

**PENYULUHAN KESEHATAN DAN PEMBENTUKAN  
KOMUNITAS ANTI HIPERTENSI DI RW 04 DESA CIKADONGDONG  
KECAMATAN SINGAPARNA KABUPATEN TASIKMALAYA  
TAHUN 2020**

**OLEH;**  
**Herna<sup>[1]</sup> Wuri Ratna Hidayani<sup>[2]</sup>**  
( [hernaherna1697@gmail.com](mailto:hernaherna1697@gmail.com) )

**A. DASAR PEMIKIRAN**

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 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 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) tahun 2017, menyatakan bahwa dari 53,3 juta kematian didunia didapatkan penyebab kematian akibat penyakit kardiovaskuler sebesar 33,1%, kanker sebesar 16,7%, DM dan gangguan endokrin 6% dan infeksi saluran napas bawah sebesar 4,8%. Data penyebab kematian di Indonesia pada tahun 2016 didapatkan total kematian sebesar 1,5 juta dengan penyebab kematian terbanyak adalah penyakit kardiovaskuler 36,9%,

kanker 9,7%, penyakit DM dan endokrin 9,3% dan Tuberkulosa 5,9%. IHME juga menyebutkan bahwa dari total 1,7 juta kematian di Indonesia didapatkan faktor risiko yang menyebabkan kematian adalah tekanan darah (hipertensi) sebesar 23,7%, Hiperglikemia sebesar 18,4%, Merokok sebesar 12,7% dan obesitas sebesar 7,7%

Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). 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.

Desa Cikadongdong menurut data hasil pendataan PISK-PK pada kegiatan PBLT I tahun 2020, tepatnya di RW 04 terdapat 19 responden yang menderita hipertensi diantaranya 5 orang tidak berobat secara rutin dan 3 orang tidak minum obat secara teratur.

Banyaknya intervensi untuk hipertensi biasanya hanya mengontrol tekanan darah pada pasien dengan hipertensi yang efektif, tetapi ada sedikit bukti untuk bagaimana merawat pasien hipertensi yang harus diatur dan disampaikan dalam masyarakat untuk membantu meningkatkan control tekanan darah. Hipertensi dan komplikasinya dapat dicegah dengan gaya hidup sehat dan mengendalikan faktor risiko. Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan mempertahankan berat badan dalam kondisi normal., mengatur pola makan dengan mengkonsumsi makan rendah garam dan rendah lemak, serta perbanyak konsumsi sayur dan buah, berolahraga dengan teratur, mengasasi stres dan emosi, menghentikan kebiasaan merokok, menghindari minuman beralkohol, dan melakukan pemeriksaan

tekanan darah secara berkala (DepkesRI,2010).

## **B. TUJUAN**

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan sasaran tentang pola hidup dan pencegahan hipertensi serta pembentukan komunitas anti hipertensi Di RW 04 Desa Cikadongdong Kabupaten Tasikmalaya.

## **C. BENTUK KEGIATAN**

Kegiatan ini berupa kegiatan penyuluhan kesehatan dan pembentukan komunitas anti hipertensi.

## **D. SASARAN**

Sasaran dalam kegiatan ini adalah 19 orang kepala keluarga dan 4 orang kader posyandu d Di RW 04 Desa Cikadongdong Kabupaten Tasikmalaya.

## **E. TEMPAT DAN WAKTU**

Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 bulan yang mencakup tahapan :

1. Perencanaan
2. Persiapan
3. Sosialisasi
4. Pelaksanaan
5. Pelaporan

Untuk kegiatan edukasi dilaksanakan pada bulan Maret - April 2020 di Di RW 04 Desa Cikadongdong Kabupaten Tasikmalaya.

## **F. PELAKSANA**

Kegiatan ini dilaksanakan oleh Mahasiswa dan dosen tetap STIKes Respati.

## **G. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN**

### **1. Penyuluhan tentang pentingnya pola hidup sehat dan berobat secara teratur bagi penderita hipertensi**

Penyuluhan tentang penting pola hidup sehat dan berobat secara teratur dilaksanakan pada hari selasa tanggal 03 maret 2020, setelah kegiatan pengisian kuisisioner berupa pretest pernyataan pada pukul 16.00. dari total 25 orang, hanya 19 orang yang hadir dalam kegiatan penyuluhan (daftar hadir terlampir).

Media yang gunakan dalam penyuluhan ini adalah media leaflet dan media power point.

Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan bahaya hipertensi, meningkatkan pengetahuan dan bisa menerapkan pola hidup yang sehat.

Dari total sasaran 24 orang yang hadir dalam kegiatan penyuluhan hanya sebanyak 19 orang. Hasil

penyuluhan dapat diketahui bahwa masih ada masyarakat yang tidak hadir di kegiatan penyuluhan.

Respon sasaran ketika penyuluhan mendengarkan penyampaian materi. Selain penyampaian materi, dalam penyuluhan ini juga dilakukan sesi diskusi Tanya jawab mengenai pentingnya pola hidup sehat dan berobat secara teratur bagi penderita hipertensi. Respon masyarakat pada saat berdiskusi pun sangat baik, mereka mampu menyampaikan pendapat pada saat berdiskusi.

### **2. Pembentukan Komunitas Anti Hipertensi**

Setelah menyelesaikan penyuluhan serta diskusi kemudian membentuk dan diskusi kembali terkait kesiapan para anggota menjadi komunitas anti hipertensi.

Anggota tersebut berjumlah 4 orang dimana mereka saat ini aktif sebagai kader tiap RT nya. Pembentukan komunitas ini merupakan tindak lanjut dari penggalan pengetahuan sikap responden dan penyuluhan supaya program ini bisa berkelanjutan.

Dari total sasaran yang ada pada saat penyuluhan, kemudian di akhiri dengan pembentukan komunitas sehingga bisa mengajak masyarakat

mau berpartisipasi dalam komunitas tersebut dan menjadi penggerak bagi masyarakatnya.

## **Pembahasan**

### **1. Penyuluhan tentang pentingnya pola hidup sehat dan berobat secara teratur bagi penderita hipertensi.**

Berdasarkan hasil penyuluhan pentingnya pola hidup sehat dan berobat secara teratur yang dilaksanakan di madrasah Al-Amin kampung pencut menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi, et al(2017) pada penelitian cross-sectional di puskesmas depok 2 condong catur depok Selman menyatakan bahwa Pengetahuan ini penting, karena menjadikan seseorang tahu dalam melakukan tindakannya. Dengan pengetahuan yang baik, menjadikan mereka akan berperilaku benar dan menghindari dari kebiasaan-kebiasan yang salah. Diantaranya adalah kebiasaan masyarakat yang lebih memilih makanan yang tinggi kolesterol seperti jeroan dan makanan yang tidak aman di konsumsi, merokok, minuman beralkohol, dan

jarang berolahraga. Masyarakat yang menyadari bahwa dirinya menderita penyakit hipertensi dan tidak mematuhi minum obat secara teratur, kemungkinan lebih besar akan mengalami komplikasi stroke.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purwati, et al (2014) tentang pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan perilaku klien hipertensi di puskesmas bahu manado menyatakan bahwa penelitian ini ada pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan perilaku klien hipertensi di Puskesmas Bahu Manado, dengan Pengetahuan perilaku klien tentang Hipertensi sebelum diberikan penyuluhan kesehatan banyak responden memiliki pengetahuan perilaku kurang baik. setelah diberikan penyuluhan kesehatan sudah memiliki pengetahuan perilaku yang baik

Menurut jurnal penelitian Widianingrum, et al (2103) dengan metode Rancangan yang digunakan adalah “Pre Test Post Test Design”. tentang Efektifitas Penyuluhan Tentang Hipertensi pada Masyarakat bahwa ada perbedaan yang bermakna pengetahuan tentang hipertensi masyarakat.

## 2. Pembentukan komunitas anti hipertensi

Pembentukan komunitas anti hipertensi merupakan tindak lanjut dari penyuluhan tentang pentingnya pola hidup sehat dan berobat secara teratur, hasil dari pembentukan ini terdapat 4 orang sebagai anggota inti di komunitas tersebut yang mana mereka juga sebagai kader yang aktif saat ini di RT nya masing-masing. Anggota inti bisa mengajak masyarakatnya agar mau berpartisipatif dan mengembangkan komunitas tersebut hingga berkelanjutan. Rencana tindak lanjut dari kegiatan komunitas anti hipertensi ini diantaranya ialah penanaman sayur dan buah bersama di pekarangan rumah, mengadakan sosialisasi tentang pencegahan hipertensi pada saat acara-acara di lingkungan masyarakat.

Hal ini agar bisa sesuai dengan beberapa peneliti diantaranya penelitian Arifin z et al (2014) yang berjudul “Hubungan Peran Serta Kader Posyandu Dengan Perawatan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Salamrejo Sentolo Kulon Progo” menyatakan bahwa hasil uji hipotesis terdapat hubungan peran serta kader posyandu lansia dengan perawatan

hipertensi pada lansia di Desa Salamrejo, Sentolo, Kulon Progo.

## H. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan ini dimana kegiatan penyuluhan tentang pola hidup sehat bagi penderita hipertensi telah dilaksanakan sesuai perencanaan dan telah berhasil meningkatkan pemahaman sasaran. Sedangkan kegiatan pembentukan komunitas anti hipertensi telah terpilih 4 orang kader yang bertugas mendorong para penderita hipertensi untuk rutin melaksanakan pengecekan tekanan darah sekaligus mengikuti kegiatan edukasi kesehatan penanganan hipertensi di pelayanan posbindu.

Saran bagi puskesmas untuk melaksanakan screening kasus hipertensi serta penggalan faktor risiko sehingga dapat ditanggulangi melalui optimalisasi posbindu

## I. DAFTAR PUSTAKA

- Arifin Z. Et. al., .2015. Hubungan Peran Serta Kader Posyandu Dengan Perawatan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Salamrejo Sentolo Kulon Progo.
- Depkes, RI. 2010. Kebijakan dan Strategi Nasional Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit Tidak Menular. Jakarta

Eltanina Ulfameytilia Dewi. 2016. The Relation of Knowledge and Life Style with Hipertension at Puskesmas Depok 2 Condong Catur Sleman. *Journal Off health*.

Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). 2018. Findings from the Global Burden of Disease Study 2017. [pdf] Seattle, WA: IHME. Tersedia di [http://www.healthdata.org/sites/default/files/files/policy\\_report/2019/GBD\\_2017\\_Booklet.pdf](http://www.healthdata.org/sites/default/files/files/policy_report/2019/GBD_2017_Booklet.pdf)

Kementrian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI; 2018.

Riana D. Purwati. 2014. pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan perilaku klien hipertensi di puskesmas bahu manado.

WHO. World Health Statistic Report 2015. Geneva: World Health Organization; 2015

Widyaningrum, J. Rachmawati, M.A. 2007. Adversity Intelligence dan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Proyeksi*

## J. DOKUMENTASI

