

Peningkatan kesadaran dan pencegahan hipertensi di Dusun Trukan melalui program edukasi dan pemeriksaan kesehatan

Suri Salmiyati^{3*}, Aqila Hana Amadea¹, Febrianti Nurul Adha², Nur Insani Muslimah³, Fahna Rahayu Pratiwi⁴, Rastika³, Ahmad Fakhri Prasetyo⁵, Aldi Wahyudi³, Mita Permatasari⁶, Indah Dwi Ferika⁷

¹Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

²Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

³Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

⁴Prodi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

⁵Prodi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

⁶Prodi Teknologi informasi, Fakultas Ilmu Sains dan Teknologi, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

⁷Prodi Akuntansi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Email: suri_salmiyati@unisayogya.ac.id, aqila43576@gmail.com, haifebiana@gmail.com, nurinsani1492@gmail.com, fahnarahayu100@gmail.com, rastika157@gmail.com, fakihoke5@gmail.com, mitapermatasarimita72871@gmail.com, ferika.3251@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Dusun Trukan, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul, dengan mayoritas penduduk berusia lanjut dan memiliki tingkat kesadaran kesehatan yang rendah. Program KKN tahun 2024 ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi melalui penyuluhan, pemeriksaan tekanan darah, dan aktivitas fisik teratur. Dari 50 partisipan, ditemukan bahwa mayoritas mengalami hipertensi derajat 2, dengan riwayat keluarga hipertensi sebagai faktor risiko yang signifikan. Selain itu, faktor gaya hidup seperti obesitas, merokok, dan diabetes mellitus juga turut mempengaruhi. Hasil kegiatan ini menunjukkan pentingnya edukasi berkelanjutan dan pemeriksaan kesehatan rutin untuk mencegah komplikasi lebih lanjut dari hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Edukasi Kesehatan, Gaya hidup sehat, Pemeriksaan tekanan darah, Masyarakat pedesaan

Raising awareness and preventing hypertension in Trukan hamlet through education and health check-up programs

Abstract

Hypertension is a significant health issue in Dusun Trukan, Imogiri District, Bantul Regency, where the majority of the population is elderly and has a low awareness of health. The 2024 KKN program aims to increase public knowledge about hypertension through health education, blood pressure monitoring, and regular physical activity. Among 50 participants, the majority were found to have stage 2 hypertension, with a family history of hypertension being a significant risk factor. Additionally, lifestyle factors such as obesity, smoking, and diabetes mellitus also played a role. The results of this program highlight the importance of continuous education and regular health check-ups to prevent further complications from hypertension.

Keywords: Hypertension, Health education, Healthy lifestyle, Blood pressure monitoring Rural community

1. Pendahuluan

Dusun Trukan terletak di Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul, merupakan salah satu daerah pedesaan dengan populasi sekitar 100 kepala keluarga. Sebagian besar penduduknya bekerja sebagai petani dan pedagang, dengan tingkat pendidikan rata-rata sekolah dasar hingga menengah. Meskipun demikian, kesadaran masyarakat tentang kesehatan, terutama penyakit tidak menular seperti hipertensi, masih tergolong rendah.

Data World Health Organization (WHO) 2015 menunjukkan bahwa Hipertensi atau tekanan darah tinggi menjadi masalah kesehatan yang masih sering terjadi di Dusun Trukan. Kemenkes RI (2013) menyebutkan bahwa hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga di Indonesia pada semua

umur dengan proporsi kematian sebesar 6,83%. Berdasarkan pemeriksaan tekanan darah yang sudah dilakukan pada 50 warga, didapatkan 20 warga menderita hipertensi. Angka ini menunjukkan tingkat kejadian hipertensi yang perlu menjadi perhatian untuk peningkatan program pencegahan dan penanganan kesehatan di padukuhan ini. Faktor-faktor seperti pola makan tinggi natrium, kebiasaan merokok, urangnya pengetahuan mengenai pentingnya pola makan sehat menyebabkan hipertensi sering kali tidak terkontrol dengan baik, bahkan pada individu yang sudah mengetahui kondisi mereka. Aktivitas fisik masyarakat juga cenderung rendah, mengingat banyak warga yang sudah lanjut usia dan menjalani gaya hidup yang tidak aktif di luar pekerjaan fisik yang mereka lakukan sehari-hari.

Dalam rangka mengatasi permasalahan ini, program KKN yang dilaksanakan di Dusun Trukan pada tahun 2024 menargetkan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, serta memberikan akses pemeriksaan kesehatan yang lebih mudah dan teratur. Program ini melibatkan berbagai aktivitas pengabdian masyarakat yang berfokus pada pencegahan dan penanganan hipertensi. Salah satu intervensi utama adalah penyuluhan kesehatan, yang mencakup edukasi mengenai bahaya hipertensi, pentingnya pola makan rendah garam, serta manfaat dari aktivitas fisik teratur.

Selain penyuluhan, program KKN ini juga menyediakan layanan pemeriksaan tekanan darah secara gratis kepada masyarakat Dusun Trukan. Pemeriksaan dilakukan secara rutin untuk memantau tekanan darah warga, terutama mereka yang telah terdiagnosis hipertensi atau berisiko tinggi. Pemeriksaan ini juga bertujuan untuk mendeteksi kasus hipertensi yang belum terdiagnosis, sehingga warga dapat memperoleh penanganan yang tepat lebih awal. Program ini bekerja sama dengan puskesmas setempat dan melibatkan partisipasi aktif mahasiswa KKN dalam kegiatan pemeriksaan dan edukasi.

2. Metode

2.1. Metode Pelaksanaan Pengabdian

Pengabdian dilakukan untuk mengatasi masalah hipertensi yang tinggi di Dusun Trukan. Metode pelaksanaannya meliputi:

- a. Observasi awal: dilakukan survei dan wawancara dengan Dukuh Trukan.
- b. Penyuluhan dan Edukasi: edukasi masyarakat melalui sosialisasi dan pembagian media edukasi (poster) langsung tentang penyebab dan pencegahan hipertensi.
- c. Pemeriksaan kesehatan: dilakukan dengan pengukuran tekanan darah untuk mendeteksi kasus hipertensi baru dan memberikan saran pengobatan dini.
- d. Senam Sehat: program senam sehat untuk meningkatkan aktivitas fisik masyarakat.

2.2. Waktu Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan selama satu bulan dengan pelaksanaan program inti pada minggu kedua hingga keempat dan evaluasi pada minggu keempat.

2.3. Program Kerja

- a. Pemeriksaan Door to Door
- b. Senam sehat
- c. Penyuluhan tentang hipertensi

2.4. Detail Lokasi Kegiatan

Seluruh kegiatan dilaksanakan di Padukuhan Trukan, Desa Sriharjo, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul dengan Posko KKN 70 sebagai lokasi utama pelaksanaan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini melibatkan 50 partisipan yang telah didiagnosa dengan hipertensi berdasarkan kriteria tekanan darah yang telah ditetapkan oleh pedoman yang telah ditetapkan JNC 8. data yang dikumpulkan meliputi pengukuran tekanan darah, riwayat kesehatan keluarga dan kebiasaan merokok. berdasarkan hasil pengukuran, prevalensi hipertensi terbagi menjadi tiga kelompok utama, yaitu hipertensi derajat 1, derajat 2, dan hipertensi berat.

3.1. Distribusi berdasarkan derajat hipertensi:

- a. Hipertensi derajat 1 (sistolik 140-159 mmHg dan/atau diastolik 90-99 mmHg): 5 partisipan
- b. Hipertensi derajat 2 (sistolik 160-179 mmHg dan/atau diastolik 100-109 mmHg): 7 partisipan.
- c. Hipertensi berat (sistolik \geq 180 mmHg dan/atau diastolik \geq 110 mmHg): 8 partisipan .

3.2. Dari segi karakteristik demografis, mayoritas partisipan berusia di atas 60 tahun, dengan distribusi sebagai berikut:

- a. Usia 30-45 tahun: 10 partisipan.
- b. Usia 46-60 tahun: 15 partisipan.
- c. Usia di atas 60 tahun: 25 partisipan.

Riwayat penyakit keluarga juga berperan signifikan dalam studi ini. Sebanyak 35 partisipan memiliki riwayat hipertensi di keluarga, sedangkan 15 partisipan tidak memiliki riwayat tersebut. Analisis lebih lanjut menunjukkan hubungan yang signifikan antara riwayat hipertensi keluarga dengan tingkat tekanan darah yang lebih tinggi pada kelompok hipertensi derajat 2 dan berat.

3.3. Faktor risiko lain yang dianalisis meliputi:*

- a. Obesitas (IMT \geq 30 kg/m²): 5 partisipan (55,3%).
- b. Merokok aktif*: 5 partisipan (35,3%).
- c. Diabetes mellitus*: 7 partisipan (28%).

Hubungan antara hipertensi dan faktor risiko gaya hidup sangat terlihat dalam penelitian ini. Partisipan yang obesitas menunjukkan tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan partisipan dengan berat badan normal. Selain itu, prevalensi diabetes juga lebih tinggi pada partisipan dengan hipertensi berat.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa hipertensi tetap menjadi masalah kesehatan yang signifikan, terutama pada populasi lanjut usia dan mereka yang memiliki riwayat keluarga hipertensi. Sebagian besar partisipan dalam pengabdian ini memiliki hipertensi derajat 1 dan derajat 2, yang menunjukkan bahwa banyak dari mereka mungkin belum mendapatkan manajemen hipertensi yang memadai atau belum menyadari kondisi mereka sebelum pengukuran tekanan darah dilakukan

Hasil kegiatan ini juga menunjukkan, semakin tua usia partisipan, semakin tinggi prevalensi hipertensi. Hal ini dapat dijelaskan oleh faktor-faktor seperti penurunan elastisitas pembuluh darah seiring bertambahnya usia, yang menyebabkan peningkatan resistensi perifer dan, pada akhirnya, tekanan darah. Penelitian-penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa hipertensi lebih umum terjadi pada orang yang lebih tua, terutama pada mereka yang berusia di atas 60 tahun. Hipertensi pada kelompok usia ini memerlukan perhatian khusus karena risiko komplikasi kardiovaskular yang lebih besar, termasuk stroke dan penyakit jantung koroner.

4. Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat yang dilakukan di Dusun Trukan, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul, menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang signifikan, terutama pada kelompok usia lanjut dan individu dengan riwayat keluarga hipertensi. Dari hasil pemeriksaan yang melibatkan 50 partisipan, ditemukan bahwa mayoritas partisipan mengalami hipertensi derajat 2, dan lebih dari setengahnya memiliki riwayat hipertensi keluarga. Faktor-faktor risiko seperti obesitas, merokok, dan diabetes mellitus turut berkontribusi terhadap tingginya tekanan darah pada partisipan.

Program intervensi yang dilakukan, meliputi penyuluhan, pemeriksaan tekanan darah, dan senam sehat, memberikan dampak positif dengan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pengendalian hipertensi. Namun, hasil dari kegiatan ini juga mengungkapkan perlunya penanganan lebih lanjut dan berkelanjutan untuk manajemen hipertensi yang lebih baik, khususnya bagi kelompok usia lanjut dan mereka yang berisiko tinggi.

Kegiatan ini menegaskan bahwa peningkatan kesadaran tentang hipertensi, pola makan sehat, serta aktivitas fisik yang teratur merupakan langkah penting dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi di masyarakat pedesaan seperti Dusun Trukan.

5. Ucapan terimakasih

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan program ini. Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam program pengabdian masyarakat di Dusun Trukan, Kecamatan Imogiri.

Kami mengucapkan terima kasih kepada warga Dusun Trukan yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan penuh selama pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Bapak Dukuh Trukan dan seluruh perangkat desa atas kerjasama dan bantuan yang telah diberikan.

Tak lupa, kami juga mengucapkan terima kasih kepada tim Puskesmas setempat yang telah membantu dalam pelaksanaan pemeriksaan kesehatan serta memberikan panduan medis yang berharga. Penghargaan setinggi-tingginya juga kami sampaikan kepada seluruh mahasiswa KKN yang telah bekerja keras dan berdedikasi untuk menjalankan program ini. Semoga hasil dari program ini dapat bermanfaat bagi masyarakat dan memberikan dampak positif dalam peningkatan kesadaran serta penanganan hipertensi di Dusun Trukan.

Daftar Pustaka

- Al Hikmah, A., Fitra, I. S., Kasim, M., Ramadhani, M. H., & Oktavia, R. (2024). Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan Di Wilayah Pimpinan Cabang Asiyiyah Cengkareng. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 4(2), 51-55.
- Andini, N. K. S., Wati, N. M. N., Candrawati, S. A. K., & Subhaktiyasa, P. G. (2023). HEALTH INITIATIVE PROGRAM EDUKASI KESEHATAN BERBASIS PHBS DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN DASAR BAGI MASYARAKAT DI BANJAR TARUKAN DESA MAS UBUD GIANYAR. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nasional*, 1(2), 12-18.
- Arisdiani, T., & Asyrofi, A. (2024). PENGABDIAN MASYARAKAT DI BIDANG KEPERAWATAN DI KABUPATEN KENDAL, JAWA TENGAH: PENINGKATAN KESEHATAN MELALUI EDUKASI DAN LAYANAN KESEHATAN KOMPREHENSIF. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 7-9.
- Asbath, A., Islaeli, I., Yusnayanti, C., Saparina, T., & Novianti, N. (2024). INTEGRASI LAYANAN SUNNAT MASAL DENGAN PEMERIKSAAN KESEHATAN UMUM DI KECAMATAN KAMBU, KOTA KENDARI. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 2894-2900.
- Bintari, N. W. D., Dharma, I. D. G. C., Subhaktiyasa, P. G., & Candrawati, S. A. K. (2023). HEALTH INITIATIVE PROGRAM EDUKASI DALAM MENINGKATKAN PHBS DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN DASAR BAGI MASYARAKAT DI BANJAR BATAN ANCAK DESA MAS UBUD GIANYAR. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nasional*, 1(2), 19-26.
- Kenaro, A., Pratiwi, Y. D., Auliya, N. U., Pratama, D. Y., & Ernyasih, E. (2022, November). EDUKASI DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN WARGA DESA LEUWIBATU, KECAMATAN RUMPIN. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* (Vol. 1, No. 1).
- Khairiyati, L., Assyaida, M. A. S., Putri, M. N., Metafriani, M., & Salsabilla, M. (2023). PENYULUHAN DAN PEMBENTUKAN KADER SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN ANGKA HIPERTENSI DESA WONOREJO KABUPATEN TANAH BUMBU, KALIMANTAN SELATAN. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 427-435.
- Maharan, A. K., Aqilah, T. S., Yumni, S. Z., Nur, L. L., & Kusumawardani, B. (2023). Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan Gigi Anak Usia Dini di Dusun Gayasan Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. *Dental Agromedis*, 1(1), 8-15.

- Mulyana, B., Pamungkas, R. A., & Abdurrasyid, A. (2023). Desa tanggap darurat melalui pemeriksaan kesehatan dan edukasi penatalaksanaan kegawatdaruratan bencana di Ciherang Pacet Cianjur Jawa Barat. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(2), 563-570.
- Puspitasari, P., Rinata, E., & Salim, A. (2019). Peningkatan Derajat Kesehatan Masyarakat Melalui Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Pola Hidup Sehat. *JPM (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, 4(1), 376-382.
- Ratnaningrum, K., & Prihandani, O. R. (2020). Edukasi Pemeriksaan Kesehatan Berkala sebagai Upaya Deteksi Dini Penyakit dalam Mensukseskan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. In *Prosiding Seminar Nasional Unimus* (Vol. 3).
- Rofiki, I., & Famuji, S. R. R. (2020). Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan untuk membiasakan PHBS bagi warga Desa Kemantren. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 628-634.
- Sahira, N. S., & Assariah, K. S. P. (2023). Edukasi dan Pendampingan Program Cegah Stunting. *Jurnal Bina Desa*, 5(1), 33-38.
- Sasia, K., Dewi, F. I. R., Doringin, F., & Budiana, M. W. (2021). Edukasi Dan Pemeriksaan Kesehatan Mata Sejak Dini Untuk Mengatasi Peningkatan Kasus Miopia Pada Siswa SMA Di Jabodetabek. *Prosiding Serina Untar Mbkm*, 102-109.
- Tursinawati, Y. (2021, December). Upaya Peningkatan Kesehatan Melalui Edukasi Seputar Kanker Serviks dan Pemeriksaan Kesehatan Warga Pendrikan Kidul, Semarang. In *Prosiding Seminar Nasional Unimus* (Vol. 4).
- Zulsefriandi, R., Alamsyah, A., & Purba, C. V. G. (2023). Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular Dengan Melakukan Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Kesehatan. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 7(2), 192-196.