

PENINGKATAN PENGETAHUAN MELALUI PENYULUHAN MENGENAI HIDUP SEHAT DAN PEMANTAUAN DENGAN *BOOKLET* PENGENDALIAN HIPERTENSI

Vina Yulia Anhar¹⁾, Indira Shafa Widiana¹⁾, Muhammad Yopie Zenaro¹⁾, Nisnawati¹⁾,
Ni Putu Sri Wulan Sari¹⁾, Rina Arinie¹⁾

²⁾Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia

Corresponding author : Indira Shafa Widiana
E-mail : 1910912220021@mhs.ulm.ac.id

Diterima 28 April 2022, Direvisi 05 Juni 2022, Disetujui 06 Juni 2022

ABSTRAK

Hipertensi menjadi permasalahan utama warga RT.006/RW.005 Kelurahan Guntung Paikat. Data tersebut didapatkan berdasarkan hasil survei yang kami lakukan pada Maret - Mei Tahun 2021. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan serta kemampuan masyarakat setempat mengendalikan hipertensi. Intervensi menggunakan metode penyuluhan dan pemberian *booklet*. Adapun kegiatan penyuluhan dilakukan kepada warga RT.006/RW.005, sedangkan pemberian *booklet* hanya kepada warga yang mengalami hipertensi. Warga yang hadir mengikuti penyuluhan sebanyak 11 orang dan warga yang diberi *booklet* sebanyak 8 orang. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 77,8% pada warga yang mengikuti penyuluhan yang dilihat melalui skor *pre* dan *post-test*. Monitoring dan evaluasi pengisian *booklet* dilakukan selama 2 kali dalam 2 bulan yang memperlihatkan bahwa kebanyakan warga tidak mengisi *booklet* karena lupa sehingga diperlukan upaya pengawasan agar intervensi dapat berjalan secara maksimal.

Kata kunci: hipertensi; penyuluhan; *booklet*; intervensi.

ABSTRACT

Hypertension is a major problem for residents of RT.006/RW.005, Guntung Paikat Village. The data was obtained based on the results of a survey we conducted in March - May 2021. The purpose of this community service is to increase the knowledge and ability of the local community to control hypertension. The intervention used the method of counseling and giving booklets. The outreach activities were carried out to residents of RT.006/RW.005, while booklets were only given to residents who had hypertension. There were 11 people who attended the counseling and 8 people who were given booklets. The results of community service showed an increase in knowledge of 77.8% in residents who took part in the counseling as seen through the pre and post-test scores. Monitoring and evaluation of filling out booklets was carried out twice in 2 months which showed that most residents did not fill out booklets because they forgot so that monitoring efforts were needed so that the intervention could run optimally.

Keywords: hypertension; counseling; booklet; intervention.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan sistol dan diastol mengalami kenaikan yang melebihi batas normal tekanan (tekanan sistol diatas 140 mmHg dan diastol diatas 90 mmHg). Sampai saat ini hipertensi masih menjadi suatu masalah yang cukup besar. Data kejadian Hipertensi dunia menurut WHO (World Health Organization), Asia Tenggara menempati peringkat ke-3 tertinggi kasus hipertensi dunia dengan prevalensi hipertensi sebesar 25% setelah Afrika (27%) dan Mediterania Timur (26%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018

menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk yang berusia ≥ 18 tahun berdasarkan pengukuran nasional adalah sebesar 34,11%, dimana angka ini meningkat dari tahun-tahun sebelumnya. Dari hasil riskesdas yang terbaru tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1%. Angka ini meningkat cukup tinggi dibandingkan hasil riskesdas tahun 2013 yang menyampaikan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas adalah 25.8%. Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien berusia 60 tahun ke atas. Hipertensi kini telah menjelma sebagai penyakit penyebab

kematian nomor tiga setelah stroke dan tuberkulosis di negara ini. Jumlahnya mencapai 6,9% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia (Iswahyuni, 2017).

Prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di kawasan Afrika sebesar 46%, dan terendah di Amerika sebesar 35% (WHO, 2013), pada data Risesdas (2013) terjadi peningkatan prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara, apakah pernah didiagnosis tenaga kesehatan dan minum obat hipertensi mencapai 9,5%. Berdasarkan hasil tekanan darah, prevalensi hipertensi pada masyarakat umur 18 tahun ke atas tahun 2007 di Indonesia adalah sebesar 31,7% (Manawan dkk, 2016). Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang harus diwaspadai karena merupakan penyebab dominan terjadinya peningkatan angka mortalitas dan morbiditas di masyarakat (Sinuraya dkk, 2017). Statistik menunjukkan prevalensi usia standar hipertensi pada orang dewasa di Indonesia sebesar 42,7% pada laki-laki dan 39,2% pada wanita. Kalimantan Selatan menempati prevalensi hipertensi tertinggi kedua yaitu sebesar (30,8 %) setelah Bangka Belitung (30,9 %) (Oktadoni, 2016).

Kelurahan Guntung Paikat merupakan salah satu kelurahan yang terletak di Kecamatan Banjarbaru Selatan, Kota Banjarbaru, Provinsi Kalimantan Selatan. Total jumlah penduduk Kelurahan Guntung Paikat yaitu 9810, penduduk laki-laki sebanyak 5010 jiwa dan perempuan sebanyak 4800 jiwa.

Menurut hasil survei di Kelurahan Guntung Paikat RT. 006/RW.005 ditemukan bahwa dari hasil pengumpulan data primer dari responden didapatkan hasil bahwa sebanyak 8 orang responden atau 5,26% dari 152 orang responden menderita penyakit hipertensi dan 144 responden lainnya tidak memiliki riwayat/pernah dinyatakan menderita penyakit hipertensi. Responden yang hingga saat ini masih mengkonsumsi obat anti hipertensi ada sebanyak 4 orang responden dari 8 orang responden yang menderita penyakit hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayanti dkk mengenai pengaruh media *booklet* dan poster terhadap pengetahuan pencegahan hipertensi pada masyarakat kelurahan Pucangsawit, Jebres, Surakarta menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat yang mengikuti penyuluhan meningkat dan terdapat pengaruh pemberian penyuluhan kesehatan dengan media *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat (Nurhidayanti, 2021). Selain itu, berdasarkan intervensi yang diberikan oleh Fakhriyah dkk kegiatan penyuluhan mengenai penyakit hipertensi menyebabkan terjadi peningkatan

pengetahuan mengenai penyakit hipertensi dengan kategori baik (Fakhriyah dkk, 2021).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dari itu dilakukannya intervensi dengan penyuluhan mengenai pola hidup sehat dan pemberian *booklet* pengendalian hipertensi. Intervensi tersebut dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya mengetahui faktor-faktor risiko yang dapat menimbulkan hipertensi sehingga warga yang mempunyai riwayat, tidak mempunyai riwayat, maupun yang sudah mengalami hipertensi dapat lebih memperhatikan aktivitas dan pemicu lainnya agar tidak memperburuk kondisi.

METODE

Pengabdian Masyarakat ini berupa penyuluhan mengenai pola hidup sehat serta pemberian *booklet* Hipertensi yang dilaksanakan di Posyandu Mawar RT.06/RW.05 Kelurahan Guntung Paikat, Banjarbaru yang dilakukan secara *offline* pada hari Sabtu, 23 Oktober 2021 dengan jumlah peserta sebanyak 10 orang. Kegiatan ini ditujukan untuk seluruh masyarakat di RT.06/RW.05 Kelurahan Guntung Paikat. Adapun langkah-langkah pelaksanaan, yaitu:

1) Pra Kegiatan:

- Melakukan survei lokasi;
- Meminta izin Ketua RT.06/RW.05
- Meminta kontak masyarakat setempat agar dimasukkan ke dalam *WhatsApp Group*;
- Menyebarkan undangan cetak dan undangan via *WhatsApp Group*

2) Kegiatan Penyuluhan dan Pemberian *Booklet*

Tabel 1. Jadwal pelaksanaan kegiatan

Waktu	Kegiatan
14.00-14.30	Briefing & Persiapan Panitia
14.30-15.00	<i>Check-In</i> Peserta
15.00-15.10	Pembukaan
15.10-15.15	Doa
15.15-15.20	Sambutan
15.20-15.25	Pengisian Pre-Test
15.25-15.55	Pemaparan Materi
15.55-16.05	Tanya Jawab

Tabel 1. Jadwal pelaksanaan kegiatan

16.05-16.10	Pemutaran dan Praktik Senam Hipertensi
16.10-16.15	Pengisian Post-Test
16.15-16.20	Doa
16.20-16.25	Penutupan
16.25-17.00	Pengecekan Tekanan Darah Peserta dan Pengisian <i>Booklet</i> Hipertensi

3) Monitoring dan Evaluasi:

1. Evaluasi Saat Kegiatan Berlangsung

Evaluasi ini dimaksudkan untuk meningkatkan kinerja pada saat fase implementasi dari program atau kegiatan. Evaluasi ini memfokuskan pada relevansi, efektifitas, dan efisiensi.

2. Evaluasi Pasca Kegiatan

Melakukan evaluasi 2 kali dalam 2 bulan terhadap para warga yang menderita hipertensi pada saat melakukan pengukuran tekanan darah pada kegiatan intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Pra Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa intervensi kesehatan masyarakat yang bernama "Program Penyuluhan Mengenai Pola Hidup Sehat dan Pemberian *Booklet* Pengendalian Hipertensi". Kegiatan ini ditujukan untuk seluruh masyarakat di RT.06/RW.05 Kelurahan Guntung Paikat mulai dari penyampaian materi, praktik senam Hipertensi, pengecekan tekanan darah, hingga pembagian *booklet* hipertensi.

Sebelum pelaksanaan intervensi kesehatan masyarakat dilakukan, langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan survei terhadap lokasi pengabdian masyarakat dan permohonan izin kepada Ketua RT.06/RW.05. Setelah mendapatkan izin, dilakukan pembagian surat undangan kegiatan kepada warga RT.06/RW.05 Kelurahan Guntung Paikat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan dari rumah ke rumah. Surat undangan kegiatan yang berhasil disebar kepada warga sebanyak 80 undangan di seluruh wilayah RT.06/RW.05. Warga juga dimasukkan kedalam grup *Whatsapp* untuk memudahkan koordinasi dengan para warga.



Gambar 1. Penyebaran undangan kegiatan penyuluhan

(Sumber: dokumentasi pribadi).

2) Kegiatan Penyuluhan dan Pemberian *Booklet*

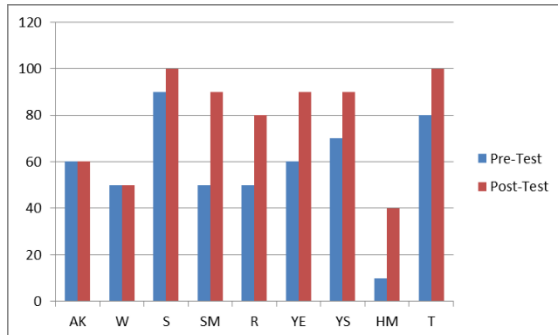
Pelaksanaan kegiatan intervensi dimulai dengan perkenalan oleh mahasiswa kepada para warga yang berhadir. Kemudian mahasiswa membagikan *pre-test* kepada para warga dengan tujuan untuk mengukur pengetahuan warga sebelum dipaparkan materi oleh para mahasiswa. Setelah *pre-test* diisi oleh para warga, mahasiswa mulai memaparkan materi mengenai hipertensi kepada para peserta penyuluhan dengan durasi 30 menit dan kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang berdurasi 10 menit. Setelah dipaparkan materi mengenai hipertensi, mahasiswa kembali membagikan *post-test* kepada para warga dengan tujuan untuk mengukur pengetahuan warga setelah diberikannya materi.



Gambar 2. Pemaparan materi oleh mahasiswa

(Sumber: dokumentasi pribadi).

Berdasarkan hasil *post-test* diketahui terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 77,8% yang ditandai dengan peningkatan skor tes yang dapat dilihat pada grafik berikut.



Gambar 3. Grafik hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Setelah mendapatkan materi mengenai pengertian, gejala, dampak, hingga pencegahan hipertensi, mahasiswa bersama para warga melaksanakan praktik senam hipertensi dan membagikan video senam hipertensi yang disediakan oleh panitia ke grup *whatsapp* yang telah dibuat agar para warga dapat mempraktekkannya secara mandiri dirumah.



Gambar 4. Praktik senam hipertensi oleh peserta dan mahasiswa
(Sumber: dokumentasi pribadi).

Rangkaian terakhir dari kegiatan intervensi ini, yaitu mahasiswa melakukan pengukuran tekanan darah kepada para peserta penyuluhan. Peserta penyuluhan yang menderita hipertensi akan mendapatkan *booklet* yang telah disediakan oleh mahasiswa, *booklet* tersebut berisikan materi singkat terkait hipertensi, pada *booklet* tersebut juga terdapat tabel pemantauan cek tekanan darah dalam jangka waktu 1 bulan sekali dan tabel pemantauan olahraga rutin yang harus diisi oleh para peserta penyuluhan setiap harinya.



Gambar 5. Pengukuran tekanan darah kepada peserta penyuluhan
(Sumber : dokumentasi pribadi).



Gambar 5. Pemberian *Booklet* Pengendalian Hipertensi
(Sumber: dokumentasi pribadi).

3) Monitoring dan Evaluasi

Pada saat melakukan penyuluhan terdapat kendala seperti ada warga yang tidak dapat berhadir ke penyuluhan, warga tidak mengikuti kegiatan penyuluhan sampai selesai serta sebagian warga tidak ingin melakukan pengukuran tekanan darah. berdasarkan monitoring dan evaluasi penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan pada warga. Berdasarkan hasil pemantauan ke-1 dan ke-2 terdapat 7 orang yang mendapatkan pengukuran tekanan darah, 2 orang mengalami penurunan tekanan darah, 4 orang mengalami peningkatan tekanan darah, dan 1 orang lainnya tidak mengikuti pengukuran tekanan darah. Berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi *booklet*, kebanyakan warga tidak mengisi *booklet* karena lupa sehingga diperlukan upaya pengawasan agar intervensi dapat berjalan secara maksimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilaksanakannya penyuluhan media edukatif berbasis audio visual, masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan. Hal ini terlihat ketika masyarakat setempat aktif dalam sesi tanya-jawab, semangat ketika praktik senam hipertensi, dan

ikut serta dalam pengecekan tekanan darah. Diketahui terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 77,8% yang ditandai dengan peningkatan skor tes. Kedepannya sangat diperlukan media yang kreatif dalam menyampaikan materi sehingga masyarakat ikut serta berpartisipasi. Jika masyarakat semangat, maka akan lebih mudah dalam mengimplementasikan materi yang telah disampaikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Terima kasih pula kepada masyarakat di RT.06/RW.05, Ketua RT setempat, Kelurahan Guntung Paikat serta Puskesmas Banjarbaru Selatan yang telah bersedia menjadi mitra dalam pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Fakhriyah F, Athiyya N, Jubaidah J, dan Fitriani L. (2021). Penyuluhan Hipertensi Melalui Whatsapp Group Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*; 4(2): 435.
- Iswahyuni S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi (Profesional Islam Media Publik Penelitian)*;14(2):1.
- Manawan A, Rattu A, Punuh M. (2016). Kecamatan Eris Kabupaten Minahasa. *Pharmacon J Ilm Farm*, 5(1):34–70.
- Nurhidayanti I, dkk. (2021). Pengaruh Media Booklet dan Poster terhadap Pengetahuan Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat Kelurahan Pucangsawit, Jebres, Surakarta. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Oktadoni S, Anam K. (2016). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Pantai. *J Major*; 5(3): 118–23.
- P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Leaflet Hipertensi Tekanan Darah Tinggi, P2PTM Kemenkes RI. Available at: http://www.p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/leaflet-pdf-15-x-15cm_hipertensi-tekanan-darah-tinggi (Accessed: 29 April 2022).

Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018;

Sinuraya R, Siagian B, Taufik A, Destiani D. (2017). Assessment of Knowledge on Hypertension among Hypertensive Patients in Bandung City: A Preliminary Study. *Indones J Clin Pharm*.6(4):29–70.