

## Penyuluhan Hipertensi dan Bahayanya sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Desa Sumberahayu

### *Counseling on Hypertension and its Dangers as an Effort to Increase Knowledge of the Sumberahayu Village Community*

Khoirul Anwar<sup>1\*</sup>, Vara Aulia Shifa Andriarini<sup>2</sup>, Kharisa Febri Herawati<sup>3</sup>, Nurliana<sup>4</sup>, Farhan Maula Wajdi<sup>5</sup>, Dibita Ayu Imellia<sup>6</sup>, Fajar Jaelani<sup>7</sup>, Hikmal Hidayat<sup>8</sup>

<sup>1,2,3,3,4,5,6,7</sup>)Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi Universitas Wahid Hasyim

<sup>8</sup>)Program Studi Sarjana Teknik, Fakultas Teknik Universitas Wahid Hasyim

Jl. Raya Gunungpati No.KM.15, Nongkosawit, Kec. Gunung Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah

email: \*<sup>1</sup>khoirula@unwahas.ac.id

#### ABSTRAK

Hipertensi tetap menjadi faktor dominan untuk penyakit kardiovaskular di seluruh dunia, 1 dari 4 laki-laki di dunia mengalami hipertensi. Berdasarkan data WHO prevalensi hipertensi sangat tinggi yaitu 22,1% atau 1,3 milyar pada tahun 2019 dan meningkat menjadi 30% pada tahun 2020. Seseorang didiagnosis hipertensi ketika tekanan systole >140 mmHg dan atau tekanan diastole. Berdasarkan pokok permasalahan tersebut, maka dilakukan kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dengan judul 'Ayo Cegah Hipertensi, Atur Pola Hidupmu'. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan cara pencegahannya. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyampaian materi menggunakan brosur dan pemeriksaan tekanan darah. Pengabdian masyarakat ini dilakukan menggunakan alat bantu berupa poster mengenai materi hipertensi. Materi meliputi pengertian hipertensi, gejala hipertensi, pencegahan hipertensi secara preventif, serta bahaya hipertensi. Mahasiswa melakukan penyuluhan mengenai isi poster kepada seluruh masyarakat lanjut usia yang menghadiri Posbindu. Hasil dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat lansia tentang hipertensi, cara pencegahannya, dan pengobatan non farmakologinya.

**Kata Kunci:** hipertensi, vitamin B kompleks, vitamin C, lansia

#### ABSTRACT

*Hypertension remains the dominant factor in cardiovascular disease throughout the world, 1 in 4 men in the world have hypertension. Based on WHO data, the prevalence of hypertension is very high, namely 22.1% or 1.3 billion in 2019 and will increase to 30% in 2020. A person suffers from hypertension when the systolic pressure is >140 mmHg and/or diastolic pressure. Based on these main problems, hypertension education activities were carried out with the title 'Let's Prevent Hypertension, Manage Your Lifestyle'. The aim of this community service is to increase public knowledge about hypertension and how to prevent it. The method used in providing information to the community is in the form of delivering material using brochures and blood pressure checks. This community service is carried out using tools in the form of posters regarding hypertension. The material includes the meaning of hypertension, symptoms of hypertension, preventive prevention of hypertension, and the dangers of hypertension. Students provided outreach regarding the contents of the poster to all elderly people who attended Posbindu. The result of this community service activity is to increase the elderly community's knowledge about hypertension, how to prevent it, and non-pharmacological treatment.*

**Keywords:** *hypertension, vitamin B complex, vitamin C, elderly*

## 1. Pendahuluan

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh mahasiswa dengan pendekatan lintas keilmuan dan sektoral pada waktu dan daerah tertentu. Pelaksanaan kegiatan KKN biasanya berlangsung berkisaran satu sampai dua bulan dan bertempat di daerah setingkat desa. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi di Indonesia telah mewajibkan setiap perguruan tinggi untuk melaksanakan KKN sebagai kegiatan intrakurikuler yang memadukan tri dharma perguruan tinggi yaitu: pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

Desa Sumberahayu merupakan salah satu Desa dari total keseluruhan 16 Desa yang ada di kecamatan Limbangan. Desa Sumberahayu Terdiri dari 2 Dusun yaitu Dusun Wonokerso dan Krajan. Tujuan KKN adalah agar mahasiswa mampu menghayati dan menanggulangi masalah-masalah yang muncul dimasyarakat yang umumnya kompleks. Kemudahan di dalam penanggulangan tersebut dilakukan secara pragmatis dan interdisipliner dan tercermin dalam kegiatan-kegiatan mahasiswa pada saat melaksanakan program-program KKN didesa. Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah suatu bentuk pendidikan dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat. Dalam pengabdian ini mahasiswa diberikan pengalaman belajar untuk hidup di tengah-tengah masyarakat di luar kampus dan secara langsung.

Pada Desa ini juga terdapat penduduk dari berbagai macam etnis. Perkembangan yang lebih jauh, muncul pergeseran peran pendidikan dan Kesehatan dalam masyarakat, karena kurangnya bentuk organisasional pendidikan serta keberadaan modal manusia dalam Pendidikan dan Kesehatan. Kepedulian masyarakat terhadap Pendidikan dan Kesehatan keluarga sangatlah menentukan keberhasilan Pendidikan dan kesehatan. Untuk mencapai keberhasilan tersebut, maka sejak dini perlu ditanamkan disiplin belajar kepada generasi muda dan selalu diberikan upaya untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan bagi generasi muda dan warga Desa Sumberahayu Kecamatan Limbangan.

Hipertensi tetap menjadi faktor dominan untuk penyakit kardiovaskular di seluruh dunia, 1 dari 4 laki-laki di dunia mengalami hipertensi.1 Berdasarkan data WHO prevalensi hipertensi sangat tinggi yaitu 22,1% atau 1,3 milyar pada tahun 2019 dan meningkat menjadi 30% pada tahun 2020. Seseorang didiagnosis hipertensi ketika tekanan systole >140 mmHg dan atau tekanan diastole > 90 mmHg setelah pemeriksaan berulang (WHO, 2021)

Berdasarkan pokok permasalahan tersebut, maka dilakukan kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dengan judul 'Ayo Cegah Hipertensi, Atur Pola Hidupmu'. Tujuan program kerja KKN ini adalah pemberdayaan masyarakat program pengembangan bimbingan belajar serta upaya meningkatkan Kesehatan Masyarakat.

## 2. Metode

Kegiatan sosialisasi edukasi bahaya Hipertensi oleh Kelompok KKN 31 Limbangan 6 Universitas Wahid Hasyim Semarang ini dilaksanakan pada tanggal 23 Februari 2024 pukul 08.00 - 11.00 WIB, Sasaran dalam kegiatan ini ialah para lansia yang berdomisili di Desa Sumberahayu, Kecamatan Limbangan. Kegiatan yang dilakukan berupa pengecekan tensi, tinggi badan, berat badan, lingkar perut, sosialisasi tentang bahaya hipertensi serta pemberian vitamin B complex dan vitamin C. Kegiatan ini menggunakan model diskusi, sharing, tanya jawab untuk menyelesaikan masalah hipertensi yang terjadi di masyarakat. Alat bantu yang digunakan dalam penyuluhan ini berupa brosur. Keterlibatan masyarakat sebagai upaya motivasi dan mendukung meningkatkan pengetahuan tentang bahaya hipertensi di masyarakat.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengecekan Tensi dilakukan melalui mitra Posbindu pada tanggal 23 Februari 2023 pukul 08.00 – 11.00 bertempat di Klinik Bidan Yudhisti Desa Sumberahayu Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tekanan darah serta meningkatkan pengetahuan masyarakat lanjut usia tentang hipertensi dan pengobatan nonfarmakologinya.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan menggunakan alat bantu berupa poster mengenai materi hipertensi. Materi meliputi pengertian hipertensi, gejala hipertensi, pencegahan hipertensi secara preventif, serta bahaya hipertensi. Mahasiswa melakukan penyuluhan mengenai isi poster kepada seluruh masyarakat lanjut usia yang menghadiri Posbindu. Selain itu, mahasiswa membagikan 2 jenis vitamin kepada masyarakat lanjut usia. Vitamin tersebut antara lain vitamin B kompleks dan vitamin C masing-masing satu strip diminum satu kali dalam sehari (Yimcharoen dkk., 2019).

Bahaya dari hipertensi berdampak besar pada tubuh karena dapat memicu terjadinya penyakit lain bahkan dapat mengancam nyawa seseorang. Perkembangan hipertensi dalam jangka panjang dapat menyebabkan komplikasi seperti retinopati (kerusakan retina), penyakit pembuluh darah tepi dan gangguan saraf (Bell dkk., 2015). Hipertensi juga dapat menyumbat bahkan memecahkan pembuluh darah arteri sebagai pemasok darah dan oksigen ke otak, sehingga mengakibatkan stroke (WHO, 2021). Sehingga, perlu dilakukan tindakan pengobatan secara nonfarmakologi dan farmakologi. Pengobatan secara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan mengurangi konsumsi makanan yang memicu terjadinya hipertensi serta mengubah pola hidup sehari-hari sedangkan pengobatan secara farmakologi yaitu menggunakan obat-obatan antihipertensi. Namun, pengobatan secara farmakologi perlu pemeriksaan oleh dokter terlebih dahulu (Umemura dkk., 2019).

Kegiatan ini merupakan kegiatan kolaboratif Bidan Desa Sumberahayu dan kader-kader Posbindu Dusun Krajan, serta mahasiswa KKN 31 UNWAHAS Limbangan 6. Beberapa pemeriksaan yang dilakukan antara lain : pengukuran lingkar perut, berat badan, tinggi badan, tes asam urat, gula darah, dan tekanan darah. Mahasiswa hanya melakukan satu pemeriksaan yaitu pengukuran tekanan darah. Pengecekan tekanan darah dilakukan setelah peserta melakukan pendaftaran (**Gambar 1**). Hasil tekanan darah dicatat pada kartu pemeriksaan kemudian dilakukan penyuluhan mengenai hipertensi. Pembagian vitamin B dan C diberikan setelah seluruh pemeriksaan pada Posbindu telah dilakukan. Vitamin B kompleks berfungsi untuk menjaga sistem kesehatan saraf, sedangkan vitamin C untuk sistem kekebalan tubuh (Sandjaja dan Atmarita, 2009).



**Gambar 1.** Pemeriksaan Tekanan Darah

Jumlah responden pada Posbindu sebanyak 21 lansia. Berikut data hasil pemeriksaan tekanan darah (**Tabel 1**) :

**Tabel 1.** Data Usia dan Tekanan Darah

No	Nama	Usia (tahun)	Tekanan darah (mmHg)
1	Kadariyah	60	138/94
2	Rohminingsih	56	163/88
3	Nur Alfiyati	63	143/90

---

4	Seni	87	160/82
5	Turiyah	72	128/65
6	Jumini	80	188/78
7	Semiyati	62	160/96
8	Supriati	66	154/88
9	Novi	37	113/73
10	Yayuk	60	146/82
11	Sungahati	70	174/74
12	Rundiyah	62	160/95
13	Marti	52	148/96
14	Sri Utami	45	119/79
15	Pujiningkiati	65	142/84
16	Khusnul Khotimah	42	121/69
17	Sulastri	56	157/104
18	Sobah	48	171/107
19	Bahtiar Efendi	62	148/94
20	Jatmi	64	199/113
21	Munjaenah	54	188/119

---

#### 4. Kesimpulan

Program kerja pengabdian kepada masyarakat berjudul ‘Ayo Cegah Hipertensi, Atur Pola Hidupmu’ bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat lanjut usia mengenai hipertensi, gejala hipertensi, bahaya hipertensi, dan pengobatan secara non farmakologi. Hasil dari program kerja ini berupa peningkatan pengetahuan masyarakat terkait hipertensi.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar besarnya kepada Universitas Wahid Hasyim yang telah memberikan dukungan untuk kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bell, K., Twiggs, J., & Olin, R. B. (. (2015). *Hypertension: The Silent Killer: Update JNC 8 Guideline Recommendations*. Alabama Pharmacy Association.
- Sandjaja dan Atmarita. (2009). *Kamus Gizi*. PT Kompas Media Nusantara.
- Umemura, S., Arima, H., dan W. M. (2019). The Japanese Society of Hypertension Guidelines for the Management of Hypertension. *Hypertens Res.*, 42(9), 1235–1481.
- WHO. (2021). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
- Yimcharoen, M., Kittikunnathum, S., Suknikorn, C., Nak-On, W., Yeethong, P., Anthony, T. G., & Bunpo, P. (2019). Effects of ascorbic acid supplementation on oxidative stress markers in healthy women following a single bout of exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 16(1), 1–9.