

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG PENCEGAHAN HIPERTENSI DESA MUNTOI KABUPATEN BOLAANG MONGONDOW

Ake R. C. Langingi¹, GraceI. V. Watung², Finni F. Tumiwa³, Pricilya M. Warwuru⁴, Siska Sibua⁵

¹Program Studi S1 Keperawatan STIKES Graha Medika

²Program Studi Profesi Ners STIKES Graha Medika

³Program Studi S1 Keperawatan Stikes Graha Medika

⁴Program Studi Profesi Ners Stikes Graha Medika

⁵Program Studi S1 Keperawatan Stikes Graha Medika

Email: langingiake@gmail.com

Abstrak

Hipertensi menjadi masalah kesehatan masyarakat di dunia baik negara yang maju maupun negaraberkembang. Permasalahan kesehatan yang perlu diperhatikan di Desa Muntoi Kecamatan Passi Kabupaten Bolaang Mongondow salah satunya adalah hipertensi. Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat terkait penyakit hipertensi dengan harapan dapat mencegah meningkatnya penyakit hipertensi di Desa Muntoi, Kecamatan Passi Kabupaten Bolaang Mongondow. Metode yang diterapkan dalam program kegiatan pengabdian ini adalah dengan metode ceramah dengan media promosi kesehatan berupa *leaflet* tentang penyakit hipertensi. Kegiatan Pengabdian ini berlangsung selang bulan November sampai Desember 2019, dilanjutkan dengan kegiatan monitoring dan evaluasi pada Januari 2020. Hasil pengabdian ini meliputi tahapan perencanaan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi. Berdasarkan hasil pengabdian, masih banyak warga yang terdiagnosis hipertensi namun tidak melakukan pengobatan atau masih banyak warga yang belum mengetahui apakah dirinya terdiagnosis hipertensi atau tidak. Hal tersebut menjadi dasar kegiatan pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan sikap dan perilaku pencegahan untuk menurunkan resiko hipertensi di lokasi pengabdian. Diharapkan bagi puskesmas atau pemegang program penyakit tidak menular (hipertensi) agar lebih giat lagi melakukan kegiatan promotif dan preventif pada masyarakat Desa Muntoi.

Kata Kunci: Pengetahuan, Pencegahan, Hipertensi.

Abstract

Hypertension is a public health problem in the world both developed and developing countries. Health problems that need attention in Muntoi Village, Passi District, Bolaang Mongondow District, one of which is hypertension. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge, attitudes and behavior of people related to hypertension in the hope of preventing the increase in hypertension in Muntoi Village, Passi District Bolaang Mongondow Regency. The method applied in the program of service activities is the lecture method with health promotion media in the form of leaflets about hypertension. The service activities in November and December 2019, followed by monitoring and evaluation activities in January 2020. The results of this activity include the stages of planning, implementation, monitoring and evaluation. Based on the results of dedication, there are still many people diagnosed with hypertension but do not treat or still many residents who do not know whether he was diagnosed with hypertension or not. This is the basic for community service activities to increase knowledge of attitudes and preventive behaviors to reduce the risk of hypertension at the service locations. It is expected that the public health centre or non-communicable disease program holders (hypertension) will be more active in promoting and preventing activities in the community of Muntoi Village.

Keywords: Knowledge, Prevention, Hypertension.

PENDAHULUAN

Desa Muntoi terletak di Kecamatan Passi Barat, Kabupaten Bolaang

Mongondow, Provinsi Sulawesi Utara yang termasuk dalam zona perbatasan wilayah antar kabupaten/kota. Pengetahuan tentang

Pencegahan Hipertensi di Desa Muntoi
Desa Muntoi masih kurang. Sebagian besar masyarakatnya bertani karena memiliki lahan yang cukup luas untuk bercocok tanam. Memiliki penduduk sebanyak 353 jiwa, yang didominasi oleh jenis kelamin laki-laki sebanyak 194 jiwa.⁽¹⁾

Prevalensi hipertensi tertinggi di Wilayah Afrika sebesar 46% dari orang dewasa berusia 25 ke atas, sedangkan yang terendah Prevalensi di 35% ditemukan di Amerika.⁽²⁾ Ketersediaan sumber daya alam yang cukup sebagai salah satu contoh tanaman kelapa yang cukup banyak sehingga masyarakat memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang dimasak dari santan kelapa ataupun di goreng. Dengan kebiasaan sebagian besar masyarakat yang kurang beraktivitas fisik sehingga hal ini juga yang menjadi penyebab masyarakat kebanyakan menderita hipertensi.⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾

Desa Muntoi memiliki tanah yang sangat subur sehingga semua tumbuh-tumbuhan tumbuh subur. Batas wilayah Desa Muntoi adalah: sebelah Utara berbatasan dengan Desa Inuai, sebelah Selatan dengan Desa Muntoi Timur, sebelah Timur dengan Desa Muntoi Timur dan sebelah Barat dengan Kecamatan Lolayan. Masyarakat Desa Muntoi biasanya memiliki kebiasaan bertani dan hanya sedikit umumnya memiliki tingkat kehidupan yang sudah baik. Pada umumnya masyarakat Desa Muntoi berpendidikan SD sehingga diperlukan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan serta motivasi untuk melakukan tindakan pencegahan hipertensi. Masyarakat Desa Muntoi sebagian besar bermata pencaharian sebagai petani, namun terdapat juga beberapa warga yang bermata pencaharian lain

seperti ASN, Pegawai swasta, nelayan dan lainnya.⁽¹⁾

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat menentukan prioritas masalah masyarakat Desa Muntoi dengan metode survey. Metode survey langsung melalui angket *door to door* untuk mendata masalah-masalah kesehatan yang ada di Desa Muntoi. Berdasarkan hasil penentuan prioritas masalah dan dilihat dari beberapa aspek, diperoleh data bahwa prioritas masalah yang utama adalah hipertensi. Maka kami mengambil prioritas permasalahan terkait penyakit hipertensi sebagai prioritas masalah yang akan kami bahas lebih dalam lagi sebagai acuan dan dasar tim pengabdian melaksanakan kegiatan pengabdian ini.⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁴⁾

Sari C. W. M (2017) dalam pengabdian mengatakan bahwa pengetahuan, sikap dan perilaku membantu masyarakat dalam menurunkan resiko hipertensi di Rajamandala Kulon Bandung Barat.⁽⁸⁾

(9) Dalam kegiatan Pengabdian di Desa Manunggang Jae menyatakan bahwa Keluarga memiliki motivasi yang kuat dalam membuat menu sehat bagi penderita hipertensi di rumah. Pembuatan menu sehat bagi penderita hipertensi dapat didemonstrasikan dengan baik oleh peserta dan menjadi inspirasi bagi keluarga dalam menyiapkan menu sehat bagi penderita hipertensi.

Hal ini dapat tercapai jika pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan perawatan hipertensi baik. Saat ini kementerian kesehatan berupaya meningkatkan promosi kesehatan melalui komunikasi, informasi dan edukasi.⁽¹⁰⁾

Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan

keinginan masyarakat dalam mencegah dan melakukan perawatan di rumah, sehingga angka hipertensi dapat terkontrol ataupun dicegah pada masyarakat yang berisiko.⁽²⁾

LANDASAN TEORI

Hipertensi adalah kelainan sistem sirkulasi darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah di atas nilai normal atau tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg⁽¹¹⁾. Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya risiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan.⁽³⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾

salah satu solusi

untuk menekan kejadian hipertensi ini dapat dilakukan dengan pendidikan kesehatan kepada masyarakat. Hipertensi dapat dikontrol dengan berbagai upaya menjaga gaya hidup. Hal ini dapat tercapai jika pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan perawatan hipertensi baik. Saat ini kementerian kesehatan berupaya meningkatkan promosi kesehatan melalui komunikasi, informasi dan edukasi.⁽¹⁴⁾

DataWorld Health Organization tahun 2008 menunjukkan di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap hipertensi dengan perbandingan pria dan wanita 1:1. Hipertensi sangat dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi terhadap kejadian hipertensi yaitu aktivitas fisik.⁽¹⁵⁾

Menurut *American Heart Association* (AHA), penduduk Amerika yang berusia di atas 20 tahun menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya.⁽¹⁰⁾ Hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejala dapat bervariasi pada masing-masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Gejala penyakit hipertensi adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, mumet (*vertigo*), jantung berdebar-debar, mudah

lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (*tinnitus*), dan mimisan.⁽¹¹⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽⁴⁾⁽¹⁶⁾.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini, dalam upaya memberikan penyuluhan kepada masyarakat Desa Muntoi untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi. Pengabdian masyarakat ini dirancang melalui beberapa tahapan dan metode yaitu⁽¹⁷⁾:

a. Tahap Persiapan

Metode yang dilakukan sebelum kegiatan meliputi:

1. Melakukan survei pendahuluan situasi terhadap masyarakat Desa Muntoi.
2. Melakukan koordinasi dengan Tim Dosen Pengabdian Kepada Masyarakat mengenai judul kegiatan.
3. Melakukan advokasi dan koordinasi tentang peran serta dan tugas mitra kegiatan pengabdian.
4. Menyiapkan tempat dan peralatan pembimbingan.

b. Rencana Kegiatan

1. Kegiatan pendampingan ini dilakukan dalam bentuk:

- a. Tatap muka (ceramah dan tanya jawab) dan kegiatan bakti sosial pemeriksaan kesehatan (terutama pemeriksaan tekanan darah dan pemberian obat jika kedapatan ada masyarakat yang terindikasi hipertensi).

2. Monitor hasil kegiatan setelah kegiatan.
3. Pelaksanaan evaluasi proses kegiatan.

c. Partisipasi Mitra

1. Menyediakan data sekunder yang dibutuhkan untuk analisis situasi.

2. Memfasilitasi tempat kegiatan.
 3. Memfasilitasi kegiatan penyuluhan berupa menyiapkan kursi, meja, papan tulis dan keperluan penyuluhan lainnya.
- d. Relevansi Kegiatan
- Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan pencegahan hipertensi pada masyarakat Desa Muntoi dengan pendekatan kognitif.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diawali dengan proses pemberian penyuluhan berupa materi yang relevan dengan tujuan kegiatan, melalui pendekatan *Focus Group Discussion*. Proses penyampaian materi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang penyakit hipertensi.



Gambar 1. Suasana Saat Pemberian Materi Penyuluhan Kepada Masyarakat Desa Muntoi. Penyuluhan dilaksanakan pada malam hari sesuai permintaan Pemerintah dan Perangkat Desa serta masyarakat Desa Muntoi.



Gambar 2. Suasana pemberian penyuluhan oleh Tim Penyuluh dan

dilanjutkan dengan Tanya Jawab antara masyarakat dengan Tim Penyuluh



Gambar 3. Suasana pemberian penyuluhan oleh Tim Penyuluh



Gambar 4. Foto bersama Pemerintah Desa Muntoi beserta Tim Penyuluh dan Perangkat Desa Muntoi

Peserta kegiatan (masyarakat, lansia, sangat antusias dengan proses penyampaian materi. Masyarakat ada yang mengajukan pertanyaan dan pemateri atau penyuluh menjelaskan sesuai dengan pertanyaan yang diajukan dengan memperhatikan metode atau pendekatan bersifat kasus (karena peserta sebagian besar masyarakat usia produktif/dewasa dan dominan penderita hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya).

Kegiatan pengabdian ini berlangsung selama kurang lebih 120 menit melebihi target pertama yaitu selama 60 menit.

Waktu tambahan dilakukan karena banyak masyarakat mengajukan pertanyaan meskipun telah dibatasi.

Selama kegiatan berlangsung masyarakat Desa Muntoi terlihat menikmati karena penyuluh menyelipkan suasana humoris sambil melakukan perumpamaan-perumpamaan yang menarik dan menyenangkan sehingga antusias peserta terlihat.

Adapun kendala yang dijumpai selama proses kegiatan yaitu waktu pertemuan yang dilakukan agak terlambat karena Tim Dosen Pengabdian Masyarakat menunggu Masyarakat Desa Muntoi selesai dengan jam sholat isha baru kegiatan dapat dilaksanakan karena sesuai permintaan masyarakat bahwa kegiatan dilakukan pada malam hari, mengingat sebagian besar masyarakat berprofesi sebagai petani.

DAFTAR PUSTAKA

1. Desa Muntoi. Profil Desa Muntoi. Bolaang Mongondow: Desa Muntoi; 2019.
2. Subandrate, Santoso B. Pendampingan Keterampilan Masyarakat Deteksi Dini. J Pengabdian Sriwij. 2017;408-14.
3. Dalimartha S, Purnama BT, Sutarina N, Mahendra B DR. Care Your Self Hypertension. Depok: Penebar Plus.; 2008.
4. Dan P, Hipertensi P, Pengabdian L, Masyarakat P. Penanganan dan pencegahan hipertensi. 2013;1(1).
5. Rihiantoro T, Widodo M. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. J Ilm Keperawatan Sai Betik. 2018;13(2):159.
6. Purnama SG, Utami A, Septarini P. Pemeriksaan Dan Pengendalian Hipertensi Banjar Puseh Kangin. 2016;
7. Tuloli TS, Madania. PENATALAKSANAAN HIPERTENSI YANG TEPAT BAGI MASYARAKAT DESA TUNGGULO SELATAN KECAMATAN TILONGKABILA. Vol. 5, JURUSAN FARMASI FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN. Gorontalo; 2019. 1-19 p.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari Penyuluhan tentang Optimalisasi Peran Petugas Kesehatan Desa Muntoi Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi adalah sebagian besar masyarakat mulai memahami tentang hipertensi, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan dan pengobatan.

2. Saran

Saran yang dapat disampaikan dalam kegiatan Pengabdian ini adalah perlu dilakukan tindakan penyuluhan atau promosi kesehatan lebih mendalam lagi tentang bagaimana tindakan pencegahan hipertensi oleh Petugas Kesehatan Wilayah Kerja Puskesmas Passi Barat; perlu adanya penyuluhan.

8. Mambang CWS. PEMBERDAYAAN KELOMPOK PEDULI HIPERTENSI SEBAGAI UPAYA PENURUNAN HIPERTENSI DI RAJAMANDALA KULON BANDUNG BARAT. *J Pengabd Kpd Masy* ISSN 1410 - 5675 Vol. 2017;1(2):87–9.
9. Antoni A, Siregar YF. IMB: Pembuatan Menu Sehat Bagi Penderita Hipertensi. *J Pengabd Masy Aufa*. 2019;1(1):27–30.
10. Langingi A. CORRELATION BETWEEN OBESITY WITH HYPERTENSION. *Proceeding Manad Heal Polytech 1 st Int Conf* [Internet]. 2017;1(1):518–23. Available from: https://scholar.google.com/citations?user=XoWuIsYAAAAJ&hl=id#d=gs_md_cita-d&u=%2Fcitations%3Fview_op%3Dview_citation%26hl%3Did%26user%3DXoWuIsYAAAAJ%26citation_for_view%3DXoWuIsYAAAAJ%3AqjMakFHDy7sC%26tzom%3D-420
11. Kemenkes RI. Hipertensi merupakan Silent Killer. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
12. Burnier M, Wuerzner G, Bochud M, Aepli S, Arnold M, Conen D, et al. Salt, blood pressure and cardiovascular risk: What is the most adequate preventive strategy? A Swiss perspective. *Front Physiol*. 2015;6(Aug):1–9.
13. Kristal J. Aaron1 and Paul W. Sanders MD. Health and Disease : A Review of the Evidence. *Mayo Clin Proc*. 2014;88(9):1–17.
14. Mulasari SA. Penanggulangan Hipertensi Di Dusun Kretek Rt 09 Banguntapan Bantul. *J Pemberdaya Publ Has Pengabd Kpd Masy*. 2018;2(2):257.
15. Ardiyadi VM. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *J Nurs News*. 2018;3(1):787–99.
16. Iswahyuni S. Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi (Profesional Islam Media Publ Penelit*. 2017;14(2):1.
17. LPPM Universitas Jambi. Panduan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat 2019. Jambi: Universitas Jambi; 2019.