dan penyebab utama gagal ginjal kronik (Purnomo, 2009). Peningkatan tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko antara lain umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, obesitas, kadar garam tinggi, dan kebiasaan hidup seperti merokok dan minuman beralkohol (Kemenkes RI, 2013).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah diarteri yang bersifat sistemik alias berlangsung terus-menerus untuk jangka waktu lama. Hipertensi tidak terjadi tiba-tiba, melainkan melalui proses yang berlangsung cukup. Hipertensi termasuk penyakit yang berbahaya karena akan membebani kerja jantung sehingga menyebabkan arteriosklerosis (pengerasan pada dinding arteri). Peningkatan tekanan darah dalam waktu lama dan tidak di deteksi sejak dini dapat menyebabkan penyakit kronik degeneratif seperti retinopati, kerusakan pada ginjal, penebalan dinding jantung dan penyakit yang berkaitan dengan jantung, stroke, serta kematian. Gejala-gejala hipertensi sangat bervariasi dimulai dengan tanpa gejala, sakit kepala ringan ataupun gejala lain yang hampir sama dengan penyakit lainnya, mumet (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan. Oleh karena itu untuk menegakkan diagnosis hipertensi adalah dengan menggunakan sphygmomanometer (Purnomo, 2009).

Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi adalah faktor genetik, usia, jenis kelamin, obesitas, asupan garam, kebiasaan merokok dan aktifitas fisik. Individu dengan riwayat keluarga hipertensi mempunyai risiko 2 kali lebih besar untuk menderita hipertensi dari pada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi. Hipertensi meningkat seiring dengan pertambahan usia dan pria memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi lebih awal. Obesitas juga dapat meningkatkan kejadian hipertensi, hal ini disebabkan lemak dapat menimbulkan sumbatan pada pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap. Asupan garam yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran kelebihan dari hormon natriuretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah. Asupan garam antara 5-15 gram perhari juga dapat meningkatkan prevalensi hipertensi sebesar 15-20%. Kebiasaan merokok berpengaruh dalam meningkatkan risiko hipertensi walaupun mekanisme timbulnya hipertensi belum diketahui secara pasti. Berbagai studi menunjukkan bahwa hipertensi meningkatkan risiko kematian dan penyakit. Bila tidak dilakukan penanganan, sekitar 70% pasien hipertensi kronis akan meninggal karena jantung koroner atau gagal jantung, 15% terkena kerusakan jaringan otak, dan 10% mengalami gagal ginjal. Namun demikian, peningkatan kesadaran masyarakat dan pengendalian hipertensi dapat menekan risiko hingga 50% (Rahajeng, 2009).

Adanya pemahaman yang benar mengenai hipertensi merupakan keniscayaan dalam upaya mengurangi angka kesakitan dan kematian akibat hipertensi pada masyarakat. Upaya yang dilakukan adalah dengan mengadakan penyuluhan kesehatan melalui webinar secara online oleh mahasiswa/i Apoteker C Mata Kuliah Farmakoterapi Terapan Universitas 17 Agustus 1945 dibawah bimbingan ibu Dr.Apt, Diana Laila Ramatillah,M.Farm semakin dini penyakit hipertensi diketahui dan ditangani maka komplikasi yang ditimbulkan dapat diminimalkan. (Rahajeng, 2009).

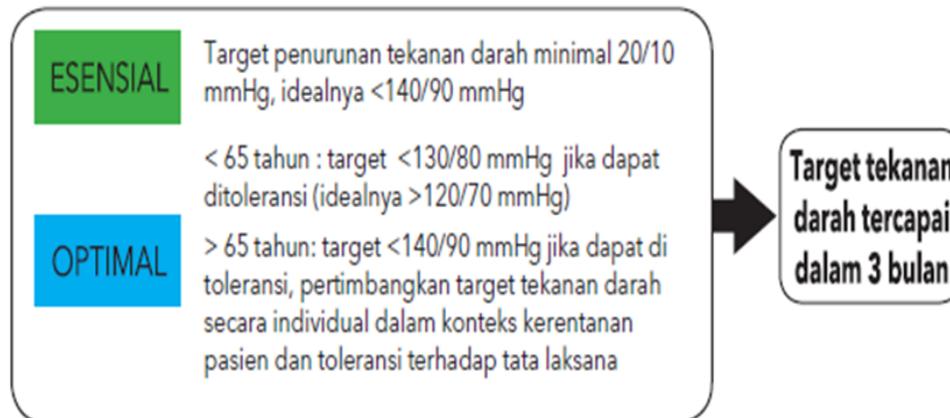
METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan beberapa cara, yaitu observasi untuk mengetahui kondisi lingkungan, kondisi masyarakatnya dan melakukan seminar daring (webinar) menggunakan room Zoom Meeting selama ± 1 jam dengan metode ceramah yang disampaikan oleh pembicara yaitu I Made Deny Sapta Giri, S.Farm dan Ni Kadek Putri Krismawati, S.Farm yang merupakan mahasiswa Program Studi Profesi Apoteker. Berdasarkan permasalahan yang ada, yakni masih minimnya pengetahuan mengenai hipertensi dan kepedulian masyarakat akan pentingnya kesehatan khususnya pada kasus hipertensi, maka solusi yang dapat diberikan yaitu dengan mengadakan sosialisasi bagi mahasiswa, masyarakat, dan tenaga kesehatan tentang bagaimana cara meningkatkan Kepedulian Masyarakat akan Pentingnya Kesehatan Khususnya kasus Hipertensi. Adapun target capaian dari pengabdian masyarakat ini, yaitu dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat bagaimana cara meningkatkan Kepedulian Masyarakat akan Pentingnya Kesehatan Khususnya pada kasus Hipertensi agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yang memperparah kondisi tubuh.

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema Meningkatkan Kepedulian Masyarakat akan Pentingnya Kesehatan Khususnya Hipertensi ini dilakukan selama dua hari. Sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan terlebih dahulu penjadwalan waktu. Dalam penjadwalan waktu ini dimusyawarahkan mengenai waktu pelaksanaan kegiatan dengan memperhatikan masukan dari pihak yang bersangkutan yaitu pada tanggal 13 Mei dan 16 Mei 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Target ideal dari terapi tekanan darah tergantung dari populasi pasien, tetapi guideline harus merokmendasikan terhadap populasi secara umum. Sampai saat ini target tekanan darah adalah < 140/90 mmHg untuk hipertensi *uncomplicated* dan target yang lebih rendah <130/80 mmHg untuk mereka yang berisiko tinggi yaitu pasien dengan diabetes, penyakit kardiovaskuler atau serebrovaskuler dan penyakit ginjal kronik. Khusus untuk guideline JNC VIII, usia <60 tahun target kendali TD adalah sama yaitu <140/90 mmHg dan usia ≥60 tahun adalah <150/90 mmHg. (Kaplan, Comprehensive). Berdasarkan Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021, disepakati target tekanan darah seperti pasien hipertensi tercantum pada diagram berikut ini:



Algoritma Terapi Obat Hipertensi

1. Inisiasi pengobatan pada sebagian besar pasien dengan kombinasi dua obat. Bila memungkinkan dalam bentuk SPC, untuk meningkatkan kepatuhan pasien.
2. Kombinasi dua obat yang sering digunakan adalah RAS blocker (Renin-angiotensin system blocker), yakni ACEi atau ARB, dengan CCB atau diuretik.
3. Kombinasi beta bloker dengan diuretik ataupun obat golongan lain dianjurkan bila ada indikasi spesifik, misalnya angina, pasca IMA, gagal jantung dan untuk kontrol denyut jantung.
5. Pertimbangkan monoterapi bagi pasien hipertensi derajat I dengan risiko rendah (TDS <150mmHg), pasien dengan tekanan darah normal-tinggi dan berisiko sangat tinggi, pasien usia sangat lanjut (≥80 tahun) atau ringkih.
6. Penggunaan kombinasi tiga obat yang terdiri dari RAS blocker (ACEi atau ARB), CCB, dan diuretic jika TD tidak terkontrol oleh kombinasi duaobat.

7. Penambahan spironolakton untuk pengobatan hipertensi resisten, kecuali ada kontraindikasi.
8. Penambahan obat golongan lain pada kasus tertentu bila TD belum terkendali dengan
9. kombinasi obat golongan di atas. Kombinasi dua penghambat RAS tidak direkomendasikan.

Terapi Non Farmakologi Hipertensi

1. Pembatasan Konsumsi Garam
Konsumsi garam berlebih terbukti meningkatkan tekanan darah dan meningkatkan prevalensi hipertensi. Rekomendasi penggunaan natrium (Na) sebaiknya tidak lebih dari 2 gram/hari (setara dengan 5-6 gram NaCl perhari atau 1 sendok teh garam dapur).
2. Perubahan Pola Makan
Pasien hipertensi disarankan untuk konsumsi makanan seimbang yang mengandung sayuran, kacang-kacangan, buah-buahan segar, produk susu rendah lemak, gandum, ikan, dan asam lemak tak jenuh (terutama minyak zaitun), serta membatasi asupan daging merah dan asam lemak jenuh.
3. Penurunan berat badan dan menjaga berat badan ideal
Tujuan pengendalian berat badan adalah mencegah obesitas (IMT >25 kg/m²), dan menargetkan berat badan ideal (IMT 18,5 – 22,9 kg/m²) dengan lingkaran pinggang <90 cm pada laki-laki dan <80 cm pada perempuan.
4. Olahraga Teratur
Olahraga aerobik teratur bermanfaat untuk pencegahan dan pengobatan hipertensi, sekaligus menurunkan risiko dan mortalitas kardiovaskular.
5. Berhenti Merokok
Merokok merupakan faktor risiko vaskular dan kanker, sehingga status merokok harus ditanyakan pada setiap kunjungan pasien dan penderita hipertensi yang merokok harus diedukasi untuk berhenti merokok.

Obat – obat herbal yang dapat mengatasi Hipertensi :

- 1) Mengkudu (*Morinda citrifolia* L)
Bagian : Buah
Kandungan : Alkaloid, alizarin, lisisn, asam kaprilat, arginine, fenilalanin, magnesium, terpenoid, dll
- 2) Rosela (*Hibiscus sabdarifa* Linn.)
Bagian : Kelopak bunga
Kandungan : Antosianin, vit.C, vit.B, Kandungan lainnya kalsium, betakaroten, asam amino esensial.
- 3) Seledri (*Apium graveolens* L)
Bahan : Herba
Kandungan : flavonoid, saponin, tannin 1%, minyak atsiri, apigenin, kolin, lipase, asparagine, dll.

Pertanyaan selama webinar :

- 1) Bertanya terkait terapi dengan obat herba/ bahan alam. Pada kondisi hipertensi seperti apakah kita bisa mengonsumsi obat yang berasal dari bahan alam yang disebutkan tadi? Serta untuk mengkonsumsinya apakah ada literatur yang menunjukkan aturan minum dan dosisnya seperti apa?

Jawaban :

Sebaiknya dikonsumsi oleh pasien yg di diagnosa pre hipertensi atau dengan TD normal-tinggi 130-139/85-89 dan jika pasien sudah mengonsumsi obat antihipertensi, disarankan sebaiknya tidak mengonsumsi obat dari bahan alam, karena dari beberapa literatur terdapat senyawa pada bahan tumbuhan yg berinteraksi dengan obat antihipertensi.

Untuk aturan minum atau dosisnya, di permenkes no 6 tahun 2016 untuk ketiga tumbuhan tersebut sudah melewati uji praklinik dan klinik dimana terdapat dosis dari masing" tumbuhan. Seperti :

- a. Mengkudu dosisnya: 2 x 1 kapsul (500 mg ekstrak/ hari)
- b. Rosela dosisnya : 3 x 1 tea bag (3 g serbuk)/hari, seduh dalam 1 cangkir air 1 x 1 kapsul (500 mg ekstrak)/hari.

- c. Seledri dosisnya : 3 x 1 tablet (2 g serbuk biji)/hari. 3 x 1 kapsul (100 mg ekstrak herba)/hari.
- 2) Kenapa kalium bisa berpengaruh terhadap tekanan darah, apa contoh makanan yang mengandung kalium yang cocok untuk pasien hipertensi?

Jawaban :

Peningkatan asupan kalium dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dikarenakan adanya penurunan resistensi vaskular. Resistensi vaskular diakibatkan oleh dilatasi pembuluh darah dan adanya peningkatan kehilangan air dan natrium dari tubuh, hasil aktivitas pompa natrium dan kalium. Kalium membantu meredakan ketegangan di dinding pembuluh darah, sehingga mampu menurunkan tekanan darah. Selain itu, makanan yang mengandung kalium dapat membantu mengurangi kadar garam berlebih dalam tubuh dengan cara mengeluarkannya melalui urine.

Beberapa jenis makanan yang mengandung banyak kalium yang cocok untuk pasien Hipertensi, yaitu:

- Sayuran, seperti kentang, ubi, brokoli, bayam, asparagus, dan jamur.
 - Buah, termasuk pisang, pisang kepok, apel, tomat, melon, jeruk, kurma, dan labu.
 - Kacang-kacangan, seperti kacang merah, kacang polong, almond, dan kedelai.
 - Susu dan olahannya, seperti yoghurt dan keju.
 - Daging.
 - Ikan.
 - Nasi merah.
 - Teh.
- 3) Apakah salah satu resiko hipertensi adalah ras misalnya afrika amerika. menurut studi multi etnis ateroskeloris menyatakan bahwa ras kulitnya?

Jawaban : Etnis Jumlah penderita hipertensi berkulit hitam 40% akan lebih tinggi dibandingkan dengan yang berkulit putih, karena orang berkulit hitam mempunyai kadar renin yang rendah serta sensitifitas terhadap vasopressin.

Hampir setengah populasi kawasan Afrika Utara juga sedang menderita hipertensi. Jika ditarik untuk seluruh Afrika, persentase untuk orang yang punya tekanan darah tinggi (di atas 140/90 mmHg milimeter merkuri) sudah mencapai 30 persen. Mereka rentan kena penyakit jantung koroner, stroke, ginjal, hingga gangguan penglihatan.

Tahun lalu WHO menerbitkan laporan yang dihasilkan oleh pencarian data dari 33 negara di Afrika sub-Sahara, ditambah dengan survei kesehatan berbasis sekolah dari 19 negara. Disebutkan bahwa jumlah kematian akibat penyakit tak menular di tingkat global meningkat sebanyak 15 persen dibandingkan total kematian tahun 2010. 44 juta orang akan mati akibat penyakit tak menular pada 2020 mendatang, dan 4 juta di antaranya dari Afrika.

Penyebabnya adalah gaya hidup rentan seperti merokok, minum-minuman beralkohol, kurang berolahraga, dan mengonsumsi makanan yang tak sehat. studi WHO menemukan bahwa kebanyakan orang di wilayah Afrika sub-Sahara memiliki setidaknya satu faktor risiko yang menjadi bibit menuju terjangkitnya penyakit tak menular. Satu dari empat memiliki setidaknya tiga faktor risiko. Sementara satu dari empat orang memiliki sekurang-kurangnya tiga faktor risiko.

- 4) Dalam terapi non farmakologi harus berhenti merokok. Sedangkan untuk perokok aktif sendiri saya rasa sangat susah untuk berhenti. Mungkin adakah cara yang gampang untuk mengedukasinya khususnya masyarakat awam?

Jawaban : Tips Berhenti Merokok

- Motivasi, yakni bulatkan tekad untuk berhenti merokok.
- Berhenti merokok seketika atau total,
- Melakukan pengurangan jumlah rokok yang dihisap secara bertahap.
- Kenali waktu dan situasi dimana anda paling sering merokok.
- Tahan keinginan merokok dengan menundanya.

- Berolahraga secara teratur.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul Kenali Penggunaan Antibiotik Secara Tepat ini diadakan selama dua hari yakni hari Jum'at dan Sabtu tanggal 20 Mei dan 21 Mei 2022. Rangkaian kegiatan abdimas ini dilakukan dalam beberapa tahapan dan koordinasi dari dosen pengampu mata kuliah Farmasi Klinik Prodi Apoteker Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta. Adapun tugas dalam tim dibagi sebagai berikut :

Tabel 1 : Susunan Panitia Webinar Pengabdian Masyarakat

SUSUNAN PANITIA	
Dosen pembimbing	Dr.Apt. Diana Laila Ramatillah,M.Farm
Ketua Panitia	Kurnia Hendi Prayogi, S. Farm
Moderator	Valerie Kezia, S.Farm
Sekretaris	Hernanda Romadona Putri, S.Farm Rani Santika, S.Farm
Bendahara	Lestari Cindra Kasih, S.Farm
Sie dokumentasi	Rahmah Nurfahanum, S.Farm Thediardi Sianturi, S. Farm Diah Ayu Pratiwi, S. Farm
Sie Humas	Antonia Tiku, S. Farm
Sie Acara	I Made Deny Sapta Giri, S.Farm Ni Kadek Putri Krismawati, S.Farm
Tim Proposal	Ni Ketut Karmini Sari, S.Farm Dwi Sartika, S.Farm
Tim Jurnal	Ettry Agustia, S.Farm Lestari Cindra Kasih, S.Farm Antonia Tiku, S.Farm
Tim LPJ	Agustina Harleoni, S. Farm Aprilia Putri Utami,S.Farm Fera Nofelia Rahmadani, S.Farm
Tim Sertif & poster	Rizki Essa Atmarani, S.Farm
Tim Link Daftar Hadir, Pre dan Post test	Michael, S.Farm Azzahrotul Qona'ah Ibnatus S, S.Farm
Contact Person	Rahmat Hidayat, S.Farm Manuel Vesselaldo Scipio, S. Farm

Kegiatan hari pertama diisi dengan kegiatan meeting dan observasi serta perizinan, guna memahami kondisi awal mitra sehingga dapat mengetahui topik yang sedang hangat diperbincangkan dalam masyarakat dan dunia kesehatan sekarang. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kepada masyarakat, maka hasil yang didapatkan adalah masyarakat sering menganggap remeh penyakit hipertensi dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, perlu diberikan sosialisasi mengenai cara Meningkatkan Kepedulian Masyarakat akan Pentingnya Kesehatan Khususnya terhadap Hipertensi.

Kegiatan hari kedua yakni tanggal 16 Mei 2022 dimulai pukul 08.00 WIB yang dimulai dengan memasuki ruang rapat virtual Zoom Meeting, mengisi absensi. Pada acara tersebut dilakukan dalam beberapa sesi. Sesi pertama dimulai dengan pemutaran video promosi UTA'45, Pembukaan dan pengisian absensi ke-1, Sambutan (ketua pelaksana, dosen pengampu, ketua prodi apoteker), Pelaksanaan Pretest, Pemaparan Materi, Sesi Tanya jawab, Pelaksanaan Posttest, Kuis, Pengisian absensi ke-2, Penutup dan Sesi Dokumentasi.

Berdasarkan hasil analisa dari pre-test yang diambil pra acara tersebut, sebanyak 55,98% sudah mengetahui mengenai cara Meningkatkan Kepedulian Masyarakat akan Pentingnya Kesehatan Khususnya terhadap Hipertensi. Selanjutnya Pemaparan materi ke-1 dari I Made Deny Sapta Giri, S.Farm dengan materi yang berjudul

“Sadari, Kenali, dan Atasi Hipertensi”. Dalam sesi ini, diisi dengan pemaparan tentang cara untuk bagaimana mengenali dan mengatasi masalah hipertensi dengan benar. Kemudian dilanjutkan dengan Pemaparan materi ke-2 oleh Ni Kadek Putri Krismawati, S.Farm dengan materi yang sama. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.

Pada dasarnya mahasiswa dan masyarakat sangat antusias dengan kegiatan ini. Para peserta menjadi semangat untuk menjadi agen perubahan dalam cara Meningkatkan Kepedulian Masyarakat akan Pentingnya Kesehatan Khususnya terhadap Hipertensi. Selama ini mereka belum memahami bagaimana cara mengenali, mengatasi dan menyadari penyakit hipertensi. Oleh karena itu, mereka semangat dalam mengikuti kegiatan ini. Setelah acara tanya jawab dilakukan, maka kegiatan berikutnya adalah pengisian post-test untuk melihat seberapa jauh pengetahuan yang telah didapat oleh peserta selama webinar berlangsung. Setelah pengisian post test dilakukan sesi kuis dan pemberian doorprize kepada peserta yang dapat menjawab pertanyaan. Dan terakhir dilakukan sesi dokumentasi dan foto bersama. Berdasarkan hasil analisa dari post-test yang diambil pasca acara tersebut, sebanyak 75,4% sudah mengetahui cara Meningkatkan Kepedulian Masyarakat akan Pentingnya Kesehatan Khususnya terhadap Hipertensi. Meskipun secara keseluruhan acara ini berjalan dengan lancar dan memenuhi harapan, namun karena terbatasnya waktu yang diberikan maka materi yang disampaikan pun tidak terlalu mendalam. Hingga ke depannya, harus ada jalinan kerjasama yang lebih baik dari kedua institusi ini untuk menyepakati waktu pelaksanaan abdimas sehingga materi yang disampaikan lebih komprehensif.

Tabel 2 : Data Rata-rata Pre-Test Webinar

No.	Pertanyaan 1-5	Presentase	
		Benar	Salah
1.	Pertanyaan 1	80%	20%
2.	Pertanyaan2	31,4%	68,6%
3.	Pertanyaan 3	34,3%	65,7%
4.	Pertanyaan 4	77,1%	22,9%
5.	Pertanyaan 5	57,1%	42,9%
Rata-rata		55,98 %	44,02%

Tabel 3 : Data Rata-rata Post-Test Webinar

No.	Pertanyaan 1-5	Presentase	
		Benar	Salah
1.	Pertanyaan 1	97,1%	2,9%
2.	Pertanyaan 2	54,3%	45,7%
3.	Pertanyaan 3	54,3%	25%
4.	Pertanyaan 4	94,3%	71%
5.	Pertanyaan 5	77%	5%
Rata-rata		75,4 %	24,6%

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa terkait dengan maksud dan tujuan kegiatan, maka acara ini sudah membuka kesadaran intelektual para peserta dalam memahami cara Meningkatkan Kepedulian Masyarakat akan Pentingnya Kesehatan Khususnya terhadap Hipertensi. Melihat dari tanggapan dan antusias para peserta, maka terdapat beberapa saran yang ingin disampaikan, seperti acara serupa seperti ini sangat perlu digiatkan dan secara konsisten dilanjutkan. Perlu juga melibatkan masyarakat luas dan para pembicara dari instansi yang lebih tinggi dan berkompeten di bidangnya. Selanjutnya, perlu persiapan yang lebih matang dan koordinasi yang lebih baik untuk menjamin kelancaran acara dan pencapaian tujuan dari acara yang digagas.

DAFTAR RUJUKAN

- Arbe G, Pastor I, Franco J. Diagnostic and therapeutic approach to the hypertensive crisis. Med Clin (Barc). English, doi: 10.1016/j.medcli.2017.09.027.

- Peraturan Menteri Kesehatan. 2016. Formularium Obat Herba Asli Indonesia. No 6. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI
- Rahajeng dan Tuminah. 2009. Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. Maj Kedokt Indon, Volume: 59, Nomor: 12, Desember 2009.
- Regina,S,Tulugnen.Dkk. 2016. Hubungan Kadar Kalium dengan Tekanan Darah pada Remaja di Kecamatan Bolangitang Barat. Bolaang Mangondow Utara : Jurnal Kedokteran klinik (JKK)
- Ridwan, M. 2009. Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer Hipertensi. Jakarta: Pustaka Widyamara.