

UPAYA PENCEGAHAN KOMPLIKASI HIPERTENSI PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI POSBINDU

Fenti Hasnani^{1✉}, Elsy Rahmawaty², Suryati³

Coreponding author: fentihasnani@poltekkesjakarta1.ac.id

^{1,2,3} Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Indonesia

Genesis Naskah: Received: 01-03-2023, Revised: 04-05-2023, Accepted: 14-05-2023, Available Online: 15-05-2023

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit menahun yang umum terjadi baik dinegara maju maupun Negara berkembang. Permasalahan ini perlu diperhatikan mengingat penyakit hipertensi menempati kasus tertinggi. Penyebab utama penyakit hipertensi yaitu faktor genetika, perilaku dan gaya hidup. Kesadaran yang rendah pada penanganan hipertensi menjadi penyebab utama dalam terjadinya komplikasi hipertensi. Angka kejadian hipertensi masih tinggi bahkan kunjungan posbindu terbanyak adalah penderita hipertensi. Para anggota Posbindu ini juga kurang memahami dampak jangka Panjang hipertensi seperti *stroke*. Tujuan dalam pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat mengenai upaya pencegahan komplikasi hipertensi pada masa pandemic covid-19. Mitra dalam pengabdian masyarakat ini adalah kader Posbindu. Metode pelaksanaan: kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan metode ceramah dan tanya jawab, penyuluhan serta dengan media leaflet serta pemeriksaan tekanan darah. Hasil: edukasi tentang komplikasi hipertensi yang dilakukan secara rutin pada masyarakat sangat membantu dalam menurunkan angka resiko komplikasi hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, pencegahan komplikasi hipertensi

EFFORTS TO PREVENT HYPERTENSION COMPLICATIONS DURING THE COVID-19 PANDEMIC AT POSBINDU

Abstract

Hypertension is a chronic disease that is common in both developed and developing countries. This problem needs attention considering that hypertension occupies the highest case. The main causes of hypertension are genetics, behavior and lifestyle. Low awareness of hypertension treatment is the main cause of hypertension complications. The incidence of hypertension is still high, even the most visited posbindu are hypertension sufferers. Posbindu members also do not understand the long-term effects of hypertension such as stroke. The goal in community service is to increase people's knowledge and behavior regarding efforts to prevent complications of hypertension during the Covid-19 pandemic. Partners in community service are Posbindu cadres. Implementation method: this community service activity is by lecture and question and answer method, counseling as well as by media leaflets and blood pressure checks. Results: education about complications of hypertension which is carried out routinely in the community is very helpful in reducing the risk of complications of hypertension.

Keywords: Hypertension, prevention of complications of hypertension

Pendahuluan

Prevalensi global peningkatan tekanan darah didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik atau tekanan darah diastolik >140/90 yang disebabkan oleh beberapa faktor risiko yaitu seperti stres,

merokok, hiperlipidemia, diabetes mellitus, obesitas dan sebagainya pada orang dewasa berusia 18 tahun keatas sekitar 22% pada tahun 2014 (Kumar, 2013; Organization, 2014). Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5% pada tahun

2013, tetapi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dan riwayat minum obat hanya sebesar 9,5%. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis dan terjangkau pelayanan kesehatan (Riskesdas, 2013).

Profil kesehatan Indonesia pada tahun 2011 menyebutkan bahwa hipertensi merupakan salah satu dari 10 penyakit dari kasus rawat inap terbanyak di rumah sakit pada tahun 2010, dengan proporsi kasus 42,38% pria dan 57,62% wanita serta 4,8% meninggal dunia. Data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi dari 5,7% tahun 2007 6,9% atau sekitar 9,1 juta. Pada tahun 2013 (Riskesdas, 2013). Hipertensi merupakan penyebab kematian terbesar nomor 3 di Indonesia dengan persentase sebesar 6,7% setelah stroke dan penyakit jantung (Tutiany et al., 2022). Tahun 2030 diprediksikan penyakit kardiovaskular diprediksikan 41% menjadi penyebab kematian pada manusia usia produktif dalam perkembangan dunia (Apriliyasaki & Wulan, 2019).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu gaya hidup dengan pola makan yang salah, jenis kelamin, latihan fisik, makanan, stimulan (zat-zat yang mempercepat fungsi tubuh) serta stres (Rahmawaty et al., 2021; Suratun et al., 2018). Beberapa penelitian menemukan bahwa stres psikologis dikaitkan dengan risiko yang lebih besar terjadi hipertensi dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami stress psikologis (Haryono et al., 2016). Sebagaimana kita ketahui bahwa salah satu dampak dari pandemic covid-19 adalah dapat

menimbulkan stress ketika stres sudah menjadi kronis dan menimbulkan gejala-gejala seperti migrain, penyakit jantung dan stroke, diabetes, tekanan darah tinggi, depresi, dan gangguan kecemasan akan sangat berpengaruh pada individu yang sudah memiliki riwayat penyakit kronis sebelumnya (Barseli et al., 2020; Latif, 2017).

Data WHO 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita Hipertensi, yang artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita Hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Hipertensi di Asia tercatat 38,4 juta tahun 2000 dan diprediksi akan meningkat menjadi 67,4 juta orang pada tahun 2025. Hipertensi di Asia Tenggara sendiri merupakan faktor risiko kesehatan utama. Setiap tahunnya hipertensi membunuh 2,5 juta orang di Asia Tenggara. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat (Masriadi, 2016). Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi mengalami peningkatan sebesar 8,31%, dari sebelumnya 25,8% (Riskesdas, 2013) menjadi 34,11% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Metode Pelaksanaan

Persiapan pengabdian masyarakat ini direncanakan pada tahun 2022 dan dibagi dalam 2 semester. Kegiatan semester pertama yaitu: analisis situasi wilayah Pengabdian Kepada Masyarakat, pengurusan perijinan lokasi kegiatan, pengembangan media edukasi, pengukuran tekanan darah, melakukan pretest dengan menggunakan kuisioner, pendidikan kesehatan

mengenai hipertensi dan terakhir melakukan evaluasi hasil dengan menggunakan kuisioner post test.

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui pertemuan kader posbindu dan peserta posbindu yang rutin dilaksanakan setiap bulan di lapangan gelanggang olah raga Ragunan diwilayah kerja Puskesmas Kelurahan Ragunan. Pada semester pertama ini dilakukan upaya peningkatan jumlah masyarakat dengan memberikan Pendidikan Kesehatan hipertensi. Persiapan yang dilakukan yaitu koordinasi dengan pihak Kepala Puskesmas Kelurahan Ragunan dan ketua kader RW 05 terkait pelaksanaan kegiatan, khalayak sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kader kesehatan posbindu dan masyarakat peserta posbindu.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan peningkatan pengetahuan masyarakat yang diberikan pendidikan Kesehatan hipertensi. Peserta yang berjumlah 56 orang. Pelaksanaan tim pengabdian kepada masyarakat dengan cara mendapat informasi jadwal kegiatan dari ketua posbindu. Selanjutnya tim menyiapkan materi penyuluhan, membuat absensi untuk kegiatan penyuluhan, melakukan pretest terhadap masyarakat yang menjadi target, memberikan penyuluhan tentang hipertensi dan komplikasinya dan membagi leaflet materi penyuluhan. Kegiatan akhir pada semester pertama dilakukan dengan diskusi dan tanya jawab dengan masyarakat yang hadir pada saat kegiatan dilaksanakan.



Gambar 1. Kegiatan pretest dan pengukuran tekanan darah pada semester I

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan pengukuran tekanan darah, melakukan pretest melalui kuisioner, melakukan pendidikan kesehatan tentang pencegahan hipertensi, melakukan pendidikan kesehatan komplikasi hipertensi dan melakukan evaluasi hasil dengan menggunakan kuisioner posttest.

Pelaksanaan peningkatan pemahaman masyarakat tentang komplikasi dan upaya pencegahan hipertensi. Persiapan tambahan yang dilakukan adalah melakukan koordinasi dengan pihak ketua kader terkait pelaksanaan kegiatan, mengundang kader kesehatan posbindu dan masyarakat peserta posbindu. Pelaksanaan semester kedua yaitu melaksanakan penkes atau edukasi pada sasaran individu, keluarga dan kelompok yang menderita hipertensi, melakukan pengukuran tekanan darah, memberikan edukasi masalah komplikasi hipertensi pada individu dan memberikan leaflet. Kegiatan akhir dilakukan

dengan mendiskusikan dengan kader masalah referral pada keluarga yang di deteksi hipertensi dan bila ada komplikasi maka kader sudah mengerti untuk merujuk ke puskesmas.



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan kesehatan dan diskusi tentang Pencegahan Hipertensi pada semester II

Hasil kegiatan peningkatan pemahaman masyarakat tentang komplikasi dan upaya pencegahan hipertensi dan Referral. Terlaksananya kegiatan promosi Kesehatan, edukasi pada individu masalah komplikasi dan upaya pencegahan hipertensi dan pemberian leaflet. Kader 100% dapat mengetahui keluarga yang di deteksi hipertensi dan bila ada komplikasi maka kader dapat merujuk ke puskesmas.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Pendidikan Terakhir, dan Pekerjaan

No.	Karakteristik	Jumlah	Persentase
1	Umur(th)		
	26-35	4	7
	36-45	6	12
	41-55	15	27
	56-65	23	41
	>65	10	18
	Jumlah	56	100
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	17	30
	Perempuan	39	70
	Jumlah	56	100

3	Pendidikan Terakhir		
	SD	0	0
	SMP	6	11
	SMA/SMK	34	60
	PT	16	29
	Jumlah	56	100
4	Pekerjaan		
	Tidak bekerja	5	9
	Pedagang	37	66
	Pegawai	14	25
	Jumlah	56	100

Berdasarkan distribusi frekuensi data responden pada tabel 1, berdasarkan umur yang terbanyak berada pada katagori umur lansia akhir yaitu usia 56-65 tahun sebanyak 23 orang (41%). Jenis kelamin yang terbanyak adalah responden perempuan 39 orang (70%). Berdasarkan pendidikan terakhir yang terbanyak adalah responden dengan pendidikan SMA/SMK sebanyak 34 orang (60%) dan berdasarkan pekerjaan adalah responden yang bekerja sebagai pedagang 37 orang (66%).

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terlibatnya kader posbindu dalam upaya pencegahan komplikasi hipertensi pada masa pandemi covid-19 di posbindu wilayah kerja Puskesmas Kelurahan Ragunan Jakarta Selatan sangat membantu masyarakat untuk mau memeriksakan tekanan darahnya rutin setiap bulan di Posbindu atau Puskesmas. Hasil ini juga menyimpulkan bahwa edukasi tentang komplikasi hipertensi perlu dilakukan secara rutin pada masyarakat yang berkunjung untuk pemeriksaan kesehatan di Posbindu PTM yang dilakukan secara kelompok atau individu sehingga akan sangat

membantu dalam menurunkan angka resiko komplikasi hipertensi. Saran untuk kader adalah untuk selalu terus mensosialisasikan kepada seluruh klien yang mendertia hipertensi untuk melakukan pemeriksaan rutin melalui kegiatan Posbindu PTM yang dilakukan perawat dan kader. Disarankan Kepada masyarakat untuk selalu melaporkan kepada kader jika merasakan ada komplikasi dari hipertensi. Sehingga cepat di rujuk ke pelayanan Kesehatan puskesmas / rumah sakit. Kepada kader dianjurkan untuk terus mengingatkan kepada klien dan keluarga untuk mengontrol dan Kendalikan hipertensi dengan “PATUH”.

Daftar Pustaka

- Apriliyasari, R. W., & Wulan, E. S. (2019). Peningkatan Kemandirian Masyarakat Melalui Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(1).
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95.
- Haryono, R., Permana, I., & Chayati, N. (2016). Pengaruh kombinasi pijat punggung dan dzikir terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 4(1), 12–21.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riskesmas 2018*.
- Kumar, J. (2013). Epidemiology of hypertension. *Clinical Queries: Nephrology*, 2(2), 56–61.
- Latif, B. (2017). Role of Homeopathy in the treatment of hypertension. *Stroke*, 5(8), 964.
- Organization, W. H. (2014). *Global status report on noncommunicable diseases 2014* (Issue WHO/NMH/NVI/15.1). World Health Organization.
- Rahmawaty, E., Noviyanti, N., & Kumala, W. (2021). Pembinaan kader, pencegahan dan perawatan hipertensi dan kolesterol di posbindu PTM RW 01 Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur Jakarta Selatan. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 41–45.
- Riskesmas, R. I. (2013). Riset kesehatan dasar tahun 2013. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*.
- Suratun, S., Ekarini, N. L. P., & Sumartini, M. (2018). Pengaruh Edukasi Gaya Hidup Sehat terhadap Pencegahan Dini Hipertensi pada Remaja. *Jkep*, 3(2), 131–142.
- Tutiany, T., Azzah, G. A., & Maulana, H. (2022). Physical activity and the incidence of hypertensive heart disease in patients at Indonesia Hospital in 2022. *International Journal of Medical Sciences and Pharma Research*, 8(4), 16–21. <https://doi.org/10.22270/ijmspr.v8i4.59>