Edukasi Kesehatan tentang Penanganan Pertama dan Pencegahan bagi Penderita Hipertensi

Ultra Madani^{1*}, Sri Mala Hayati², Ade Kartika³, Yusnika Damayanti⁴,

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane, ultramadani91@gmail.com

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane, Srimala31@gmail.com

³ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane, adekartika510@gmail.com

⁴ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane, yusnikadamayanti9@gmail.com

*Penulis korespondensi: Ultra Madani

Abstrak

Jumlah kasus dari hipertensi di Indonesia cukup tinggi, dampak dari kejadian hipertensi memerlukan perhatian dan penanganan khusus. Untuk mencegah hipertensi dan mengendalikan hipertensi, Salah satu cara untuk dapat mencegah terjadinya hipertensi dengan mengendalikan perilaku yang berisiko, seperti merokok, alkohol serta pola makan yang tidak sehat, mengkonsumsi gula, garam dan lemak yang berlebihan serta perlu adanya pencegahan dan pertolongan pertama pada penderita hipertensi, Bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mengenali tanda dan bahaya terjadinya hipertensi, kegawatdaruratannya yang dapat terjadi, serta upaya yang dilakukan untuk penanganan pertama serta pencegahan terjadinya hipertensi. Dengan menggunakan metode penyuluhan ini metode ceramah dengan media leaflet dan diskusi pada masyarakat di Desa Perapat Batu Nunggul. Serta hasil Sebanyak 25 partisipan yang menghadiri penyuluhan ini, edukasi yang dilakukan dengan memberikan materi seperti Pengertian Hipertensi tanda dan gejala hipertensi, penanganan pertama pada penderita hipertensi serta pencegahan terjadinya hipertensi. Rata-rata pengetahuan partisipan meningkat dari 40% menjadi 75%. Dapat disimpulkan penyuluhan kesehatan tentang penanganan pertama serta pencegahan bagi penderita hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya penanganan pertama serta pencegahan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Penanganan Pertama, Pencegahan, Edukasi Kesehatan

Abstract

The number of cases of hypertension in Indonesia is quite high, the impact of the incidence of hypertension requires special attention and treatment. To prevent hypertension and control hypertension, one way to be able to prevent hypertension by controlling risky behaviors, such as smoking, alcohol and unhealthy eating patterns, consuming excessive sugar, salt and fat and the need for prevention and first aid for people with hypertension, aims to increase public knowledge in recognizing the signs and dangers of hypertension, the emergencies that can occur, as well as efforts made for first handling and prevention of hypertension. By using this counseling method, the method of lecture with leaflet media and discussion in the community in Perapat Batu Nunggul Village. As well as the results of a total of 25 participants who attended this counseling, education was carried out by providing material such as Understanding Hypertension signs and symptoms of hypertension, first handlers in patients with hypertension and prevention of hypertension. The average knowledge of participants increased from 40% to 75%. It can be concluded that health counseling on first handling and prevention for people with hypertension can increase community knowledge. With the increase in public knowledge, it is hoped that it can increase public awareness about the importance of first handling and prevention of hypertension.

Keywords: Hypertension, First Aid, Prevention, Health Education

PENDAHULUAN

Hipertensi seringkali tanpa adanya tanda dan gejala sehingga mengakibatkan kurang termotivasinya seseorang dalam mencari pengobatan, dan seringkali tanda gejala tersebut diabaikan karena dianggap tidak ada masalah dengan tekanan darah tinggi, pengendalian hipertensi terutama dalam hal peningkatan derajat kesehatan dan melakukan perilaku hidup sehat sangat diperlukan, supaya tidak terjadi keparahan atau mengakibatkan resiko yang tinggi (Syukkur & Sipollo, 2023).

Dalam melakukan kegiatan dan tindakan pencegahan serta pengobatan menjadi salah satu upaya yang sangat penting dilakukan guna untuk mengendalikan tekanan darah. Penanganan pertama yang dilakukan oleh masyarakat atau orang awam sangat di perlukan sebab ketepatan dan kecepatan dalam melakukan penanganan hipertensi menjadi salah satu factor menentukan perjalanan penyakit yang di alami (Huzaimah & Puspitasari, 2021). Dengan kurangnya pengetahuan akan berdampak pada pencegahan yang dilakukan oleh penderita hipertensi dan mengakibatkan bertambahnya jumlah penderita hipertensi akan semakin meningkat (Sudayasa et al., 2023). Pencegahan dan perawatan diri dapat meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi (Nuraisyah & Kusumo, 2021). Kasus hipertensi semakin meningkat salah satu faktor penyebabnya yaitu kurangnya pengetahuan masyarakat dalam pencegahan dan penangan pertama bagi penderita hipertensi (Retnaningsih et al., 2021).

Berdasarkan uraian diatas, kami tertarik untuk memberikan penyuluhan tentang edukasi kesehatan tentang penanganan pertama dan pencegahan bagi penderita hipertensi di Desa Perapat Batu Nunggul. Penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang penangan pertama dan pencegahan bagi penderita hipertensi, sehingga dapat menurunkan kesakitan dan kematian akibat hipertensi.

LANDASAN TEORI

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak memiliki gejala, terjadi tekanan darah tinggi yang tidak biasa, yang

dapat beresiko kerusakan pada ginjal, serangan jantung, stroke dan gagal jantung (Fakhriyyah et al., 2023). Hipertensi juga cukup banyak dijumpai dan menjadi faktor utama terjadinya penyakit kronis dan fungsi organ tubuh (Bahtiar et al., 2023). Faktor risiko terjadinya peningkatan tekanan darah diantaranya usia, keturunan, kebiasaan merokok, konsumsi garam berlebihan, kolesterol, stres, kelebihan berat badan atau obesitas (Retnaningsih et al., 2021).

Upaya yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan adalah penyuluhan atau edukasi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat mengenai pengetahuan penyakit hipertensi meliputi dari pengertian, penyebab, tanda dan gejala serta pencegahan dan penanganan pertama (Khasanah et al., 2019). Salah satu Upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan hipertensi sebaiknya penderita menjalankan pola hidup yang sehat seperti menghindari makanan yang mengandung alkohol, mengurangi asupan garam, mengandung kolestrol dan serta lebih banyak mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan (Zaim Anshari, 2020).

Penyuluhan kesehatan salah satu bentuk kegiatan bagaimana cara pemanfaatan tanaman sebagai bentuk pertolongan pertama bagi penderita hipertensi (Marjoni & Ramadhani, 2023), Penanganan pertama juga sangat di perlukan bagi penderita hipertensi karena dapat menjadi salah satu faktor terjadinya stroke dan komplikasi penyakit lainnya (Huzaimah & Puspitasari, 2021). Penanganan pertama secara tepat dan cepat seharusnya dapat dilakukan oleh siapa saja sebelum dilakukan penangan di rumah sakit (Hi et al., 2024).

METODE PELAKSANAAN

1. Persiapan

Sebelum pelaksanaan kegiatan penyuluhan dimulai dilakukan survei lapangan di Desa Perapat Batu Nunggul, Selanjutnya mengajukan surat permohonan kepada kepala Desa unrtuk mengadakan kegiatan penyuluhan tentang Pengangan Pertama dan Pencegahan bagi penderita hipertensi. Beberapa hari kemudian kepala Desa Perapat Batu Nunggul membalas surat berupa persetujuan untuk dilaksanakannya kegiatan penyuluhan dibalai desa setempat.

Sebanyak 25 peserta yang mengikuti kegiatan tersebut, kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di balai Desa Perapat Batu Nunggal yang sebelumnya telah melakukan kesepakatan tempat. Sebelum pemberian materi dilakukan masyarakat diberikan beberapa pertanyaan terkait materi yang di paparkan termasuk pengertian tanda gejala penyebab terjadinya hipertensi dan pencegahan bagi penderita hipertensi serta penanganan pertama bagi penderita hipertensi.

Materi yang disampaikan dengan metode ceramah, leaflet dan diakhir acara dilakukan dengan sesi diskusi, pemberian materi dilakukan selama 30 menit, peserta sangat antusias menerima materi yang di paparkan. Terlihat dengan jelas pada saat sesi diskusi banyak peserta yang memberikan pertanyaan. Setelah pemberian materi selesai para peserta di berikan beberapa soal kemudian guna untuk mengukur pengetahuan dari peserta tersebut tentang materi yang telah di berikan sebelumnya.

2. Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada 13 Januari 2025 pukul 09.30 Wib sampai dengan selesai, sebelum dimulai kegiatan para peserta di beri beberapa soal pre-tes untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta terkait penanganan pertama dan pencegahan bagi penderita hipertensi. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah dan di bantu menggunakan media leaflet dan diakhiri dengan sesi diskusi.

3. Evaluasi

Setelah di lakukan pemaparan materi peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan diskusi bersama terkait dengan materi yang telah di sampaikan. Selanjutnya peserta diberikan beberapa soal post-test guna mengukur pengetahuan peserta tentang penanganan pertama serta pencegahan bagi penderita hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapat setelah dilakukan penyuluhan dilihat dari pengetahuan peserta sangat meningkat dari 40% menjadi 75%. Hasil ini sesuai dengan yang telah dilakukan oleh (Moonti et al., 2022). Jika tidak sesegera mungkin dilakukan pencegahan dan penanganan pertama pada penderita hipertensi maka akan dapat menimbulkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke

dan gagal ginjal (Zaim Anshari, 2020). Pentingnya edukasi kesehatan tentang penanganan pertama dan pencegahan bagi penderita hipertensi secara menyeluruh dan terjadwal. Hal ini agar masyarakat melakukan skrining awal atau pencegahan dan penanganan pertama yang dicurigai mempunyai riwayat tekanan darah tinggi serta dapat membudayakan hidup sehat (Sudayasa et al., 2023).

Untuk meningkatkan kemampuan peserta kami juga membagikan leaflet kepada setiap peserta yang berisi tentang hipertensi tanda bahaya hipertensi, pencegahan hipertensi serta penanganan pertama bagi penderita hipertensi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Dengan metode penyuluhan menggunakan leaflet juga sebagai salah satu cara berbagi pengetahuan yang masih efektif digunakan sebagai media informasi baik dibidang kesehatan maupun dibidang lainya (Nuraisyah & Kusumo, 2021).

KESIMPULAN

Setelah di lakukan penyuluhan pengetahuan peserta semakin meningkat tentang penanganan pertama bagi penderita hipertensi serta pencegahannya, diharapkan kegiatan ini dapat berkelanjutan guna untuk menambah pengetahuan masyarakat yang lebih terstruktur.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahtiar, H., Ariyanti, M., & Supriyadi, S. (2023). Promosi Kesehatan Tentang Covid-19, Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal LENTERA*, 1(1), 74-80. <https://doi.org/10.57267/lentera.v1i1.89>
- Fakhriyyah, D. D., Fawwaz, N., Karisma, R. Y., & Murid, Y. (2023). Edukasi pencegahan hipertensi, diabetes melitus dan stunting. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 4(4), 831-838. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v4i4.20620>
- Hi, F., Kunoli, Y., Sudarman, Y., Selvi, A. M., & Rina, T. (2024). *Pelatihan Deteksi Dini dan Pertolongan Pertama pada Penyakit Jantung di Desa Lumbumpetigo Kecamatan Tanantovea Kabupaten Donggala Early Detection*

- and First Aid Training for Heart Disease in Lumbumpetigo Village , Tanantovea District , Donggala Regency. 7(11), 3985–3996. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i11.6522>
- Huzaimah, N., & Puspitasari, D. I. (2021). Pelatihan Dan Pendampingan Kader Kesehatan Dalam Tindakan Preventif Dan Pertolongan Awal Kasus Stroke Di Desa Karang Anyar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 1–10. <https://doi.org/10.47560/pengabmas.v2i2.284>
- Khasanah, U., Anwar, S., Sofiani, Y., Kurwiyah, N., & Nurhayati. (2019). Edukasi Masyarakat Dalam Peningkatan Pencegahan Dan Perawatan Hipertensi dan DM Desa Kaliasin Kecamatan Sukamulya Kabupaten Tangerang. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, September 2019*, 1–10. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/5432>
- Marjoni, M. R., & Ramadhani, I. (2023). Edukasi Pemanfaatan Kombinasi Labu Siam dan Seledri untuk Pencegahan dan Pengobatan Hipertensi di Nagari Batu Kambing Agam. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 496. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v5i1.7149>
- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2022). Senam Hipertensi Untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(01), 44–50. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.529>
- Nuraisyah, F., & Kusumo, H. R. (2021). Edukasi Pencegahan dan Penanganan Hipertensi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Lansia. *BAKTI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 35–38. <https://doi.org/10.51135/baktivol1iss2p35-38>
- Retnaningsih, D., Retnaningsih, D., & Larasati, N. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Metode Pendidikan Kesehatan Di Lingkungan Masyarakat. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 378–382. <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i2.1683>
- Sudayasa, I. P., Nasruddin, N. I., Arimaswati, A., Azis, A. A. K., Ramadhani, A., & Salsabila, K. I. (2023). Skrining Dan Edukasi Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Kampung Salo, Kota Kendari. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(7), 666–672. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i7.1207>
- Syukkur, A., & Sipollo, B. V. (2023). Pemberdayaan Kader Lansia Dalam Upaya Penatalaksanaan Nyeri Sendi Pada Lansia. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 298. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.13110>
- Zaim Anshari. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 2. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM/article/view/289/149>