

# Efforts to control and prevent hypertension in families

Upaya pengendalian dan pencegahan penyakit hipertensi pada keluarga

Mohammad Haekal<sup>1</sup>, Muhammad Daffa Alifio<sup>1</sup>, Muhammad Syahrul Zain<sup>1</sup>, Nizar Ahmad<sup>1</sup>, Rizky Perdana Susanto<sup>1</sup>

*STIKes Muhammadiyah Ciamis, Ciamis, Indonesia*

*Korespondensi:*

*Email:*

[mohammadhaekal35@gmail.com](mailto:mohammadhaekal35@gmail.com)

*Alamat :*

*Gunung Medang, Kawitan, Salopa, Tasikmalaya, 46192, Jawa Barat, 082115144348*

## KOLABORASI

Inspirasi  
Masyarakat  
Madani

Vol. XXX, No. XXX  
PP. 60-66

### ABSTRACT

**Introduction:** Hypertension is defined as an increase in blood pressure exceeding 140/90 mmHg on two examinations within 5 minutes in an inactive/quiet state. Long-term increase in blood pressure can lead to complications if not treated early.

**Objective:** The elderly are more at risk or tend to be susceptible to various degenerative diseases when compared to young people. One of the symptoms of hypertension is a headache. Headache is defined as an unpleasant feeling in the entire head area from the lower border of the chin to the back of the head (occipital area and part of the nape of the neck).

**Method:** The main factors of this disease are genetics, behavior and lifestyle. Lack of awareness about the management of hypertension is a major cause of stroke complications.

**Result:** Knowledge about hypertension is important so that people, especially the elderly, understand the signs and symptoms of hypertension from an early age.

**Conclusion:** Therefore, it is very important to promote health promotion to the public regarding hypertension, so that the elderly understand the dangers of hypertension and to increase knowledge for the elderly about hypertension, so that people know how to prevent and control hypertension.

**Keywords:** *Health education, hypertension, the elderly*

### Pendahuluan

Hipertensi merupakan meningkatnya tekanan darah melebihi 140/90 mmHg di dua kali pengecekan selama kurun waktu 5 menit dalam situasi santai. Naiknya tensi di waktu yang panjang bisa menyebabkan komplikasi jaringan jika tidak buru-buru dilakukan tindakan pengobatan (Sofiana et al., 2018). Penyakit ini disebut juga sebagai the silent disease dikarenakan

pengidap penyakit hipertensi rata-rata kurang memahami tanda dan gejala sebelum diperiksa (Ariyanto et al., 2020). Jika penyakit hipertensi terjadi dalam kurun waktu yang lama, bisa memicu penyakit penyakit jantung, stroke, dan bisa menjadi pencetus gagal ginjal kronik (Marliyana, 2021) .

Hipertensi berasal dari bahasa Inggris “hypertension” diambil dari bahasa Latin “hyper” dan “tension. “Hyper” artinya lebih dan “tension” dalam arti lain tekanan/tegangan. Hypertension kemudian menjadi istilah yang populer didunia kedokteran dalam menyebut penyakit tekanan darah tinggi (Ibrahim, 2011). Lansia beresiko mengalami berbagai macam penyakit degeneratif dibandingkan usia muda (Ariyanti et al., 2020). Penurunan fungsi tubuh pada lansia yang diakibatkan psikososial, kultural, perubahan fisik, spiritual. Perubahan fisik dapat berdampak ke berbagai system tubuh, salah satu yang bedampak yaitu pada sistem kardiovaskuler (Jatmika et al., 2018).

Salah satu gejala hipertensi adalah nyeri kepala. Yaitu merupakan rasa nyeri di daerah kepala pada bagian bawah dagu hingga bagian belakang oksipital atau daerah tengkuk) (Saing, 2016). Pencetus utama penyakit hipertensi berasal dari faktor genetik, gaya hidup. Pengetahuan yang minim pada pengendalian hipertensi menjadi pencetus utama dalam terjadinya penyakit komplikasi (Suprayitno & Huzaimah, 2020). Menurut (Nia, 2018) Determinan hipertensi adalah umur, riwayat keluarga, stress, jenis kelamin, perokok aktif, konsumsi garam secara berlebihan, makanan berminyak, minuman beralkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik. (Kemenkes RI, 2019)

Menurut (Anggraini & Rahayu, 2017) Hipertensi termasuk penyakit degeneratif yang menjadi penyebab utama kematian dini. Organisasi Kesehatan dunia WHO memperkirakan sekarang pengidap hipertensi sebanyak 22% di dunia (H. Setiawan et al., 2018). Dari sejumlah pengidap tersebut, kurang dari 20% sadar dini rutin melakukan pengecekan tekanan darahnya. (Iswahyuni, 2017)

Menurut latar belakang diatas kami tertarik untuk melakukan penyuluhan Pendidikan Kesehatan keluarga Ny. A mengenai penyakit Hipertensi di Desa Purwadadi, Dusun Ciawitali, RT.009 RW. 003 kecamatan Ciamis, Ciamis. Tujuan dari penyuluhan hipertensi agar dapat meningkatkan pengetahuan lansia mengenai bahaya hipertensi dan juga pentingnya pengobatan hipertensi utamanya dalam upaya pengendalian dan pencegahan penyakit hipertensi pada orangtua (H. Setiawan et al., 2020). Penyuluhan dilakukan pada tanggal 08 November 2021 dengan sasaran lansia dengan mendatangi salah satu rumah keluarga yang sudah lansia di Desa Purwadadi, Ciamis.

## **Tujuan**

Penyuluhan kesehatan dilaksanakan didesa purwadadi, dusun ciawitali rt. 009 rw. 003, kecamatan ciamis, ciamis bertujuan untu menambah wawasan keluarga ny. S mengenai betapa bahayanya penyakit hipertensi, sehingga keluarga tahu definisi hipertensi dan juga upaya penanggulangan penyakit tersebut (Firmansyah et al., 2019).

## **Metode**

Media yang digunakan dalam penyuluhan perihal upaya pencegahan hipertensi adalah presentasi berkaitan dengan hipertensi dan juga faktor risikonya. Yang kami siapkan terdiri dari file power point mengenai hipertensi. Metode yang dipakai dalam penyuluhan kesehatan menggunakan diskusi interaktif, ceramah, dan juga tanya jawab. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan tekanan darah secara gratis kepada keluarga (Firmansyah & Syikir, 2016). Pemaparan materi diberikan kepada keluarga lansia yang ada di Desa Purwadadi dengan diberikan penyuluhan sekitar 20 menit. Kegiatan diawali dari jam 15.00 WIB diakhiri sampai jam 15.20 WIB. Materi yang diberikan berkaitan dengan hipertensi, mulai dari definisi hingga upaya pengendalian dan pencegahan penyakit hipertensi.

Kegiatan penyuluhan bertujuan meningkatkan pemahaman perihal penyakit hipertensi sehingga keluarga dapat mengetahui lebih dalam perihal pencegahannya, maka sebelum dibagikan pemaparan materi, keluarga Ny. S akan dilakukan pre - test dan di akhir penyuluhan akan diajukan pos - test. Sebagian pertanyaan yang diberikan saat pre dan posttest diskusi tanya jawab. Proses penyuluhan dilakuan sesuai dengan SAP yang telah dibuat, berikut merupakan susunan acaranya :

## ***Pendahuluan***

Memberikan salam terapeutik, perkenalan, menjelaskan tujuan, dan kontrak waktu

## ***Penyajian***

Menggali pengetahuan keluarga tentang topik yang akan disampaikan yaitu meliputi penjelasan tentang definisi hipertensi, penyebab dari hipertensi, faktor resiko hipertensi, jenis kriteria hipertensi, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Selanjutnya melakukan tanya jawab apa yang belum dipahami dari topik yang tadi disampaikan.

## ***Bahan Penyuluhan***

Untuk penyampaian materi dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Selanjutnya narasumber menjelaskan topik dan tujuan yang dari penyuluhan dengan menggunakan media presentasi power point sesuai urutan materi yaitu, definisi dari hipertensi, penyebab dari hipertensi, faktor resiko hipertensi, jenis kriteria hipertensi, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

## ***Diskusi dan Tanya Jawab***

Setelah materi disampaikan kepada peserta, moderator selanjutnya diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai topik yang tadi disampaikan.

## ***Evaluasi kegiatan***

Bertujuan untuk menggali pengetahuan peserta setelah diberikan materi penyuluhan hipertensi, selanjutnya memberi kesempatan untuk bertanya dan juga menjawabnya.

## **Penutup**

Penyampaian kesimpulan dari rangkaian acara dan juga mengucapkan salam penutup disertai dengan do'a. Mengevaluasi jalanya kegiatan dan juga mengamati respon peserta setelah diberikan penyuluhan.

## **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan Pendidikan Kesehatan dilakukan di Desa Purwadadi, Dusun Ciawitali, RT.009 RW. 003 Kecamatan Ciamis, Ciamis. Penyuluhan dilakukan tanggal 08 November 2021 pukul 15.00 WIB. Sasaran kegiatan merupakan keluarga lansia, metode yang digunakan menggunakan ceramah dan diskusi dengan media presentasi power point. Sebelum pemberian materi mengenai hipertensi, peserta diberikan pre – test guna mengukur tingkat pengetahuan mengenai hipertensi dan pengendaliannya sebelum dipaparan materi dan se usai melakukan aktivitas penyuluhan melakukan kembali pos - test untuk melihat pemahaman keluarga lansia setelah diberikan materi presentasi berkaitan dengan hipertensi (Ariyanto et al., 2020).

Peningkatan pengetahuan lansia perihal hipertensi memicu sadar dini dalam mengontrol tensinya, sehingga tetap terkontrol. pemahaman lansia perihal penyakit hipertensi dapat mempengaruhi kedisiplinan dalam pengobatan teratur (D. Setiawan et al., 2021). Bersamaan meningkatnya pemahaman perihal hipertensi diharapkan dapat menambah wawasan tentang penatalaksanaan penyakit hipertensi (Sofiana et al., 2018). Menurut (Telaumbanua & Rahayu, 2021) Pengetahuan perihal hipertensi penting untuk masyarakat khususnya pada lansia, dengan memahami tanda gejala hipertensi sejak dini masyarakat khususnya lansia bisa mencegah tidak terjangkit hipertensi. Bagi yang telah terjangkit penyakit ini dapat memahami kondisi tubuhnya sehingga diharapkan proses pengobatan mendapatkan hasil yang lebih optimal dan maksimal. (Guèze & Napitupulu, 2016)

Sebagian besar pengidap tekanan darah tinggi rutin meminum obat sebanyak 54,4%. Sebagian yang kurang rutin meminum obat sebesar 32,27% dan 13,33%. Hampir semua beralasan merasa sudah sehat. Faktanya, diperoleh perbedaan antara penderita hipertensi berlandaskan ukuran 34,11% dengan pengidap hipertensi menurut diagnosa ada 8,36%. 25% penduduk tidak sadar memiliki hipertensi namun belum didiagnosa. Pengecekan tensi menjadi salah satu cara penangan agar tercegahnya hipertensi dan komplikasi (Astuti et al., 2015).

Berdasarkan hasil penyuluhan keluarga lansia di desa Purwadadi, Ciamis. setelah dilakukan ceramah dan diskusi bersama penyuluhan tentang hipertensi, hasil pre – test untuk mengetahui tingkat pengetahuan Ny. A tentang hipertensi. Diketahui Ny. A sudah berumur 57 tahun, saat ditanya perihal penyakit hipertensi beliau sudah sedikit paham mengenai pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi. Dari hasil diskusi Ny A terkena penyakit hipertensi sudah kurun waktu 5 tahun dan bukan karena faktor genetic melainkan gaya hidupnya yang menyukai makanan yang cenderung asin. Saat dilakukan pemeriksaan Ny. A memiliki tekanan darah 150/100 mmHg dan tekanan paling tinggi selama Ny. A melakukan pemeriksaan di fasilitas Kesehatan terdekat adalah 160/100 mmHg. Diketahui juga Ny. A sering melakukan pemeriksaan rutin tekanan darahnya ke klinik atau Puskesmas terdekat dan rutin meminum obat bila terasa nyeri dikepala.

Untuk hasil Post – test nya beliau bertanya perihal “ Apasih faktor penyebab hipertensi dan juga bagaimana pencegahan hipertensi ” dan kami menjawab “Untuk faktor penyebabnya seperti gaya hidup kurang sehat seperti rendahnya konsumsi buah dan sayur, menyukai makanan

asin, energi sedikit dikeluarkan, makan makanan instan yang terdapat komposisi kimia, konsumsi alkohol, dan banyak merokok merupakan aktivitas yang connect dengan terjadinya hipertensi.” (Telaumbanua & Rahayu, 2021). “Untuk pencegahannya banyak makan sayur dan buah, kurangi minum kopi, kurangi rokok, gizi seimbang, mulai kurangi garam sejak dini jika ada faktor gen keluarga hipertensi, diet seimbang, dan tekanan darah diperiksa dengan teratur.

## Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan kesehatan dilaksanakan di Dusun Ciawitali, Desa Purwadadi RT. 009 RW. 003 Kec. Ciamis, Ciamis dilakukan dengan lancar serasi dengan planning yang telah buat. Pemberian materi menggunakan metode ceramah dan diskusi tanya jawab perihal seriusnya mencegah penyakit hipertensi menjelaskan terdapat meningkatnya ilmu keluarga perihal hipertensi, keluarga sangat antusias dengan adanya program penyuluhan ini. Ny. S sering mengeluh nyeri kepala yang hebat jika tekanan darahnya meningkat. Karena diketahui juga Ny. S sudah terjangkit hipertensi lama kurun waktu 5 tahun terakhir dan juga ingin tahu bagaimana cara mengontrol tekanan darahnya.

Dari hasil kegiatan diharapkan menambah pengetahuan yang baik mengenai hipertensi dan sadar dini rutin mengecek tekanan darahnya. Karena tanpa disadari banyak pengidap hipertensi sering mengabaikan dirinya mengidap tekanan darah yang tinggi, oleh karena itu diperlukan kesadaran dini untuk melakukan pemeriksaan secara rutin melalui fasilitas kesehatan terdekat.

## Ucapan Terima Kasih

Terimakasih banyak sampaikan kepada bapak henri setiawan selaku dosen pembimbing mata kuliah KMB yang telah bersedia membekali kegiatan penyuluhan kelompok kami yang berkaitan dengan penanggulangan pengidap hipertensi.

## Daftar Pustaka

1. Anggraini, D. E., & Rahayu, S. R. (2017). Higeia Journal of Public Health. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94.
2. Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
3. Ariyanto, H., Malik, A. A., Widiyanti, W., & Oktavia, W. (2020). Prevalence and Correlation of Knowledge Levels with the Physical Activity of Hypertension Patients. *Genius Journal*, 1(2), 45–49.
4. Astuti, S. I., Arso, S. P., & Wigati, P. A. (2015). 濟無No Title No Title No Title. *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di RSUD Kota Semarang*, 3, 103–111.
5. Firmansyah, A., Jahidin, A., & Najamuddin, N. I. (2019). Efektivitas Penyuluhan Dengan Menggunakan Media Leaflet Dan Video Bahasa Daerah Terhadap Pengetahuan Bahaya Rokok Pada Remaja. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 80–86.
6. Firmansyah, A., & Syikir, M. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gangguan Kulit Pada Nelayan Di Perumahan Nelayan Desa Tonyaman Kec. Binuang Kab. Polewali Mandar. *Binuang Kab. Polewali Mandar*.
7. Guèze, M., & Napitupulu, L. (2016). Trailing forest uses among the Punan Tubu of North

- Kalimantan, Indonesia. *Hunter-Gatherers in a Changing World*, 2(01), 41–58. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-42271-8\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-319-42271-8_3)
8. Ibrahim, I. (2011). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Idea Nursing Journal*, 2(1), 60–69. <https://doi.org/10.52199/inj.v2i1.6360>
  9. Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1. <https://doi.org/10.26576/profesi.155>
  10. Jatmika, Y., Fitriyana, P., Komari, J., Nisak, C., Puspitasari, N., Nurkamilah, N., Asri, S. A., Sukmawati, M., & Rasni, H. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Dan Program Latihan Terpadu Terhadap Perilaku Lansia Dalam Pengendalian Hipertensi Di Dusun Karangnom Desa Serut Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science, September*, 123. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1534>
  11. Kemenkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
  12. Marliyana, S. S. (2021). Penyuluhan kesehatan tentang penyakit gastritis pada remaja. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 1(1), 16–24. <http://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc/article/view/54>
  13. Nia, D. V. tawip dwi wahyuni;ani sutriningsih. (2018). Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Penyakit Hipertensi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Diposyandu. *Ilmu Keperawatan*, 3, 550–556.
  14. Saing, J. H. (2016). Hipertensi pada Remaja. *Sari Pediatri*, 6(4), 159. <https://doi.org/10.14238/sp6.4.2005.159-65>
  15. Setiawan, D., Ariyanto, H., & Setiawan, H. (2021). *Health Promotion with Counseling on Fulfilling Balanced Nutritional Needs for Community Groups in Pandemic Covid-19 Outbreak*.
  16. Setiawan, H., Khaerunnisa, R. N., Firdaus, F. A., & Heryanto, H. (2020). Telenursing meningkatkan kualitas hidup pasien dengan penyakit kronis. *Jurnal Mutiara Ners*, 3(2), 95–104.
  17. Setiawan, H., Suhandi, S., Rosliati, E., Firmansyah, A., & Fitriani, A. (2018). Promosi Kesehatan Pencegahan Hipertensi Sejak Dini. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 41–45. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2.328>
  18. Sofiana, L., Puratmadja, Y., Sari, B. S. K., Pangulu, A. H. R., & Putri, I. H. (2018). Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 171. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i1.443>
  19. Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>
  20. Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>

## Lampiran

