
Peningkatan Pengetahuan Tentang Komplikasi Hipertensi Beserta Pencegahannya

Fitri Suciana^{1*}, Istianna Nur Hidayati², Daryani³

^{1,2}Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Klaten

³Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Klaten

Email: fitrisuciana@umkla.ac.id^{1*}, istianna@umkla.ac.id², daryani@umkla.ac.id³

Abstract

Hypertension is a public health problem that is currently ranked the highest because there has been a shift in disease patterns in the community from infectious diseases to degenerative diseases. The high prevalence of degenerative diseases, one of which is hypertension. Hypertension can be caused by several factors such as lifestyle, fast food, obesity, smoking and alcohol. Uncontrolled hypertension can lead to physical disability, psychosocial impairment, and cognitive function as well as increased health services. And ultimately can lead to complications that can affect the quality of life of patients. Manjung Village, Ngawen Subdistrict is an industrial village located in the Klaten Regency and is the largest soya sauce producing village in Central Java. This is one of the causes of the large number of hypertension cases in the village. Many residents in Manjung village do not know the complications of hypertension and its prevention. So that health education is needed about the introduction of complications due to hypertension and its prevention. The expected output of this activity is an understanding and increase in knowledge and behavior of residents in recognizing complications due to hypertension and preventing these complications.

Keyword: hypertension; complication; preventif.

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan Masyarakat yang sampai saat ini menduduki peringkat tertinggi karena telah terjadi pergeseran pola penyakit di Masyarakat yang awalnya penyakit infeksi menjadi penyakit degeneratif. Tingginya prevalensi penyakit degeneratif salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti gaya hidup, makanan siap saji, obesitas, merokok dan alkohol. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan ketidakmampuan fisik, gangguan psikososial, dan fungsi kognisi serta meningkatnya layanan kesehatan. Dan pada akhirnya dapat mengakibatkan komplikasi yang dapat mempengaruhi kualitas hidup penderita. Desa Manjung, Kecamatan Ngawen merupakan desa industri yang berada di Kabupaten Klaten dan merupakan desa penghasil soun terbesar di Jawa Tengah. Hal tersebut menjadi salah satu penyebab banyaknya kasus hipertensi di di desa tersebut. Banyak warga di desa Manjung yang tidak mengetahui komplikasi akibat hipertensi dan pencegahannya. Sehingga diperlukan pendidikan kesehatan tentang pengenalan komplikasi akibat hipertensi beserta pencegahannya. Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah pemahaman dan peningkatan pengetahuan serta perilaku warga dalam mengenal komplikasi akibat hipertensi serta mencegah terjadinya komplikasi tersebut.

Kata Kunci: hipertensi; komplikasi; pencegahan.

1. Pendahuluan

Penyakit Tidak Menular (PTM) atau biasa disebut sebagai penyakit degeneratif. Tingkat morbiditas dan mortalitas yang sangat tinggi menjadikan Penyakit Tidak Menular menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup serius secara global. Pada tahun 2025, WHO memperkirakan penderita hipertensi akan mengalami peningkatan seiring berjalannya waktu

dimana 29% dari jumlah penduduk dunia akan terdampak penyakit hipertensi [1]. Di provinsi Jawa Tengah, hipertensi menduduki peringkat ke - 4 dengan prevalensi mencapai 37,57 % dari penderita hipertensi. Kemudian di tingkat Kabupaten khususnya Kabupaten Klaten, ditahun 2018 penderita hipertensi menunjukkan prevalensi 8,44 % dengan total penduduk sebanyak 66.066 [2]. Desa Manjung, Kecamatan Ngawen merupakan desa industri yang berada di Kabupaten Klaten dan merupakan desa penghasil soun terbesar di Jawa Tengah. Penghasil soun dilakukan setiap hari dan banyak warga yang berprofesi sebagai produsen soun . Hal tersebut menjadi salah satu penyebab banyaknya kasus hipertensi di di desa tersebut dan kasus hipertensi di Kecamatan Ngawen merupakan kasus kedua terbesar di Kabupaten Klaten. Pengontrolan tekanan darah tinggi telah dilakukan oleh Puskesmas Ngawen melalui kegiatan prolans dan bidan desa yang berada di desa tersebut, namun belum optimal dimanfaatkan oleh warga karena kesibukan.

Faktor penyebab hipertensi di desa tersebut adalah kurangnya waktu istirahat bagi warga, kurang aktivitas fisik dan kurang pengetahuan untuk mengonsumsi makanan yang bergizi [3]. Warga mengakui sering makan makanan yang berlemak dan kurangnya aktivitas karena pekerjaan membuat soun dilakukan setiap hari dimulai pada pagi hari sampai dengan malam hari. Istirahat dilakukan pada siang hari dan sore hari saja. Survei yang dilakukan menemukan data bahwa sebagian besar warga mengalami keluhan sering pusing, telinga berdengung, kaku di leher, kaku di bahu dan sering kesemutan. Hasil wawancara dengan beberapa warga , bahwa warga tidak mengetahui komplikasi dari hipertensi dan warga sering minum obat anti hipertensi yang dibeli di apotek tanpa konsultasi kepada dokter terlebih dahulu. Minum obat anti hipertensi diminum ketika ada keluhan saja. Kegiatan olahraga dilaksanakan seminggu sekali pada hari Jumat namun hanya beberapa warga saja yang mengikuti karena kesibukan dalam membuat soun.

Berdasarkan fenomena tersebut, edukasi tentang pengenalan komplikasi hipertensi dan pencegahan komplikasi belum maksimal dilakukan karena sulitnya warga untuk mengunjungi prolans. Melalui kegiatan bakti sosial IMM (Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah) Universitas Muhammadiyah Klaten , maka edukasi tersebut dalam terlaksananya yang diikuti oleh 46 warga.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan Masyarakat yang sampai saat ini menduduki peringkat tertinggi karena telah terjadi pergeseran pola penyakit di masyarakat yang awalnya penyakit infeksi menjadi penyakit degeneratif. Tingginya prevalensi penyakit degeneratif salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti gaya hidup, makanan siap saji, obesitas, merokok dan alkohol [4]. Hipertensi yang tidak terkendali dapat menyebabkan ketidakmampuan fisik, gangguan psikososial, dan fungsi kognisi serta meningkatnya layanan kesehatan, dan pada akhirnya dapat mengakibatkan komplikasi yang dapat mempengaruhi kualitas hidup penderita [5].

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah pemahaman dan peningkatan pengetahuan serta perilaku warga dalam mengenal komplikasi akibat hipertensi serta mencegah terjadinya komplikasi tersebut.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam dua tahapan yaitu::

- a. Penguatan pengetahuan warga tentang komplikasi akibat hipertensi dan pencegahannya:
 1. Pemberian Pendidikan Kesehatan tentang hipertensi, komplikasi dan pencegahan komplikasi.
 2. Melakukan praktik cara mengukur nadi dan mengenal tanda komplikasi.
- b. Melakukan pengukuran tekanan darah



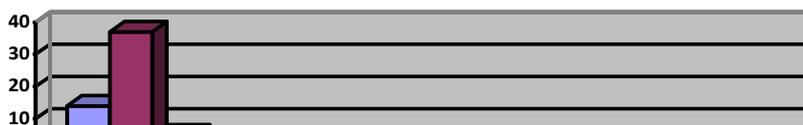
Gambar 1. Edukasi Kesehatan tentang komplikasi hipertensi dan pencegahannya

3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu, 21 Oktober 2023 pukul 13.00. Dilaksanakan di desa Manjung RT 02/RW 02, Manjung Wetan, Klaten. Kegiatan dihadiri oleh 46 ibu yang merupakan pekerja dan produsen soun di desa Manjung, serta 1 orang bidan desa, dan 3 orang kader kesehatan. Kegiatan pengabdian Masyarakat didahului dengan pengukuran tekanan darah dilanjutkan dengan pemberian pendidikan kesehatan berupa pengenalan komplikasi akibat hipertensi beserta pencegahannya. Sebelum kegiatan pengabdian ditutup, peserta diajarkan caranya mengukur nadi untuk mengetahui peningkatan nadi sebagai indikator adanya gangguan pada pembuluh darah.

Hasil pengukuran tekanan darah disajikan dalam diagram di bawah ini:

Distribusi Frekuensi Tekanan Darah



Gambar 2. Distribusi frekuensi tekanan darah warga desa Manjung, kecamatan ngawen (n=46)

Penyakit ini dikategorikan sebagai *the silent disease* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan terus menerus bisa memicu stroke, serangan jantung, gagal jantung dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik. Hipertensi merupakan kontributor utama penyakit pembuluh darah seperti stroke dan infark miokard serta penyakit ginjal kronis dan gagal jantung kongestif. Penyakit ini menyebabkan peningkatan biaya pengobatan yang signifikan serta kehilangan produktivitas dari penderitanya. Dengan kondisi kesehatan tersebut, kualitas hidup penderita hipertensi dalam jangka waktu yang panjang akan mempengaruhi seluruh aktivitas kehidupannya [4]. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Banyak pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol dan jumlahnya terus meningkat. Oleh karena itu, partisipasi semua pihak, baik dokter dari berbagai bidang peminatan hipertensi, pemerintah, swasta maupun masyarakat diperlukan agar hipertensi dapat dikendalikan [6]. Tekanan darah normal rentan dinilai kisaran

120/80mmHg, jika tekanan darah asystole lebih diatas 140 disebut hipertensi. Maka dari itu, masyarakat dihimbau bisa mengontrol dan mengendalikan tekanan darah sendiri supaya bisa memonitor dan mencegah terjadinya hipertensi.

Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya umur maka semakin tinggi mendapatkan resiko hipertensi. Insiden hipertensi makin meningkat dengan meningkatnya usia. Ini sering disebabkan oleh perubahan alamiah di dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dalam hormon. Hipertensi pada yang berusia kurang dari 35 tahun akan menaikkan insiden penyakit arteri koroner dan kematian prematur. Faktor lingkungan seperti stres berpengaruh terhadap timbulnya hipertensi esensial. Hubungan antara stres dengan hipertensi, diduga melalui aktivitas saraf simpatis. Saraf simpatis adalah saraf yang bekerja pada saat kita tidak beraktivitas. Peningkatan aktivitas saraf simpatis dapat meningkatkan tekanan darah secara intermitten (tidak menentu) [7].

Jenis pekerjaan dapat memicu timbulnya penyakit salah satunya hipertensi melalui ada tidaknya aktivitas fisik dalam pekerjaan, sehingga dapat dikatakan pekerjaan seseorang mempengaruhi tingkat aktivitas fisiknya. Beban kerja berlebih pada seseorang dapat menjadi salah satu faktor peningkatan tekanan darah hal ini disebabkan beban kerja yang berat akan menambah beban tambahan bagi jantung yang harus memompa darah lebih banyak keseluruhan tubuh [8]. Hipertensi sering menimbulkan komplikasi seperti stroke (36%), penyakit jantung (54%), dan penyakit gagal ginjal (32%). Komplikasi tersebut terjadi karena penderita hipertensi tidak melakukan pengobatan yang adekuat terkait penyakitnya [9]. Hipertensi dapat berpotensi menjadi komplikasi berbagai penyakit di antaranya adalah stroke hemoragik, penyakit jantung hipertensi, penyakit arteri koronaria aneurisma, gagal ginjal, dan ensefalopati hipertensi [7].

Pencegahan komplikasi penyakit hipertensi harus dilakukan oleh penderita hipertensi untuk memperoleh kualitas hidup yang baik. Untuk mendapatkan kualitas hidup yang baik bagi penderita hipertensi, perlu mengetahui beberapa hal berkaitan dengan penyakit hipertensi, agar terhindar dari komplikasi fatal hipertensi, harus diambil tindakan pencegahan yang baik yaitu: mengurangi konsumsi garam, menghindari kegemukan (obesitas), membatasi konsumsi lemak, olahraga teratur, makan banyak buah dan sayuran segar, tidak merokok dan minum alkohol, latihan relaksasi napas dalam, berusaha membina hidup yang positif [10].

Perilaku pencegahan komplikasi tersebut dapat terwujud jika pemahaman masyarakat akan komplikasi hipertensi tinggi. Pemahaman tersebut didapatkan oleh Masyarakat melalui kegiatan pendidikan kesehatan. Pengetahuan erat kaitannya dengan pendidikan kesehatan, dan pendidikan kesehatan merupakan salah satu cara untuk mendukung program kesehatan yang mengarah pada perubahan dan perluasan pengetahuan dalam waktu singkat [11]. Pengetahuan adalah merupakan hasil "tahu" dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif adalah domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang / *overt behavior*, karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan [12].

Menurut teori Model Pengetahuan Sikap-Perilaku, pengetahuan merupakan faktor esensial yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku, dan individu dapat memperoleh pengetahuan dan ketrampilan melalui proses belajar [13].

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian Masyarakat yang merupakan program rutin IMM merupakan kegiatan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk mencegah komplikasi akibat penyakit kronis yaitu hipertensi. Kegiatan edukasi ini dapat meningkatkan

pengetahuan masyarakat sehingga diharapkan dapat membentuk sikap dan perilaku masyarakat untuk mencegah komplikasi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih pengabdian ucapkan kepada Universitas Muhammadiyah Klaten sebagai pemberi dana utama, Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah sebagai kolaborator pengabdian masyarakat, para mahasiswa yang ikut berperan aktif membantu, serta warga Manjung yang bersemangat mengikuti kegiatan.

Daftar Pustaka

- [1] Kemenkes RI. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indones. 2018;
- [2] Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Teng. 2015;
- [3] Sapti M. Penguatan Posbindu Ptm Dalam Menurunkan Prevalensi Faktor Penyakit Tidak Menular Utama. Vol. 53, Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi). 2019. 1689–1699 p.
- [4] Laili N, Purnamasari V. Hubungan Modifikasi Gaya Hidup dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di UPDT OKM Adan Adan Gurah Kediri. *J Iklkes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*. 2019;10(1):1–11.
- [5] Suciana F, Agustina NW, Zakiatul M. Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *J Keperawatan dan Kesehat Masy Cendekia Utama*. 2020;9(2):146.
- [6] Yulanda G. Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *J Major*. 2017;6(1):25–33.
- [7] Smeltzer SC, Bare BG. Brunner and Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 10th ed. *J Chem Inf Model*. 2018;
- [8] Meiriana A, Trisnantoro L, Padmawati RS. Implementasi Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Pada Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta. *J Kebijak Kesehat Indones*. 2019;08(02):51–8.
- [9] Nonasri F. Karakteristik Dan Perilaku Mencari Pengobatan (Health Seeking Behavior) Pada Penderita Hipertensi. *J Med Utama*. 2020;02(01):402–6.
- [10] Harjo MS, Setiyawan S, Rizqie NS. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Sikap Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia Peserta Prolanis Upt Puskesmas Jenawi Karanganyar. *PLACENTUM J Ilm Kesehat dan Apl*. 2019;7(2):34.
- [11] Ribek N, Astini PSN, Mertha IM. Evaluasi Program Pendidikan Kesehatan Masyarakat Model Stake. *J Gema* 2017;80–5.
- [12] Hendrawan AK, Hendrawan A. Gambaran Tingkat Pengetahuan Nelayan tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja. *J Saintara*. 2020;5(1):26–32.
- [13] Liu L, Liu YP, Wang J, An LW, Jiao JM. Use of a knowledge-attitude-behaviour education programme for Chinese adults undergoing maintenance haemodialysis: Randomized controlled trial. *J Int Med Res*. 2016;44(3):557–68.