

## PEMBERDAYAAN YAYASAN SEBAGAI PELOPOR GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT DALAM UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT HIPERTENSI

Dono Indarto<sup>1)</sup>, Setyo Sri Rahardjo<sup>1)</sup>, Sinu Andhi Jusup<sup>1)</sup>, Sri Wulandari<sup>1)</sup>, Niniek Purwaningtyas<sup>1)</sup>, Heru Sulastomo<sup>1)</sup>, Ratna Kusumawati<sup>1)</sup>, Tri Nugraha Susilawati<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Grup Riset *Human Proteomics*, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia

Corresponding author: Tri Nugraha Susilawati  
Email: tri.susilawati@staff.uns.ac.id

Diterima 18 Januari 2022, Direvisi 16 Maret 2022, Disetujui 17 Maret 2022

### ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyebab kematian tertinggi di dunia, termasuk di Indonesia. Salah satu PTM yang cukup tinggi prevalensinya adalah hipertensi. Kabupaten Karanganyar merupakan salah satu kabupaten di provinsi Jawa Tengah dengan jumlah kasus hipertensi yang cukup tinggi dan prevalensinya terus meningkat dari tahun ke tahun. Pemerintah Indonesia dan pemerintah kabupaten setempat telah mencanangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) sebagai upaya pengendalian PTM. Yayasan Usaha Umat Karanganyar (YUUK), sebuah organisasi masyarakat yang berlokasi di Tasikmadu, Karanganyar, telah memiliki program kegiatan pendidikan dan pelatihan yang diperlukan oleh masyarakat setempat, namun program pendidikan dan pelatihan tersebut belum menjangkau aspek kesehatan masyarakat. Untuk mengoptimalkan kesehatan masyarakat setempat melalui pemberdayaan organisasi kemasyarakatan, tim pengabdian masyarakat yang tergabung dalam grup riset *Human Proteomics* Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret (FK UNS) melakukan kegiatan penyuluhan dan konsultasi tentang hipertensi dan serta pelatihan penggunaan tensimeter digital dan oximeter. Kegiatan tersebut bertujuan untuk meningkatkan peran serta YUUK dalam pencegahan dan deteksi dini penyakit hipertensi. Sasaran kegiatan ini adalah para remaja di sekitar masjid Al Walidah Tasikmadu Karanganyar. Hasil dari kegiatan tersebut adalah meningkatnya pemahaman peserta mengenai hipertensi dan keterampilan memantau kesehatan kardiovaskuler melalui penggunaan tensimeter digital. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan cara menghubungi pengurus YUUK untuk mendapatkan laporan tentang implementasi pemanfaatan 2 unit tensimeter digital dan 1 unit oximeter yang diberikan oleh tim pengabdian kepada pengelola Yayasan untuk dimanfaatkan sebaik-baiknya bagi masyarakat sekitar. Tim pengabdian juga terus memonitor prevalensi hipertensi dari tahun ke tahun di Kabupaten Karanganyar.

**Kata kunci:** hipertensi; pemberdayaan masyarakat; penyakit tidak menular

### ABSTRACT

Non-communicable diseases (NCD) are the major causes of mortality in the world, including in Indonesia. One of the most prevalent type of NCD is hypertension. Karanganyar is a district in Central Java province with high incidence of hypertension and its prevalence continues to rise over years. Both central and local governments have established "Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas)", a community-based movement to promote healthy lifestyle, to control NCD. "Yayasan Usaha Umat Karanganyar (YUUK)", a community organization located in Tasikmadu, Karanganyar, provides education and training for locals but their main focus has not reached health programs. To optimize the locals' health through empowerment of community organizations, we conducted education and counseling about hypertension as well as training on using digital sphygmomanometer and oxymeter. The activities aimed to increase YUUK's roles in the prevention and early detection of hypertension. The activities involved teenagers living in the catchment area of Al Walidah mosque, Tasikmadu, Karanganyar. The activities resulted in an increased understanding about hypertension and skills to monitor cardiovascular health by using a digital sphygmomanometer. Evaluation was performed by contacting the YUUK manager who is responsible for reporting the use of 2 units of digital sphygmomanometers and 1 unit of oxymeter that were given during the occasion so that the equipment can be used by locals. We also continuously monitor the annual prevalence of hypertension in Karanganyar district.

**Keywords:** hypertension; community empowerment; non-communicable diseases

## PENDAHULUAN

Berdasarkan data Profil Kesehatan Kabupaten Karanganyar tahun 2019 menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) dengan jumlah kasus tertinggi di Kabupaten Karanganyar, yaitu sebanyak 72.165 kasus, disusul dengan penyakit diabetes melitus (11.841 kasus) dan kanker leher rahim dan payudara (3.726 kasus).. Jumlah kasus hipertensi di Karanganyar mengalami peningkatan jika dibanding data tahun 2017 dan 2018 (Dinkes Karanganyar, 2018, 2019, 2020). Salah satu daerah yang mengalami peningkatan jumlah penderita hipertensi dari tahun ke tahun adalah Kecamatan Tasikmadu. Pada tahun 2018 dilaporkan terdapat 1832 kasus dan meningkat menjadi 2204 di tahun 2019 (Dinkes Karanganyar, 2019, 2020).

Pengendalian PTM termasuk penyakit hipertensi telah menjadi prioritas nasional dan termasuk dalam Program Pencegahan dan Pengendalian Penyakit tahun 2020-2024 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Salah satu bentuk strateginya adalah penguatan preventif dan promotif melalui pembudayaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Pemerintah Indonesia telah mencanangkan Germas sebagai upaya pengendalian PTM (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), 2020). Pemerintah melalui Instruksi Presiden telah menetapkan Gerakan Masyarakat (Germas) Hidup Sehat (Presiden Republik Indonesia, 2017). Pemerintah Kabupaten Karanganyar juga telah mengeluarkan regulasi melalui Peraturan Bupati Karanganyar nomor 17 tahun 2017 mengenai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Kabupaten Karanganyar (Bupati Karanganyar, 2017). Kegiatan Germas di antaranya peningkatan edukasi hidup sehat, peningkatan perilaku hidup sehat dan peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit. Sejalan dengan program pemerintah tersebut, diperlukan peran aktif dan keterlibatan masyarakat dalam pembudayaan perilaku hidup sehat melalui Germas.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim pengabdian bekerjasama dengan mitra yang tidak produktif secara ekonomi, dimana mitra merupakan organisasi yang berasal dari forum takmir masjid dusun Jongkang-Ngamban-Jetis. Masjid yang tergabung dalam forum takmir masjid ini adalah:

1. Masjid AsySyakur, Jongkang, Rt 04/5, Buran, Tasikmadu, Karanganyar
2. Masjid Al Walidah, Ngamban, Buran, Tasikmadu, Karanganyar
3. Masjid As Salam, Jetis, Jaten, Karanganyar

4. Masjid Al Ikhlas, Perumahan Ngamban Asri, Buran, Tasikmadu, Karanganyar
5. Mushalla Al Haffair, Perumahan Ngamban Permai, Buran, Tasikmadu, Karanganyar
6. Masjid Fatimah ArRoyyan, Jogkang Rt 05/05, Buran, Tasikmadu, Karanganyar

Awalnya, forum takmir masjid ini dibuat untuk meningkatkan silaturahmi dan ukhuwah serta saling menguatkan dalam dakwah Islam di lingkungan Jongkang-Ngamban-Jetis. Kemudian kegiatan forum meningkat dengan membentuk kegiatan-kegiatan bersama yang berupa pengajian, TPA, pembagian sembako kepada masyarakat yang kurang mampu dan lain-lain. Kemudian, karena dirasa semua kegiatan tersebut memerlukan payung hukum yang legal maka anggota forum masjid sepakat untuk membentuk yayasan yang dinamai Yayasan Usaha Umat Karanganyar (YUUK) yang berkantor di Jongkang Rt 05 Rw 05, Buran, Tasikmadu, Karanganyar. YUUK memiliki visi memperjuangkan kesejahteraan umat melalui pendidikan, pelatihan, dakwah, ekonomi dan sosial (Yayasan Usaha Umat (YUU) Karanganyar, 2021). YUUK telah ikut berperan dalam meningkatkan kesejahteraan umat melalui berbagai program kegiatan pendidikan dan pelatihan wirausaha. Kegiatan-kegiatan yang selama ini rutin diselenggarakan oleh YUUK mencakup pendidikan keagamaan dan kegiatan sosial, belum merambah ke ranah kesehatan.

Berdasarkan hal tersebut, tim pengabdian yang tergabung dalam grup riset *Human Proteomics*, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret (FK UNS) bertujuan untuk meningkatkan peran serta yayasan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat setempat, khususnya terkait pencegahan dan deteksi dini penyakit hipertensi.

Berikut ini permasalahan kesehatan yang dihadapi daerah mitra:

1. Berdasar Profil Kesehatan Kabupaten Karanganyar tahun 2019 menunjukkan kasus hipertensi di Karanganyar cukup tinggi.
2. Berdasar Profil Kesehatan Kabupaten Karanganyar dari tahun 2016-2019, kasus hipertensi di kecamatan Tasikmadu cenderung mengalami peningkatan.

Sehubungan dengan belum adanya pembudayaan Germas di daerah Tasikmadu, maka tim pengabdian masyarakat yang tergabung dalam grup riset *Human Proteomics* FK UNS bekerja sama dengan YUUK memberikan penyuluhan dan pelatihan kepada masyarakat setempat yang diharapkan dapat

menjadi pelopor dalam upaya pencegahan dan deteksi dini hipertensi.

Target kegiatan pengabdian meliputi:

1. Penyuluhan dan edukasi kepada pengurus dan warga binaan YUUK mengenai faktor risiko, pencegahan dan deteksi dini PTM terutama hipertensi.
2. Pelatihan kepada pengurus dan warga binaan YUUK untuk pemeriksaan dan pemantauan tekanan darah.
3. Menginisiasi YUUK sebagai pelopor Germas di Karanganyar

Luaran yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa video penyuluhan terkait hipertensi serta artikel publikasi di jurnal nasional terakreditasi.

## METODE

### Jenis dan rancangan pengabdian masyarakat

Desain pengabdian masyarakat ini adalah riset aksi (*action research*) untuk menerapkan intervensi dalam bidang kesehatan yang dilakukan oleh tim pengabdian bekerjasama dengan YUUK di Kecamatan Tasikmadu Kabupaten Karanganyar. Dalam hal ini, tim pengabdian mempunyai peran sebagai agen perubahan (*agent of change*). Aksi yang dilakukan oleh pengabdian adalah memberikan intervensi berupa edukasi dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan.

### Tempat dan waktu pelaksanaan

Tim pengabdian melakukan kegiatan di Masjid Al Walidah, Ngamban, Buran, Tasikmadu, Karanganyar, pada tanggal 2 Juli 2021, pukul 20.00 – 21.30 WIB. Pengabdian masyarakat yang berupa penyuluhan tentang hipertensi dan bahaya yang menyertainya dan pelatihan penggunaan tensimeter digital dan oximeter ini dihadiri oleh sekitar 50 orang yang terdiri dari pengelola Yayasan, takmir masjid setempat, para remaja di sekitar masjid, dan tim pengabdian masyarakat grup riset *Human Proteomics* FK UNS.

### Metode serta langkah-langkah pelaksanaan

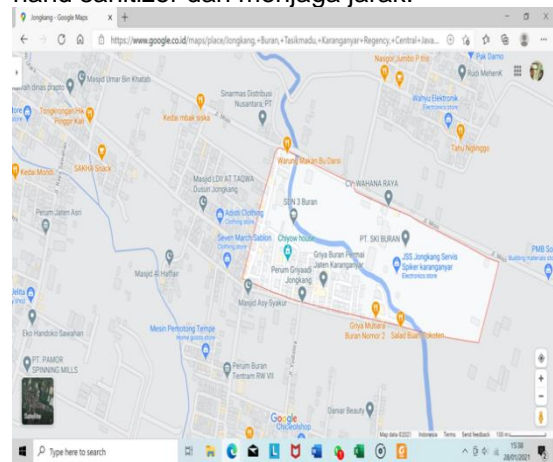
Langkah-langkah yang dilakukan oleh tim pengabdian meliputi:

1. Melakukan koordinasi dengan pengurus YUUK untuk dapat mengumpulkan masyarakat pada waktu dan tempat yang telah direncanakan. Menyiapkan materi edukasi berupa penyuluhan tentang hipertensi dan pelatihan deteksi dini hipertensi. Materi penyuluhan meliputi definisi dan kriteria diagnosis hipertensi, bahaya yang ditimbulkan oleh hipertensi, serta cara penggunaan tensimeter digital dan oximeter.

2. Penyuluhan disampaikan melalui metode *talkshow* oleh dokter spesialis jantung dan pembuluh darah. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab untuk mengetahui respon peserta dan untuk mengetahui pemahaman peserta mengenai materi yang sudah disampaikan.
3. Pelatihan dilakukan dengan metode demonstrasi dan dilanjutkan dengan praktek. Pada tahap awal, tim pengabdian mendemonstrasikan cara menggunakan tensimeter digital dengan teknik yang benar kepada peserta yang hadir. Pengukuran tekanan darah juga harus dilakukan pada saat yang tepat yaitu pada kondisi istirahat, paling baik pada malam hari sebelum tidur dan pagi hari setelah bangun tidur. Kemudian, secara berpasangan, para peserta bergantian mengukur tekanan darah temannya. Antusiasme peserta yang hadir terlihat dari aktifnya para remaja ini dalam berlatih mengukur tekanan darah dan banyaknya pertanyaan kepada tim.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hari Jumat, 2 Juli 2021, tim dosen FK UNS yang tergabung dalam grup riset *Human Proteomics* melakukan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan pelatihan tentang hipertensi dan bahaya yang menyertainya dan pelatihan penggunaan tensimeter digital dan oximeter di Masjid Al Walidah, Ngamban, Buran, Tasikmadu, Karanganyar (Gambar 1). Protokol kesehatan diterapkan sepanjang acara berlangsung, yaitu berupa wajib memakai masker, mencuci tangan dengan hand sanitizer dan menjaga jarak.



**Gambar 1.** Lokasi pengabdian masyarakat

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang umum dijumpai di masyarakat dan jumlah kasus hipertensi cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Seseorang dikatakan menderita hipertensi jika tekanan darahnya melebihi kisaran normal,

yaitu tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (World Health Organization (WHO), 2021). Peningkatan tekanan darah yang melebihi nilai normal tersebut perlu dideteksi secara dini agar bisa segera dilakukan penanganan sehingga tekanan darah dapat terkontrol. Hipertensi yang tidak terdeteksi dan tidak terkontrol dengan baik dapat menimbulkan berbagai komplikasi, misalnya penyakit jantung dan stroke (Amisi et al., 2018; Yonata & Pratama, 2016). Demikian yang materi penyuluhan yang disampaikan oleh dokter spesialis jantung dan pembuluh darah (Gambar 2).



**Gambar 2.** Penyuluhan dan konseling oleh dokter spesialis jantung dan pembuluh darah

Deteksi dini hipertensi dilakukan dengan pengukuran tekanan darah secara berkala dengan alat pengukur tekanan darah (tensimeter / sphygmomanometer). Sekarang telah tersedia tensimeter digital yang mudah dan praktis untuk dioperasikan oleh masyarakat awam. Meskipun mudah dan praktis, namun untuk mendapatkan hasil tekanan darah yang valid perlu teknik yang benar. Pada acara ini, tim mendemonstrasikan bagaimana menggunakan tensimeter digital dengan teknik yang benar kepada peserta yang hadir. Pengukuran tekanan darah juga harus dilakukan pada saat yang tepat yaitu pada kondisi istirahat, paling baik pada malam hari sebelum tidur dan pagi hari setelah bangun tidur. Pada acara ini, para remaja yang hadir juga dilatih untuk mengukur tekanan darah dengan menggunakan digital sphygmomanometer dan mengukur tingkat saturasi oksigen dengan menggunakan oxymeter. Setelah terampil mengukur tekanan darah dan saturasi oksigen, mereka mempraktekkan keterampilan tersebut secara berpasangan (Gambar 3).



**Gambar 3.** Pelatihan mengukur tekanan darah dan tingkat saturasi oksigen

Antusiasme peserta yang hadir terlihat dari aktifnya para remaja ini dalam berlatih mengukur tekanan darah dan banyaknya pertanyaan kepada tim. Sebelum pelatihan, tidak ada seorang pun peserta pelatihan yang dapat menggunakan sphygmomanometer digital dan oxymeter. Setelah dilakukan pelatihan oleh tim pengabdian terhadap 10 orang perwakilan remaja yang hadir, maka seluruh remaja yang dilatih tersebut dapat menggunakan alat tersebut dengan baik. Tim pengabdian berharap bahwa hasil penyuluhan dan pelatihan ini dapat disebarluaskan di kalangan masyarakat setempat sehingga dapat memperkuat sinergi antara tenaga kesehatan dan masyarakat dalam menurunkan jumlah kasus hipertensi, khususnya di Karanganyar. Acara ditutup dengan penyerahan 2 unit tensimeter digital dan 1 unit oximeter dari tim pengabdian masyarakat kepada pengelola Yayasan Usaha Umat Karanganyar bagi masyarakat sekitar (Gambar 4).



**Gambar 4.** Penyerahan tensimeter dan oxymeter dari tim pengabdian kepada pengelola Yayasan Usaha Umat Karanganyar

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian ini telah dapat mencapai tujuannya, yaitu peserta mampu

memahami permasalahan penyakit tidak menular, khususnya hipertensi dan dapat memantau kesehatan kardiovaskuler melalui penggunaan tensimeter digital. Kegiatan ini perlu ditindaklanjuti sehingga dapat menurunkan angka penyakit tidak menular di masyarakat. Salah satu upaya dari grup riset *Human Proteomics* untuk mewujudkan edukasi yang berkesinambungan adalah dengan mungungkan kegiatan ini ke youtube sehingga dapat diakses oleh masyarakat luas melalui tautan <https://youtu.be/wi05q0fD18c>.

Kendala yang dihadapi oleh tim pengabdian adalah kegiatan ini berlangsung selama pandemi Covid-19, khususnya varian Delta. Untuk mengantisipasi penularan Covid-19, kegiatan dilakukan dengan protokol kesehatan yang ketat dan hanya melibatkan orang-orang yang sehat, tanpa penyakit komorbid, dan berusia muda (<65 tahun). Untuk ke depannya edukasi melalui media sosial perlu dikemas secara profesional agar lebih menarik dan informatif.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pengelola YUUK yang menjadi mitra dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) UNS yang mendanai kegiatan pengabdian ini.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Amisi, W. G., Nelwan, J. G., & Kolibu, F. K. (2018). Hubungan antara Hipertensi dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Pasien yang Berobat di Rumah Sakit Umum Pusat Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(4).
- Bupati Karanganyar. (2017). Peraturan Bupati Karanganyar Nomor 71 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Kabupaten Karanganyar.
- Dinkes Karanganyar. (2018). Profil Kesehatan Kabupaten Karanganyar 2016.
- Dinkes Karanganyar. (2019). Profil Kesehatan Kabupaten Karanganyar 2016.
- Dinkes Karanganyar. (2020). Profil Kesehatan Kabupaten Karanganyar 2016.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2020). Arah dan Kebijakan Program Pencegahan dan Pengendalian penyakit Tahun 2020-2024.
- Presiden Republik Indonesia. (2017). Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.
- World Health Organization (WHO). (2021). Hypertension.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Yayasan Usaha Umat (YUU) Karanganyar. (2021). Yayasan Usaha Umat (YUU) Karanganyar.

<http://www.yayasanusahaumat.com>

Yonata, A., & Pratama, A. S. P. (2016). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Majority*, 5(3), 17–21.