

PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG PENYAKIT HIPERTENSI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KOMPLIKASI HIPERTENSI (STROKE)

*Increasing Public Knowledge About Hypertension as an Effort to Prevent
Hypertension Complications (Stroke)*

Angriawan^{1*}, Indah Wati², Tati Murni Karokaro³, Juni Mariati Simarmata⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara – Indonesia

*email korespondensi author: awan.binasnuan@gmail.com

DOI. 10.35451/jpk.v4i1.2168

Abstrak

Hipertensi merupakan gangguan kesehatan yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi yang serius berupa stroke. Komplikasi yang signifikan tersebut dapat mengancam jiwa bahkan kematian. Stroke adalah masalah kesehatan global dengan lebih dari 15 juta orang setiap tahunnya mengalami kondisi ini di seluruh dunia. Studi ini dilakukan terhadap 30 individu yang mengunjungi Puskesmas Pagar Jati, menggunakan metode *accidental sampling*, untuk mengeksplorasi kontribusi partisipasi masyarakat dalam meningkatkan kesadaran tentang hipertensi serta menggalakkan perilaku pencegahan. Melalui kegiatan penyuluhan dan kampanye publik, partisipasi masyarakat telah berhasil meningkatkan pemahaman akan pentingnya rutin memeriksakan kesehatan dengan memeriksa tekanan darah serta mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang termasuk rendah garam sehingga adanya pencegahan terhadap penyakit hipertensi. Pengevaluasian efektivitas program pengabdian masyarakat menggunakan kuesioner menunjukkan peningkatan dari 70% pada tahap *pretest* menjadi 93% pada tahap *posttest*. Hal ini mencerminkan peningkatan yang signifikan dalam kesadaran, pengetahuan, dan tindakan pencegahan terhadap komplikasi hipertensi, seperti stroke, di wilayah masyarakat yang dilayani oleh Puskesmas Pagar Jati. Kerjasama antara tenaga kesehatan, pemerintah daerah, lembaga pendidikan, dan masyarakat menjadi kunci keberhasilan program ini. Meskipun masih terdapat tantangan seperti akses terbatas dan ketidaksetaraan informasi, pengabdian masyarakat terbukti menjadi alat yang efektif dalam memperkuat respons masyarakat terhadap hipertensi serta memajukan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Kegiatan ini juga berhasil memotivasi Masyarakat untuk aktif dalam mencegah komplikasi penyakit dan menerapkan gaya hidup sehat sehari-hari.

Kata Kunci: Pengetahuan; Pencegahan; Hipertensi; Stroke

Abstract

Hypertension is a health disorder that causes an increase in blood pressure. Hypertension can cause serious complications in the form of stroke. These significant complications can be life threatening and even death. Stroke is a global health problem with more than 15 million people annually experiencing this condition worldwide. This study was conducted on 30 individuals who visited the Pagar Jati Community Health Center, using the *accidental sampling* method, to explore the contribution of community participation in increasing awareness about hypertension and promoting preventive behavior. Through outreach activities and public campaigns, community participation

has succeeded in increasing understanding of the importance of regular health check-ups by checking blood pressure and consuming foods with balanced nutrition, including low salt, thereby preventing hypertension. Evaluating the effectiveness of the community service program using a questionnaire showed an increase from 70% at the pretest stage to 93% at the posttest stage. This reflects a significant increase in awareness, knowledge and preventive measures against complications of hypertension, such as stroke, in the community areas served by health community center (Puskesmas) Pagar Jati. Collaboration between health workers, local government, educational institutions and the community is the key to the success of this program. Although challenges remain such as limited access and inequality of information, community service has proven to be an effective tool in strengthening the community response to hypertension and advancing overall community health.

Keywords: Knowledge; Prevention; Hypertension; Strokes

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit yang banyak terjadi dan memiliki Tingkat mortalitas yang cukup tinggi. Kejadian hipertensi adalah masalah kesehatan yang serius dan sering disebut *silent killer*, merupakan penyakit yang membunuh secara diam-diam tanpa disertai peringatan dan gejala awal bagi penderitanya (Edy Bachrun et al., 2023)

Berdasarkan data WHO, kasus hipertensi menunjukkan angka yang mengkhawatirkan, dengan sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita kondisi ini. Ini berarti bahwa setiap 1 dari 3 orang di seluruh dunia telah didiagnosis dengan hipertensi, tetapi hanya 36,8% dari mereka yang secara teratur minum obat untuk mengatasi kondisinya. Angka penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, dan diperkirakan bahwa pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 1,5 miliar orang. Setiap tahunnya, sekitar 9,4 juta orang meninggal karena hipertensi dan komplikasinya (Purwono et al., 2020).

Faktor usia memiliki hubungan yang erat dengan kejadian hipertensi. Hipertensi yang tidak segera diatasi segera dapat memicu hal yang berbahaya seperti serangan jantung, gagal ginjal dan stroke (Lauren et al., 2022) Stroke adalah masalah kesehatan global dengan lebih dari 15 juta orang setiap tahunnya mengalami kondisi ini di seluruh dunia. Angka kejadian stroke di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah terus meningkat. Kematian akibat stroke telah menurun

secara global; namun, jumlah orang yang terkena stroke pertama, yang selamat, dan hidup dengan konsekuensinya semakin meningkat. Di Amerika Serikat, sekitar 795.000 orang Amerika mengalami stroke setiap tahunnya. Terdapat bukti bahwa angka stroke secara keseluruhan telah menurun di Amerika Serikat selama 2 dekade terakhir (Magwood et al., 2020)

Salah satu upaya untuk mengurangi kasus kejadian Stroke yang disebabkan oleh penyakit hipertensi di Indonesia adalah dengan melakukan kegiatan penyuluhan peningkatan pengetahuan kepada Masyarakat tentang upaya pencegahan komplikasi penyakit hipertensi. Penyuluhan merupakan cara mewujudkan perubahan perilaku kesehatan, Khususnya pada segmen masyarakat yang rentan terhadap penyakit, penting untuk meningkatkan keterlibatan mereka. Salah satu strategi yang efektif adalah melalui edukasi yang memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai faktor-faktor yang memicu stroke dan cara penanganan hipertensi. Melalui program pengabdian masyarakat ini, tujuannya adalah untuk meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat mengenai upaya pencegahan komplikasi hipertensi, dengan harapan dapat mengurangi angka kesakitan dan kematian yang disebabkan oleh kondisi tersebut.

2. Metode

Metode kegiatan pengabdian Masyarakat berupa *health education* tentang peningkatan pengetahuan mengenai penyakit hipertensi sebahai Upaya pencegahan komplikasi hipertensi (Stroke) terhadap 30 masyarakat di Kegiatan dilakukan di Puskesmas Pagar Jati dengan menggunakan media seperti leaflet dan video animasi untuk menyampaikan materi penyuluhan. Pelaksanaannya sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan, dan tim PKM memberikan demonstrasi tentang penanganan hipertensi. Sebelum penyuluhan dimulai, dilakukan pre-test untuk mengevaluasi pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, dan sesi diakhiri dengan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan selesai.

3. Hasil dan Pembahasan

Tujuan dari kegiatan PKM ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat dalam upaya pencegahan komplikasi hipertensi (Stroke) selama kegiatan berlangsung berjalan dengan lancar. Berikut merupakan kegiatan penyuluhan di Puskesmas Pagar Jati:



Gambar 1. Pengabdian Masyarakat tentang hipertensi



Gambar 2. Masyarakat bertanya tentang Pencegahan Stroke pada kasus hipertensi.



Gambar 3. Edukasi Upaya Pencegahan komplikasi hipertensi (Stroke)

Pemahaman tentang hipertensi di daerah Puskesmas Pagar Jati, Kabupaten Deli Serdang, diperoleh dari 30 peserta yang mengikuti sesi kontrol kesehatan di puskesmas tersebut. Setelah mendapatkan edukasi, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman mereka tentang penyakit hipertensi. Berikut adalah hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat mengenai Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi Sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi (Stroke) :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Masyarakat

No	Pengetahuan	Pretest		Posttest	
		N	%	N	%
1	Baik	9	30	28	93
2	Kurang	21	70	2	7
Total		30	100	30	100

Dari tabel yang diberikan terlihat hasil evaluasi pengetahuan masyarakat sebelumnya mengenai Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi Sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi (Stroke), terlihat bahwa sebelum mendapat edukasi tentang hipertensi, 21 orang (70%) memiliki pengetahuan yang kurang. Setelah mendapat edukasi, jumlah peserta dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 28 orang (93%). Antusiasme masyarakat terlihat dari partisipasi aktif dalam kegiatan, yang tercermin dari interaksi tanya jawab yang produktif mengenai upaya pencegahan komplikasi hipertensi (Stroke). Sebelumnya, masyarakat belum memahami konsep pencegahan dan penanganan hipertensi. Namun, terlihat perubahan saat mereka mampu memberikan jawaban yang tepat terhadap pertanyaan yang diajukan. Hasil kuesioner menunjukkan peningkatan dalam kemampuan masyarakat menjawab pertanyaan dengan benar setelah mendapat edukasi.

Hasil dari kegiatan ini didapatkan temuan dari berbagai penelitian tentang pemahaman mengenai pencegahan dan komplikasi hipertensi. Sebanyak 19 orang (45,2%) menunjukkan pemahaman yang baik terhadap hipertensi, sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penderita hipertensi umumnya memiliki pengetahuan yang cukup tentang kondisi mereka. Penderita hipertensi seharusnya terus meningkatkan pengetahuannya tentang kondisi ini agar dapat mengatasi kekambuhan dengan cepat atau bahkan mencegahnya sepenuhnya, mengurangi risiko komplikasi. Mengatur berat badan, membatasi makanan berlemak, mengurangi asupan garam, mengadopsi pola makan tinggi serat, serta meningkatkan konsumsi buah dan sayuran adalah langkah-langkah yang dapat diambil untuk mencegah kekambuhan hipertensi. Menjalani gaya hidup sehat adalah kunci untuk mengurangi risiko komplikasi akibat hipertensi. (Zaim Anshari, 2020).

Berdasarkan penelitian tentang program edukasi pencegahan stroke

yaitu dari evaluasi sebelum edukasi, mayoritas responden (sebesar 68.6%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Namun, setelah diberikan edukasi, mayoritas responden (sebesar 71.4%) menunjukkan peningkatan pengetahuan yang baik tentang program pencegahan stroke pada penderita hipertensi melalui program Cerdik. (Laili et al., 2023).

Studi lain menunjukkan bahwa program penyuluhan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia tentang penyakit degeneratif. Peningkatan ini sangat penting karena sebagian besar lansia mungkin telah mendengar tentang penyakit-penyakit tersebut, tetapi belum memahaminya secara mendalam. Setelah menerima penyuluhan, mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya memahami penyakit degeneratif. Ini menegaskan bahwa penyampaian informasi kesehatan dapat secara efektif meningkatkan pengetahuan seseorang. (Mighra & Djaali, 2020). Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta dalam acara penyuluhan. Selama dan setelah sesi penyuluhan, terjadi perubahan dari tingkat pemahaman yang kurang menjadi lebih baik mengenai penyakit hipertensi, termasuk informasi mengenai faktor-faktor yang dapat memperburuk kondisi serta langkah-langkah untuk mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi. (Anggraini et al., 2024)

Pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan komplikasi pada hipertensi sangat penting untuk dilakukan, terlebih dengan menggunakan metode penyuluhan dalam peningkatan pengetahuan. Hal tersebut dikarenakan penyakit hipertensi merupakan penyakit degenerative yang memerlukan perawatan sendiri dengan tujuan menghindari komplikasi stroke.

Sejalan dengan penelitian lain bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit kronik yang dapat menyebabkan masalah dan mempengaruhi sistem tubuh lain seperti syaraf, kardiovaskuler, dan lain – lain. Manajemen penyakit ini mengharuskan seseorang untuk melakukan berbagai

bentuk perilaku perawatan diri sendiri. (Nuraeni et al., 2018). Keberhasilan dalam mencegah stroke dan menjaga kesehatan yang baik sering kali didukung oleh peran aktif keluarga. Kerjasama yang solid antara tenaga kesehatan, keluarga, dan penderita hipertensi sangat penting dalam meningkatkan kesadaran diri penderita hipertensi untuk mengelola perawatan diri dengan baik, sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi pada kondisi hipertensi.

Hasil penelitian berjudul 'Edukasi tentang Hipertensi pada Lansia selama Pandemi COVID-19 di Desa Ubung, Lombok Tengah' menunjukkan bahwa sebelum mendapat edukasi tentang hipertensi, 60% lansia memiliki pengetahuan yang cukup, sementara 40% memiliki pengetahuan yang kurang. Setelah mendapatkan edukasi, 84% lansia menunjukkan pengetahuan yang baik, sementara 16% masih mempertahankan pengetahuan yang cukup. (Arifin et al., 2021).

Pengabdian masyarakat yang dilakukan ini sebagai upaya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dalam hal pencegahan komplikasi hipertensi (Stroke). Oleh karena itu, pengetahuan diberikan melalui edukasi sehingga masyarakat paham cara mencegah komplikasi stroke. Salah satu perilaku yang dapat ditingkatkan dari pengetahuan tersebut dapat dengan perawatan mandiri masyarakat dirumah.

4. Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pendampingan pencegahan komplikasi hipertensi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan cara pencegahannya. Kegiatan ini juga berhasil memotivasi Masyarakat untuk aktif dalam mencegah komplikasi penyakit dan menerapkan gaya hidup sehat sehari-hari. Keberhasilan pendampingan ini ditandai oleh antusiasme dan semangat masyarakat dalam mengikuti kegiatan, serta partisipasi aktif mereka dalam tanya jawab dan diskusi tentang pencegahan komplikasi hipertensi. Pelaksanaan kegiatan ini berjalan lancar sesuai

harapan, tanpa adanya hambatan yang signifikan.

5. Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan penghargaan kepada Kepala Puskesmas Pagar Jati atas kerjasama dan dukungannya yang luar biasa dalam menjalankan program pengabdian masyarakat ini. Keberhasilan pelaksanaan program ini tidak mungkin tercapai tanpa kontribusi dan bantuan dari berbagai pihak, termasuk dari Puskesmas Pagar Jati. Terima kasih atas kolaborasi yang baik dan semangat positif yang telah ditunjukkan.

6. Daftar Pustaka

- Anggraini, R., Saputri, B. Y., Retnowati, D., & Herminaju, K. (2024). *Penyuluhan Kesehatan tentang Pencegahan Hipertensi dalam Mencegah Kejadian Stroke pada Usia Produktif di Desa Kedungsoko Tulungagung*. 3(2), 1-4. <https://doi.org/10.35584/reinforce.mentanddevelopmentjournal.v3i2.179>.Penyuluhan
- Arifin, Z., Istianah, Hapipah, Ilham, Supriyadi, & Ariyanti, M. (2021). Edukasi Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Ubung Lombok Tengah. *Abdimas Madani*, 3(1), 1-6.
- Edy Bachrun, Riska Ratnawati, & Aris Hartono. (2023). Pengabdian Kepada Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 1(1), 1-6. <https://doi.org/10.54832/judimas.v1i1.77>
- Laili, N., Heni, S., & Tanoto, W. (2023). Optimalisasi Program Edukasi Pencegahan Stroke 'Cerdik' pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(2), 53-65. <https://doi.org/10.55018/jakk.v2i2.40>
- Lauren, G., Febriyanty, D., Wahidin, M., & Heryana, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien 45-59 Tahun Di Puskesmas Bintaro Jakarta Selatan Pada Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*,

- XX(X), 308–315.
<http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Magwood, G. S., Nichols, M., Jenkins, C., Logan, A., Qanungo, S., Zigbuo-Wenzler, E., & Ellis, C. (2020). Community-based interventions for stroke provided by nurses and community health workers: A review of the literature. *Journal of Neuroscience Nursing, 52*(4), 152–159.
<https://doi.org/10.1097/JNN.0000000000000512>
- Mighra, B. A., & Djaali, W. (2020). Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Penyakit Degeneratif di Wilayah Kampung Tengah Kramat Jati. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin, 1*(2), 52–59.
<https://doi.org/10.37012/jpkmht.v1i2.121>
- Nuraeni, A., Mirwanti, R., & Anna, A. (2018). Upaya Pencegahan dan Perawatan Hipertensi di Rumah Melalui Media Pembelajaran Bagi Masyarakat di Kabupaten Pangandaran. *Jurnal Bagimu Negeri, 2*(1), 39–49.
<https://doi.org/10.26638/jbn.554.8651>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan, 5*(1), 531.
<https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Zaim Anshari. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensidan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik, 2*(2), 2.