

## EDUKASI MENGGUNAKAN PANDUAN “POLA HIDUP SEHAT ATASI HIPERTENSI” PADA WANITA USIA SUBUR DI PEMATANGSIANTAR

Ngena Ria<sup>1</sup>, Nelly Katharina Manurung<sup>2✉</sup>, Susy Adrianelly Simaremare<sup>3</sup>

Corresponding author: [nellymanroe70@gmail.com](mailto:nellymanroe70@gmail.com)

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Kesehatan Gigi, Poltekkes Kemenkes Medan, Indonesia

Genesis Naskah: 26-04-2024, Revised: 06-06-2024, Accepted: 20-06-2024, Available Online: 28-06-2024

### Abstrak

Penyakit hipertensi merupakan penyakit kronis yang umumnya mengenai usia produktif. Wanita usia subur lebih beresiko menderita hipertensi karena terpaparnya dengan obat-obatan hormonal. Penyakit hipertensi sering menimbulkan penyakit kardiovaskular, ginjal dan stroke. Pada masa pandemi Covid-19 sekarang ini, menjaga tekanan darah agar tetap dalam normal menjadi semakin penting. Hal ini sebabkan karena tingginya resiko kematian pada pasien Covid-19 dengan penyakit penyerta seperti hipertensi, jantung dan diabetes. Data hasil penelitian pada wanita usia subur di wilayah puskesmas Rami Pematangsiantar tahun 2019 menunjukkan, 56,7%-80% wanita usia subur tidak menyadari telah mengalami hipertensi dan sebanyak 73,3% tidak mengalami keluhan. Berdasarkan kebiasaan yang dapat memicu hipertensi, sebagian besar responden tidak berolahraga. Pengetahuan wanita usia subur tentang hipertensi sebagian besar (76,7%) dalam kategori buruk. Kegiatan ini bertujuan untuk mengukur pengetahuan Wanita Usia Subur tentang hipertensi, mengidentifikasi gaya hidup dan mengukur tekanan darah. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi menggunakan buku panduan “Pola Hidup Sehat Atasi Hipertensi”. Hasil kegiatan setelah edukasi: jumlah wanita usia subur dengan pengetahuan dalam kategori baik meningkat dari 11,7 % menjadi 86,7% dan tidak ada lagi wanita usia subur yang memiliki pengetahuan dalam kategori buruk. Jumlah wanita usia subur dengan tekanan darah normal bertambah, dari 21,7% menjadi 33,33% dan tidak ada lagi wanita usia subur yang mengalami hipertensi tingkat II. Dari kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dengan menggunakan buku panduan “Pola Hidup Sehat Atasi Hipertensi” dapat meningkatkan pengetahuan WUS tentang hipertensi dan pola makan. Tekanan darah pada Wanita Usia Subur (WUS) menjadi lebih baik.

**Kata Kunci :** Edukasi, Pola Makan, Gaya Hidup, Wanita Usia Subur

### ***EDUCATION USING THE GUIDEBOOK "HEALTHY LIFESTYLE TO OVERCOME HYPERTENSION" FOR WOMEN OF CHILDBEARING AGE IN PEMATANGSIANTAR***

#### **Abstract**

Hypertension is a chronic disease that generally affects people of productive age. Women of childbearing age are more at risk of suffering from hypertension due to their exposure to hormonal drugs. Hypertension often causes cardiovascular disease, kidney disease and stroke. During the current Covid-19 pandemic, maintaining blood pressure within normal levels has become increasingly important. This is due to the high risk of death in Covid-19 patients with comorbidities such as hypertension, heart disease and diabetes. Data from research on women of childbearing age in the Rami Pematangsiantar health center area in 2019 showed that 56.7%-80% of women of childbearing age were not aware that they had hypertension and as many as 73.3% had no complaints. Based on habits that can trigger hypertension, most respondents do not exercise. Most women of childbearing age's knowledge about hypertension (76.7%) was in the poor category. This activity aims to measure knowledge of women of childbearing age about hypertension, identify lifestyle and measure blood pressure. The method for carrying out activities is by providing education using the guidebook "Healthy Lifestyles to Overcome Hypertension". Results of activities after education: the number of women of childbearing age with knowledge in the good category increased from 11.7% to 86.7% and there were no more women of childbearing age who had knowledge in the poor category. The number of women of childbearing age with normal blood pressure increased, from 21.7% to 33.33% and there are no longer any women of childbearing age who experience grade II hypertension. From this activity it can be concluded that counseling using the guidebook "Healthy Lifestyles to Overcome Hypertension" can increase WUS' knowledge about hypertension and diet. Blood pressure in women of childbearing age (WUS) is getting better.

**Keywords:.** Education, Diet, Lifestyle, Women of Childbearing Age

## Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang sifatnya kronis dan umumnya mengenai usia produktif. Menurut data World Health Organization (WHO) pada tahun 2012 jumlah kasus hipertensi ada 839 juta kasus. Kasus ini diperkirakan akan semakin tinggi pada tahun 2025 dengan jumlah perkiraan 1,15 milyar kasus atau sekitar 29% dari total penduduk dunia (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis (Romauli S, 2012). Wanita usia subur lebih beresiko menderita hipertensi karena terpaparnya dengan obat-obatan hormonal. Wanita usia subur (WUS) adalah wanita yang keadaan organ reproduksinya berfungsi dengan baik dengan usia antara 15-49 tahun tanpa memperhitungkan status perkawinannya. Puncak kesuburan ada pada rentang usia 20-29 tahun dan pada usia ini wanita memiliki kesempatan 95% untuk hamil (Syahdid et al., 2023).

Hipertensi termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai adanya keluhan dan gejalanya sebelumnya. Penyebab tekanan darah meningkat adalah peningkatan kecepatan denyut jantung, peningkatan resistensi (tahanan) dari pembuluh darah tepi dan peningkatan volume aliran darah. Hipertensi dapat membuat jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah (Casey,

2012). Hipertensi merupakan penyakit yang terjadi akibat adanya interaksi dari berbagai faktor resiko yang dimiliki seseorang. Faktor pemicu dibedakan menjadi yang tidak dapat dikontrol, seperti riwayat keluarga, jenis kelamin dan umur. Penyakit yang dapat dikontrol, seperti kurangnya aktivitas fisik, perilaku merokok, pola konsumsi makanan yang mengandung natrium dan lemak jenuh.

Faktor resiko terjadinya hipertensi adalah faktor genetis, usia, jenis kelamin, ras, merokok, obesitas, kurang aktivitas, pola makan tinggi garam, kafein, kebiasaan minum alkohol dan stres (Casey, 2012). Pemicu naiknya tekanan darah disebabkan karena pola makan yang lebih memilih makanan instan yang serba cepat dibandingkan makanan segar yang sehat (Fajariyah, 2021).

Makanan instan cenderung menggunakan zat pengawet, seperti Natrium Benzoat dan penyedap rasa seperti monosodium glutamat (Kusuma, T. E., Artistiana, 2013). Jenis makanan seperti ini mengandung Natrium yang cukup tinggi dan kelebihan Natrium akan menyebabkan tekanan darah meningkat akibat adanya retensi cairan dan bertambahnya volume darah. Saat asupan Natrium berlebih, tubuh dapat membuangnya melalui air seni, akan tetapi proses ini dapat terhambat akibat kurangnya konsumsi air putih, berat badan berlebih maupun kurang aktivitas.

Berat badan dan indeks masa tubuh (IMT) berkorelasi langsung dengan tekanan darah, terutama tekanan darah sistolik. Obesitas bukan penyebab hipertensi, akan tetapi prevalensi hipertensi pada obesitas jauh lebih besar. Risiko relatif untuk menderita hipertensi pada orang-orang gemuk 5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan seorang yang badannya normal. Sedangkan, pada penderita hipertensi ditemukan

sekitar 20-30% memiliki berat badan berlebih (Prasko et al., 2012).

Kebiasaan makan keluarga dan susunan hidangan merupakan salah satu manifestasi kebudayaan keluarga yang disebut *life style* (Anowie & Darkwa, 2016). Faktor-faktor yang merupakan asupan (input) bagi terbentuknya suatu *life style* keluarga ialah: penghasilan, pendidikan, lingkungan kota atau desa, susunan keluarga, pekerjaan, suku bangsa, kepercayaan dan agama, pendapat tentang kesehatan, pengetahuan gizi, produksi pangan, sistem distribusi, dan banyak lagi faktor sosiopolitik yang terkait (Sediaoetama, 2009). Suku bangsa tertentu memiliki kecenderungan mengkonsumsi makanan dengan cita rasa yang khas, seperti suku Jawa yang lebih menyukai makanan yang manis dan suku Batak yang lebih memilih mengkonsumsi makanan yang asin.

Hipertensi telah menjadi penyakit yang menjadi perhatian di berbagai dunia, karena menjadi penyakit yang paling banyak diderita di banyak negara. Pengetahuan tentang hipertensi berhubungan dengan upaya pengendalian tekanan darah (Yang et al., 2017). Pola konsumsi makanan yang lebih banyak buah-buahan dan sayuran, juga dengan rendah potasium dan lemak menjadi anjuran dalam pola hidup sehat agar mempertahankan tekanan darah yang normal (Kowalski, 2010; Vooradi & Mateti, 2016). Pendekatan diet guna mencegah dan mengobati hipertensi menjadi bagian penting untuk perubahan gaya hidup yang diperlukan untuk mengendalikan tekanan darah (Arjmand et al., 2016; Li et al., 2014) Perilaku dan gaya hidup yang baik mampu

menurunkan tekanan darah atau risiko kardiovaskuler, dan harus dilakukan kepada semua penderita hipertensi (Katsilambros, 2013).

Tekanan darah merupakan tekanan dari aliran darah dalam pembuluh nadi arteri. Dalam kondisi yang lazim, jantung berdetak 60 hingga 70 kali dalam 1 menit pada kondisi istirahat (duduk atau berbaring), darah dipompa menuju darah melalui arteri. Hipertensi ditandai dengan keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau diastolik  $\geq 90$  mmHg. Penyakit hipertensi sering menimbulkan penyakit kardiovaskular, ginjal dan stroke (Abdu, 2017).

Data prevalensi hipertensi cenderung terjadi peningkatan yang dipicu oleh adanya perubahan pola gaya hidup masyarakat ke arah gaya hidup tidak sehat, antara lain seperti kurangnya aktivitas fisik, kurang mengkonsumsi sayur dan buah, merokok, konsumsi alkohol, dan lainnya. Pemerintah telah mengeluarkan Inpres Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). GERMAS merupakan gerakan yang digagas pemerintah untuk menumbuhkan dan meningkatkan kesadaran berperilaku hidup sehat di kalangan masyarakat Indonesia. Fokus utama program adalah melakukan olahraga secara teratur, konsumsi sayur dan buah, serta memeriksa kesehatan secara berkala (Kemenkes RI, 2017).

Berdasarkan data WHO dalam *Non-Communicable Disease Country Profiles* (2011), bahwa prevalensi hipertensi di dunia secara keseluruhan mencapai 40% pada usia 25 tahun ke atas. Data di Asia diperkirakan 30% menderita hipertensi. Di Indonesia, prevalensi hipertensi lebih besar jika dibandingkan dengan negara-

negara Asia yang lain seperti Bangladesh, Korea, Nepal dan Thailand (WHO, 2011).

Pada masa pandemi Covid-19, menjaga tekanan darah agar tetap dalam normal menjadi semakin penting. Hal ini disebabkan karena tingginya resiko kematian pada pasien Covid-19 dengan penyakit penyerta (comorbid) seperti hipertensi, jantung, dan diabetes. *American Heart Association (AHA)* mencatat, orang yang memiliki hipertensi atau tekanan darah tinggi berpeluang mengalami komplikasi lebih parah, jika mereka terinfeksi virus corona SARS-CoV-2, penyebab Covid-19 (Widyastuti et al., 2023).

Data temuan terhadap pasien Covid-19 di Indonesia menunjukkan, banyak pasien meninggal yang memiliki hipertensi dengan penyakit penyerta lain seperti penyakit jantung, ginjal, diabetes hingga stroke. Hasil penelitian menunjukkan kejadian Covid-19 penyakit penyerta terbanyak adalah hipertensi (49,8%), dan kedua diabetes melitus (35,1%) Tindakan intensif untuk mengurangi penularan Covid-19 dari orang ke orang diperlukan untuk mengendalikan wabah ini terutama pada populasi rentan terutama dengan komorbiditas hipertensi dan diabetes (Hikmawati I, 2020). Pengidap penyakit-penyakit tersebut memiliki risiko lebih tinggi untuk terinfeksi dan menunjukkan gejala yang lebih berat bila terinfeksi Covid-19.

Pada pasien dengan hipertensi juga dapat menyebabkan berbagai komplikasi pada jantung, otak dan ginjal. Seorang penderita hipertensi yang terinfeksi Covid-19 memiliki faktor risiko berlipat ganda untuk mengalami kerusakan organ *multiple*. Namun, kesadaran masyarakat Indonesia akan

pencegahan dan pengobatan hipertensi masih rendah

Aktivitas fisik atau olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga tubuh tetap sehat. Seseorang yang berolahraga memiliki faktor resiko lebih rendah menderita penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi. Seseorang dengan aktivitas rendah akan beresiko menderita hipertensi. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Hasil penelitian (Harahap et al., 2018) makin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan yang dibebankan pada dinding arteri sehingga meningkatkan tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah.

Berdasarkan data Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI, 2017), jumlah kematian ibu yang disebabkan karena adanya preeklampsia dalam kehamilan yaitu 9,28%. Sedangkan pada tahun 2018 jumlah kematian ibu yang disebabkan oleh preeklampsia mengalami peningkatan menjadi 11,06%.

Hasil penelitian Ria, N., Adrianelly, S., K. Manurung, N., & Sulistyani (2021) yang dilakukan pada pada Wanita Usia Subur (WUS) Di Kota Pematangsiantar menunjukkan bahwa: Edukasi Menggunakan Buku Panduan “Pola Hidup Sehat Atasi Hipertensi” efektif terhadap Perubahan Pengetahuan dan Gaya Hidup (*Life Style*) pada Wanita Usia Subur (WUS) sebagai pencegahan Hipertensi.

Berdasarkan latar belakang di atas maka Jurusan Kesehatan Gigi akan melaksanakan salah satu Tri Darma Perguruan Tinggi dalam rangka membantu upaya percepatan keberhasilan Program Pembangunan Kesehatan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada tanggal 05 September 2020 oleh empat orang dosen dengan kegiatan penyuluhan menggunakan Buku Panduan “Pola Hidup Sehat Atasi Hipertensi” pada Wanita Usia Subur (WUS) Di Kota Pematangsiantar.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Mewujudkan salah satu kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi.
2. Mengukur pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) tentang hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan buku panduan “Pola Hidup Sehat Atasi Hipertensi”
3. Menilai pengukuran tekanan darah pada Wanita Usia Subur (WUS)

Pengabdian masyarakat yang akan dilakukan diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Memberi informasi tentang kejadian penyakit hipertensi dan faktor-faktor penyebabnya pada Wanita Usia Subur (WUS).
2. Memberi informasi kepada masyarakat untuk mengadopsi pola hidup (*life style*) yang sehat sebagai upaya mencegah dan atau mengatasi penyakit hipertensi.

Pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan merupakan rangkaian kegiatan yang disusun secara terencana disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang ada. Kegiatan ini diawali dengan mengajukan MoU kegiatan kepada Kepala

Dinas Kesehatan Kota Pematang Siantar. Selanjutnya melakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas Rami, untuk:

1. Mendapatkan izin dari pihak Puskesmas Rami Pematangsiantar
2. Menentukan jumlah sasaran
3. Mengetahui sarana dan prasarana yang ada untuk mendukung pelaksanaan kegiatan
4. Menentukan waktu pelaksanaan kegiatan agar tidak mengganggu program/kegiatan di puskesmas

Langkah selanjutnya adalah membuat dan menyerahkan surat permohonan izin pelaksanaan kegiatan kepada pihak puskesmas dan surat pemberitahuan kepada Wanita Usia Subur (WUS).

Sebelum pelaksanaan kegiatan maka pelaksana mempersiapkan hal-hal yang diperlukan untuk pelaksanaan kegiatan berupa:

1. Buku panduan “Pola Hidup Sehat Atasi Hipertensi” dan alat peraga untuk pelaksanaan penyuluhan
2. Kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) tentang hipertensi dan Gaya Hidup (*Life Style*) sebelum dan sesudah diberikan edukasi
3. Lembar persetujuan (*Informed Consent*)
4. Alat dan bahan untuk pelaksanaan pengukuran tekanan darah
5. Alat perlindungan diri berupa: masker, *handscoen* dan *hand sanitizer*

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan protokoler kesehatan pada masa pandemi berupa kegiatan cuci tangan, pengukuran suhu, pembagian masker, hand sanitizer, mengatur jarak antar WUS yang hadir.

Kegiatan ini dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan tentang cara mencegah penularan/penyebaran Covid-19. Selanjutnya dilakukan kegiatan pengisian kuesioner oleh WUS untuk mendapatkan data awal mengenai pengetahuan tentang hipertensi. Kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah pada Wanita Usia Subur (WUS). Selanjutnya dilaksanakan penyuluhan dengan metode ceramah, tentang hipertensi dengan menggunakan Buku panduan “Pola Hidup Sehat Atasi Hipertensi” yang telah dipersiapkan sebelumnya. Kegiatan diakhiri dengan penyampaian pesan/instruksi untuk menerapkan Gaya Hidup (*Life Style*) dalam kehidupan sehari-hari kepada Wanita Usia Subur (WUS).

Evaluasi dilakukan dengan melakukan pengumpulan data tingkat pengetahuan tentang hipertensi dan mengukur tekanan darah setelah penyuluhan pada Wanita Usia Subur (WUS).

Setelah kegiatan selesai maka pelaksana menyusun laporan hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilengkapi dengan surat keterangan pelaksanaan dari pihak puskesmas.

Kegiatan ini melibatkan kepala puskesmas, bidan, kader dan Wanita Usia Subur (WUS) di wilayah puskesmas Rami Pematangsiantar, 4 (empat) orang dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan dan 2 (dua) orang mahasiswa.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan dilakukan di ruangan posyandu dengan menggunakan buku panduan “Pola Hidup Sehat Atasi Hipertensi”. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan diikuti oleh

WUS yang berjumlah 60 orang, menunjukkan hasil yang baik. Hal ini terlihat dari meningkatnya pengetahuan WUS tentang pola hidup sehat dan hipertensi yang ditunjukkan dari skor jawaban kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan yang dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1 Tingkat Pengetahuan WUS di wilayah Puskesmas Rami Pematangsiantar**

Kriteria	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	7	11,7	52	86,7
Sedang	31	51,7	8	13,3
Buruk	22	36,6	0	0
Total	60	100	60	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa pengetahuan WUS tentang pola hidup sehat dan hipertensi sebelum penyuluhan sebanyak 22 orang (36,6%) dalam kriteria buruk, 31 orang (51,7%) dalam kriteria sedang dan 7 orang (11,7%) memiliki pengetahuan pada kriteria baik. Setelah dilakukan penyuluhan dengan menggunakan buku panduan “Pola Hidup Sehat Atasi Hipertensi”. pengetahuan WUS semakin baik, tidak ada lagi WUS yang memiliki pengetahuan dalam kriteria buruk, 8 orang dalam kriteria sedang dan 52 orang (86,7%) sudah memiliki pengetahuan dalam kriteria baik.

Pengukuran tekanan darah pada WUS dikategorikan menjadi 4 kategori, yaitu normal (jika tekanan darah sistolik < 120 mmHg dan diastolik < 80 mmHg), Pre hipertensi (jika tekanan darah sistolik 120 - 139 mmHg dan diastolik 80 – 89 mmHg), hipertensi tingkat 1 (jika tekanan darah sistolik 140 – 159 mmHg dan diastolik 90 – 99 mmHg) dan hipertensi tingkat 2 (jika tekanan darah

sistolik > 160 mmHg dan diastolik > 100 mmHg). Hasil pengukuran sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan dapat dilihat pada berikut:

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Wanita Usia Subur (WUS) di Pematangsiantar**

Tekanan Darah	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
Normal	13	21,7	20	33,3
Pre Hipertensi	24	40,0	30	50,0
Hipertensi Tk. I	18	30,0	10	16,7
Hipertensi Tk. II	5	8,3	0	0
Total	60	100	60	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa jumlah WUS dengan tekan darah normal sebanyak 13 orang (21,7%), yang mengalami pre hipertensi sebanyak 24 orang (40,0%), yang mengalami hipertensi tingkat I sebanyak 18 orang (30,0%) dan yang mengalami hipertensi tingkat II sebanyak 5 orang (8,3%). Setelah dilakukan penyuluhan, hasil pengukuran tekanan darah sudah menjadi lebih baik, tidak ada lagi WUS yang mengalami hipertensi tingkat II. Jumlah WUS yang mengalami hipertensi tahap I menurun menjadi 10 orang (16,7%), yang mengalami pre hipertensi 30 orang (50,0%) dan yang tekan darahnya normal sebanyak 20 orang (33,3%).

Rendahnya pengetahuan WUS tentang hipertensi dan pola makan yang baik sebagian besar disebabkan WUS berpendidikan SMP sehingga tidak terlalu peduli dengan kondisi kesehatannya dan keluarga. WUS juga kurang peduli penyakit hipertensi karena merupakan

penyakit yang keluhannya jarang dirasakan sehingga tidak mudah diketahui oleh masyarakat. Berdasarkan keluhan 6 bulan terakhir, diketahui bahwa sebagian besar WUS juga tidak merasakan adanya keluhan.

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan buku panduan, diketahui pengetahuan WUS tentang hipertensi dan pola makan yang baik menjadi bertambah. Jumlah jawaban yang tepat terhadap semua pertanyaan yang diajukan pada WUS mengalami peningkatan. Peningkatan pengetahuan ini disebabkan karena adanya informasi baru yang diterima oleh WUS melalui penyuluhan dengan buku panduan “Pola Hidup Sehat Atasi Hipertensi”. Peningkatan pengetahuan yang dimiliki WUS ini dapat mempengaruhi kebiasaan makan dan mengolah makan serta aktivitas fisik yang dilakukannya.

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga. Pengetahuan seseorang sangat dipengaruhi oleh informasi yang didapat, hal ini sesuai dengan pernyataan Suyono dkk (2007) dalam Tomastola (2015) bahwa penyediaan bahan edukasi yang informatif dan menarik merupakan pendukung yang sangat kuat di dalam memberikan penyuluhan kesehatan, karena dengan cepat akan meningkatkan pengetahuan (Tomastola et al., 2015).

Sebelum mendapat penyuluhan sebagian

besar WUS (78,3%) memiliki tekanan darah diatas normal. Namun setelah mendapat penyuluhan dengan buku panduan, terjadi perubahan tekanan darah pada WUS. Jumlah WUS dengan tekanan darah normal bertambah, dari 21,7% menjadi 33,33% dan tidak ada lagi WUS yang mengalami hipertensi tingkat II. Perubahan tekanan darah ini terjadi disebabkan karena WUS telah memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang hipertensi dan pola yang baik sehingga berpengaruh terhadap gaya hidup (*life style*) mereka.

Selain itu materi penyuluhan tentang cara mencegah penularan/penyebaran Covid-19 pada masa pandemi ini sangat mendorong WUS untuk lebih memperhatikan tekanan darahnya.

Para peneliti di China dan Irlandia yang dipimpin Profesor Fei Li dan Ling Tao dari Rumah Sakit Xijing secara retroaktif telah menganalisis data dari 2.866 pasien Covid-19 yang dirawat di rumah sakit Huo Shen Shan di Wuhan, China selama 5 Februari hingga 15 Maret 2020. Ditemukan bahwa sebanyak 29,5 % atau 850 pasien memiliki riwayat tekanan darah tinggi atau hipertensi. Tim peneliti juga menemukan bahwa 34 pasien (4%) dari 850 pasien hipertensi yang menderita Covid-19 meninggal, dibandingkan dengan 22 pasien (1,1%) dari 2.027 pasien tanpa hipertensi. Pasien Covid-19 yang memiliki hipertensi berisiko 9,08 kali mengalami kematian dibandingkan pasien Covid-19 yang tidak memiliki hipertensi (Choirunnisa & Heida, 2021). Selain itu, ditemukan bahwa pasien hipertensi yang tidak minum obat untuk mengendalikan kondisinya, juga akan memiliki risiko kematian lebih besar akibat infeksi virus corona (Gao et al., 2020).

Profesor Fei Li mengatakan para pasien harus dapat merawat diri dengan baik terlebih selama masa pandemi. Orang dengan hipertensi harus lebih banyak mendapat perhatian, terutama jika diketahui terinfeksi virus corona. Sangat penting bagi pasien dengan tekanan darah tinggi menyadari bahwa mereka lebih berisiko meninggal lebih tinggi akibat Covid-19 ini (Gupta et al., 2021; MOH, 2016).

Peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan pola makan yang baik telah mendorong WUS untuk mengubah perilaku atau pola makannya. Hal ini sesuai dengan salah satu strategi untuk memperoleh pengetahuan dan sikap menurut WHO yang dikutip oleh Notoatmodjo (2012) yaitu dengan melakukan pemberian informasi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap sehingga menimbulkan kesadaran yang pada akhirnya seseorang itu akan memiliki sikap yang sesuai dengan pengetahuannya. Dengan meningkatnya pengetahuan maka berdampak pada perubahan tindakan dalam menentukan pola makan maupun aktivitas fisik yang dilakukan (Notoatmodjo, 2012).

### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa: penyuluhan dengan menggunakan buku panduan “Pola Hidup Sehat Atasi Hipertensi” dapat meningkatkan pengetahuan WUS tentang hipertensi dan pola makan. Tekanan darah pada Wanita Usia Subur (WUS) menjadi lebih baik.

Selanjutnya disarankan kepada WUS untuk dapat terus dapat mempertahankan pola makan

yang baik dalam kehidupan sehari-hari agar tekanan darah dapat stabil dalam batas-batas normal. Tenaga kesehatan dan intitusi kesehatan agar selalu mengingatkan masyarakat dengan cara memberi informasi/penyuluhan untuk mengadopsi pola hidup (*life style*) yang sehat sebagai upaya mencegah dan atau mengatasi penyakit hipertensi. Tenaga kesehatan untuk secara rutin memberikan informasi tentang kejadian penyakit hipertensi dan faktor-faktor penyebabnya di wilayah kerjanya.

## Daftar Pustaka

- Abdu, O. (2017). Blood Pressure Control Among Hypertensive Patients in University of Gondar Hospital, Northwest Ethiopia: A Cross Sectional Study. *Clinical Medicine Research*, 6(3), 99. <https://doi.org/10.11648/j.cmr.20170603.17>
- Anowie, F., & Darkwa, S. (2016). The Knowledge, Attitudes and Lifestyle Practices of Hypertensive Patients in the Cape Coast Metropolis-Ghana. *Journal of Scientific Research and Reports*, 8(7), 1–15. <https://doi.org/10.9734/jsrr/2015/19891>
- Arjmand, G., Shahraki, M., Rahati, S., & Shahraki, T. (2016). Food Patterns, Lifestyle, and Hypertension. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 18(7). <https://doi.org/10.17795/zjrms-7547>
- Casey, B. (2012). *Menurunkan Tekanan Darah*. Jakarta. PT Bhuana Ilmu Populer.
- Choirunnisa, & Heida. (2021). Hubungan Hipertensi dengan Mortalitas Pasien Covid-19 di Tangerang Selatan Choirunnisa a\* Association of Hypertension with Mortality among Covid-19 Patients in South Tangerang. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 5(2), 67–74.
- Fajariyah. (2021). Risiko Pola Konsumsi Dan Status Gizi Pada Kejadian Hipertensi Masyarakat Migran Di Indonesia. *Media Gizi Indonesia*, 16(2), 194. <https://e-journal.unair.ac.id/MGI/article/view/21034>
- Gao, C., Cai, Y., Zhang, K., Zhou, L., Zhang, Y., Zhang, X., Zhang, X., Li, Q., Li, W., Yang, S., Zhao, X., Zhao, Y., Wang, H., Liu, Y., Yin, Z., Zhang, R., Wang, R., Yang, M., Hui, C., ... Li, F. (2020). Association of hypertension and antihypertensive treatment with COVID-19 mortality: a retrospective observational study. *European Heart Journal*, 41(22), 2058–2066. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa433>
- Gupta, A., Maheshwari, A., Verma, N., Jagadeesha, A., Dariya, S. S., Sharma, A., Saxena, D., Srivastava, A., Patni, B., Das, D., Kaur, A., Aggarwal, A., Gulati, P., Srivastava, S., & Agnihotri, A. (2021). Impact of Covid 19 Pandemic on Blood Pressure of Healthcare Professionals During Lockdown - an Indian Study. *Journal of Hypertension*, 39(Supplement 1), e203. <https://doi.org/10.1097/01.hjh.0000746732.76440.e9>
- Harahap, R. A., Rochadi, R. K., & Sarumpae, S. (2018). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Dewasa Awal (18-40 Tahun) Di Wilayah Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.24912/jmstik.v1i2.951>
- Hikmawati I, S. R. (2020). Hipertensi dan Diabetes Militus Sebagai Penyakit Penyerta Utama Covid-19 di Indonesia. *LPPM – Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, Vol. 2, 95–100.
- Katsilambros, N. (2013). *Asuhan Gizi Klinik*. Jakarta. EGC.
- Kemenkes RI. (2017). *Warta Kesmas: Germas Aksi Nyata Mengajak Masyarakat Untuk Hidup Sehat*.
- Kemenkes RI. (2020). *Hipertensi*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kowalski, R. (2010). *Terapi Hipertensi: Program 8 minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi*. Bandung. Qanita Mizan.
- Kusuma, T. E., Artistiana, N. R. (2013). *Bebas Hipertensi dengan Self Hypnosis*. Jakarta. PT. Mizan Publika.
- Li, J., Zheng, H., Du, H. Bin, Tian, X. P., Jiang, Y. J., Zhang, S. L., Kang, Y., Li, X., Chen, J., Lu, C., Lai, Z. H., & Liang, F. R. (2014). The multiple lifestyle modification for patients with prehypertension and hypertension patients: A systematic review protocol. *BMJ Open*, 4(8), 1–5. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-004920>
- MOH. (2016). Guidelines on Clinical and Programmatic Management of Major Non Communicable Diseases. *ResearchGate*, June 2016, 52. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.24757.06889>
- Notoatmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Prasko, S., Jusupovic, F., Ramic, E., Gledo, I., Ferkovic, V., Novakovic, B., & Hadzovic, E. (2012). Obesity as a Risk Factor for Arterial Hypertension. *Materia Socio Medica*, 24(2), 87. <https://doi.org/10.5455/msm.2012.24.87-90>
- Ria, N., Adrianelly, S., K. Manurung, N., & Sulistyani, H. (2021). *International Journal of Sciences : The Effectiveness of Education Using the Guidebook Healthy Lifestyle to Overcome Hypertension on Changes in Knowledge and Lifestyles Women of Child-Bearing Age*. 4531(June), 14–23.
- Romauli S, V. A. (2012). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta. Nuha Medik.

- Sediaoetama, A. D. (2009). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta. Dian Rakyat.
- Syahdid, M., Restiana, L., Dewi, I., & Amalia, Sh. (2023). Pemeriksaan Iva Test Di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia Indonesia*, 02(02), 154–158.
- Tomastola, Y. A., Mbonhu, S., & Barangmanise, S. (2015). Tanggapan Pasien Diabetes Melitus Komplikasi Tentang Penggunaan Media Leaflet dan Foto Bahan Makanan Pada Konseling Gizi di Poli Gizi RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Gizido*, 7(1), 1–12. <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/gizi/article/view/57>
- Vooradi, S., & Mateti, U. (2016). A systemic review on lifestyle interventions to reduce blood pressure. *Journal of Health Research and Reviews*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.4103/2394-2010.173558>
- WHO. (2011). *Global Status Report on Non-Communicable Diseases*. Geneva.
- Widyastuti, Y., Fitria, C. N., Istiqomah, N., & Purwaningsih, H. (2023). Optimalisasi Peran Kader Kesehatan Dalam Mengontrol Tekanan Darah Di Rumah Dengan Touch Therapi Kaki Dan Akupresure Pada Pasien Hipertensi Di Masa Pandemi Covid-19 Optimizing the Role of Health Cadres in Controlling Blood Pressure at Home With Foot Touch. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sinar Surya*, 1(1), 25–31.
- Yang, M. H., Kang, S. Y., Lee, J. A., Kim, Y. S., Sung, E. J., Lee, K. Y., Kim, J. S., Oh, H. J., Kang, H. C., & Lee, S. Y. (2017). The effect of lifestyle changes on blood pressure control among hypertensive patients. *Korean Journal of Family Medicine*, 38(4), 173–180. <https://doi.org/10.4082/kjfm.2017.38.4.173>
- Abdu, O. (2017). Blood Pressure Control Among Hypertensive Patients in University of Gondar Hospital, Northwest Ethiopia: A Cross Sectional Study. *Clinical Medicine Research*, 6(3), 99. <https://doi.org/10.11648/j.cmr.20170603.17>
- Anowie, F., & Darkwa, S. (2016). The Knowledge, Attitudes and Lifestyle Practices of Hypertensive Patients in the Cape Coast Metropolis-Ghana. *Journal of Scientific Research and Reports*, 8(7), 1–15. <https://doi.org/10.9734/jsrr/2015/19891>
- Arjmand, G., Shahraki, M., Rahati, S., & Shahraki, T. (2016). Food Patterns, Lifestyle, and Hypertension. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 18(7). <https://doi.org/10.17795/zjrms-7547>
- Casey, B. (2012). *Menurunkan Tekanan Darah*. Jakarta. PT Bhuana Ilmu Populer.
- Choirunnisa, & Heida. (2021). Hubungan Hipertensi dengan Mortalitas Pasien Covid-19 di Tangerang Selatan Choirunnisa a\* Association of Hypertension with Mortality among Covid-19 Patients in South Tangerang. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 5(2), 67–74.
- Fajariyah. (2021). Risiko Pola Konsumsi Dan Status Gizi Pada Kejadian Hipertensi Masyarakat Migran Di Indonesia. *Media Gizi Indonesia*, 16(2), 194. <https://ejournal.unair.ac.id/MGI/article/view/21034>
- Gao, C., Cai, Y., Zhang, K., Zhou, L., Zhang, Y., Zhang, X., Zhang, X., Li, Q., Li, W., Yang, S., Zhao, X., Zhao, Y., Wang, H., Liu, Y., Yin, Z., Zhang, R., Wang, R., Yang, M., Hui, C., ... Li, F. (2020). Association of hypertension and antihypertensive treatment with COVID-19 mortality: a retrospective observational study. *European Heart Journal*, 41(22), 2058–2066. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa433>
- Gupta, A., Maheshwari, A., Verma, N., Jagadeesha, A., Dariya, S. S., Sharma, A., Saxena, D., Srivastava, A., Patni, B., Das, D., Kaur, A., Aggarwal, A., Gulati, P., Srivastava, S., & Agnihotri, A. (2021). Impact of Covid 19 Pandemic on Blood Pressure of Healthcare Professionals During Lockdown - an Indian Study. *Journal of Hypertension*, 39(Supplement 1), e203. <https://doi.org/10.1097/01.hjh.0000746732.76440.e9>
- Harahap, R. A., Rochadi, R. K., & Sarumpae, S. (2018). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Dewasa Awal (18-40 Tahun) Di Wilayah Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v1i2.951>
- Hikmawati I, S. R. (2020). Hipertensi dan Diabetes Militus Sebagai Penyakit Penyerta Utama Covid-19 di Indonesia. *LPPM – Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, Vol. 2, 95–100.
- Katsilambros, N. (2013). *Asuhan Gizi Klinik*. Jakarta. EGC.
- Kemenkes RI. (2017). *Warta Kesmas: Germas Aksi Nyata Mengajak Masyarakat Untuk Hidup Sehat*.
- Kemenkes RI. (2020). *Hipertensi*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kowalski, R. (2010). *Terapi Hipertensi: Program 8 minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi*. Bandung. Qanita Mizan.
- Kusuma, T. E., Artistiana, N. R. (2013). *Bebas Hipertensi dengan Self Hypnosis*. Jakarta. PT. Mizan Publika.
- Li, J., Zheng, H., Du, H. Bin, Tian, X. P., Jiang, Y. J., Zhang, S. L., Kang, Y., Li, X., Chen, J., Lu, C., Lai, Z. H., & Liang, F. R. (2014). The multiple lifestyle modification for patients with prehypertension and hypertension patients: A systematic review protocol. *BMJ Open*, 4(8), 1–5. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-004920>
- MOH. (2016). Guidelines on Clinical and Programmatic Management of Major Non Communicable Diseases. *ResearchGate*, June 2016, 52.

- <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.24757.06889>
- Notoatmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Prasko, S., Jusupovic, F., Ramic, E., Gledo, I., Ferkovic, V., Novakovic, B., & Hadzovic, E. (2012). Obesity as a Risk Factor for Arterial Hypertension. *Materia Socio Medica*, 24(2), 87. <https://doi.org/10.5455/msm.2012.24.87-90>
- Ria, N., Adrianelly, S., K. Manurung, N., & Sulistyani, H. (2021). *International Journal of Sciences : The Effectiveness of Education Using the Guidebook Healthy Lifestyle to Overcome Hypertension on Changes in Knowledge and Lifestyles Women of Child-Bearing Age*. 4531(June), 14–23.
- Romauli S, V. A. (2012). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta. Nuha Medik.
- Sediaoetama, A. D. (2009). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta. Dian Rakyat.
- Syahdid, M., Restiana, L., Dewi, I., & Amalia, Sh. (2023). Pemeriksaan Iva Test Di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia Indonesia*, 02(02), 154–158.
- Tomastola, Y. A., Mbonhu, S., & Barangmanise, S. (2015). Tanggapan Pasien Diabetes Melitus Komplikasi Tentang Penggunaan Media Leaflet dan Foto Bahan Makanan Pada Konseling Gizi di Poli Gizi RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Gizido*, 7(1), 1–12. <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/gizi/article/view/57>
- Vooradi, S., & Mateti, U. (2016). A systemic review on lifestyle interventions to reduce blood pressure. *Journal of Health Research and Reviews*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.4103/2394-2010.173558>
- WHO. (2011). *Global Status Report on Non-Communicable Diseases*. Geneva.
- Widyastuti, Y., Fitria, C. N., Istiqomah, N., & Purwaningsih, H. (2023). Optimalisasi Peran Kader Kesehatan Dalam Mengontrol Tekanan Darah Di Rumah Dengan Touch Therapi Kaki Dan Akupresure Pada Pasien Hipertensi Di Masa Pandemi Covid-19 Optimizing the Role of Health Cadres in Controlling Blood Pressure at Home With Foot Touch. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sinar Surya*, 1(1), 25–31.
- Yang, M. H., Kang, S. Y., Lee, J. A., Kim, Y. S., Sung, E. J., Lee, K. Y., Kim, J. S., Oh, H. J., Kang, H. C., & Lee, S. Y. (2017). The effect of lifestyle changes on blood pressure control among hypertensive patients. *Korean Journal of Family Medicine*, 38(4), 173–180. <https://doi.org/10.4082/kjfm.2017.38.4.173>