

Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Masyarakat Dengan Penyuluhan Gerakan CERDIK dan Pemeriksaan Kesehatan

Muhammad Andi Yoga Fikananta Abdullah^{1✉}, Ridho Fathurrahman¹, Ani Khusnul Khotimah¹, Dewi Alfina Rahmawati¹, Erma Kumala¹, Muhammad Daffa Lintang Pradana¹, Nadila Ayu Damayanti¹, Risma Aulina Khoirunnisa¹, Vita Amelia Putri¹, Ratih Sari Wardani¹, Wulandari Meikawati¹

¹Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang

Korespondensi: mandyoga1902@gmail.com, +62 812 2163 1098

Diterima: 13 Maret 2024

Disetujui: 15 April 2024

Diterbitkan: 30 April 2024

Abstrak

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang dapat meningkatkan risiko penyakit pada jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Permasalahan kesehatan yang perlu diperhatikan di Dusun Bengkal Desa Bengkal Kecamatan Kranggan Kabupaten Temanggung salah satunya adalah hipertensi. **Tujuan:** Untuk melakukan deteksi dini dan upaya preventif penyakit hipertensi melalui gerakan CERDIK. **Metode:** Edukasi digunakan sebagai metode kegiatan intervensi ini. Evaluasi kegiatan menggunakan *pre-test* dan *post-test* yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. **Hasil:** Mayoritas masyarakat Dusun Bengkal yang mengikuti intervensi berusia 46-55 tahun. Sebagian besar tekanan darah masyarakat di Dusun Bengkal yang mengikuti program skrining adalah kategori hipertensi (70.4%) dan sebagian kecil adalah normal (6.8%) sedangkan sebagian besar kadar gula darah termasuk dalam kategori normal (63.6%) dan sebagian kecil termasuk dalam kategori diabetes (11.3%) dan rata-rata nilai pengetahuan tentang hipertensi pada masyarakat Dusun Bengkal mengalami peningkatan setelah mendapatkan penyuluhan, yaitu dari rata-rata nilai 62.69 menjadi 72.02 **Kesimpulan:** Kegiatan intervensi melalui gerakan CERDIK di Dusun Bengkal, seperti skrining, senam sehat, penyuluhan, dan pemasangan poster dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi.

Kata kunci: CERDIK, hipertensi, pencegahan, penyakit tidak menular

Abstract

Background: Hypertension is a non-communicable disease (NCD) that can increase the risk of heart, brain, kidney, and other diseases. Hypertension is one health problem that needs attention in Bengkal Hamlet, Bengkal Village, Kranggan District, Temanggung Regency. **Objective:** To carry out early detection and preventive measures for hypertension through the CERDIK movement. **Method:** Evaluation of activities using *pre-test* and *post-test* given before and after educational activities. **Result:** Most Bengkal Hamlet residents who participated in the intervention were aged 46-55 years. Most people's blood pressure in Bengkal Hamlet who took part in the screening program was in the hypertension category (70.4%). A small portion was normal (6.8%) while the majority of blood sugar levels were in the normal category (63.6%) a small portion was in the diabetes category (11.3%) and the average value of knowledge about hypertension in the people of Bengkal Hamlet increased after receiving counseling, namely from an average value of 62.69 to 72.02. **Conclusion:** Intervention activities through the CERDIK movement in Bengkal Hamlet, such as screening, healthy exercise, counseling, and putting up posters can increase public knowledge about preventing hypertension.

Keywords: CERDIK, hypertension, non-communicable diseases, prevention

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) adalah masalah kesehatan utama di berbagai negara. Penyakit ini didefinisikan sebagai penyakit jangka panjang yang tidak dapat

ditularkan antara manusia dan hewan atau sebaliknya [1, 2]. Salah satu penyakit tidak menular penting adalah penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi. Penyakit hipertensi, dapat menyebabkan berbagai komplikasi

kesehatan yang membahayakan nyawa jika tidak ditangani [3]. Jika tekanan darah sistolik seseorang lebih dari 140 mmHg atau tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg, seseorang dikatakan mengalami hipertensi [3].

Penyakit arteri koroner, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal dapat menyebabkan komplikasi jangka panjang dan fatal jika hipertensi atau tekanan darah tinggi tidak dikontrol [1]. Hipertensi biasanya memiliki gejala. Sakit kepala, rasa panas di tengkuk, atau kepala berat adalah gejala yang paling umum. Namun, gejala tersebut tidak dapat digunakan untuk menentukan apakah seseorang memiliki hipertensi atau tidak. Pengujian tekanan darah adalah satu-satunya cara untuk mengetahuinya. Saat kerusakan organ seperti penyakit jantung koroner, stroke, atau gagal ginjal terjadi, pasien biasanya tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi [2]. Penderita juga akan mengalami penurunan kualitas hidup secara keseluruhan dan penurunan kognitif [1].

Hipertensi diperkuat oleh faktor risiko seperti kurang bergerak, kurang serat, konsumsi tinggi gula, garam lemak (GGL), merokok, dan kebiasaan alkohol dan merokok yang rendah [1]. Laporan WHO menunjukkan bahwa lima PTM paling umum di kawasan Asia Tenggara dengan tingkat kesakitan dan kematian yang sangat tinggi. Beberapa di antaranya adalah penyakit jantung (kardiovaskuler), diabetes mellitus, kanker, penyakit pernafasan obstruksi kronik, dan penyakit kecelakaan.

Sebagian besar PTM dikategorikan sebagai penyakit degeneratif dan lebih sering diderita oleh orang yang lebih tua [4]. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menemukan bahwa, dari 658.201 subjek penelitian dari semua provinsi di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada populasi dewasa adalah 8,36%, jauh lebih tinggi dari prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, yang adalah 34,11%. Ini menunjukkan bahwa banyak hipertensi yang belum terdeteksi masih ada di masyarakat Indonesia [2]. Jumlah kematian ibu akibat hipertensi dalam kehamilan sebanyak 801 kasus, perdarahan sebanyak 741 kasus, jantung sebanyak 232 kasus, dan penyebab lain sebanyak 1.504 kasus [5]. Berdasarkan hasil pemeriksaan medis, terdapat 8 juta orang atau 30,4% penduduk berusia di atas 15 tahun menderita hipertensi dan sebesar 13,4% diperkirakan menderita diabetes melitus [6].

Penderita hipertensi di Kabupaten Temanggung mengalami peningkatan jumlah, sehingga penderita hipertensi yang mendapatkan perawatan sesuai standar masih sangat kecil yaitu sebanyak 66.107 atau sebesar 30,97% dan jumlah estimasi penderita juga mengalami peningkatan dari 62.535 pada tahun 2017 menjadi 213.442 di tahun 2021 [7].

Indonesia telah mengadopsi paradigma pembangunan kesehatan, yang berarti keterpaduan upaya kesehatan

yang menyeluruh. Paradigma ini mencakup meningkatkan kesehatan melalui preventif, kuratif, rehabilitatif, dan promotif [8]. Pembangunan kesehatan berfokus pada setiap masyarakat sesuai dengan UU No. 23 tahun 1992 tentang kesehatan, tidak hanya yang sakit tetapi juga yang sehat [9].

Salah satu program pemerintah yaitu CERDIK berarti cek kesehatan, enyahkan asap rokok, rajin olahraga, datang ke posyandu, istirahat yang cukup, dan kelola stress. Program CERDIK ini dapat dilaksanakan melalui pemberdayaan masyarakat melalui Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) dengan tujuan untuk mencegah faktor risiko PTM (penyakit tidak menular dan mengendalikan jumlah kasus di masyarakat [10]. Hasil survei awal menunjukkan permasalahan kesehatan yang terjadi di Dusun Bengkal adalah hipertensi sehingga sangat sesuai ditangani dengan gerakan CERDIK.

METODE

Sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat dengan usia lebih dari 36 tahun di Dusun Bengkal, Desa Bengkal, Kecamatan Kranggan, Kabupaten Temanggung. Metode pelaksanaan program dilaksanakan dengan kegiatan skrining kesehatan, senam sehat bersama, penyuluhan, dan penyebaran poster. Peningkatan pengetahuan partisipan diukur dengan lembar pre-test dan post-test yang diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Upaya preventif penyakit hipertensi dengan gerakan CERDIK pada masyarakat Dusun Bengkal dilaksanakan di Rumah Kepala Dusun sebagai Posko Posyandu Cempaka I. Kegiatan melibatkan kader kesehatan Desa dan Puskesmas. Eksplorasi data dengan wawancara sebelumnya mendapatkan informasi adanya 2 kasus kematian di Dusun Bengkal akibat hipertensi. Sangat mungkin hal ini disebabkan karena minimnya pengetahuan dan pemeriksaan dini tentang hipertensi.



Gambar 1. Kegiatan skrining tekanan dan gula darah

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan melakukan skrining kesehatan terhadap 44 orang partisipan pada Dusun

Bengkal yang berusia 36-70 tahun. Peserta intervensi paling banyak berusia 46-55 tahun (68.2%) dan paling sedikit berusia 26-35 tahun (2.3%) (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik umur partisipan (n=44)

Umur (tahun)	f	%	Min-Maks	X ± SD
10 - 16	0	0		
17 - 25	0	0		
26 - 35	1	2,3		
36 - 45	4	9,1	33-80	54,93±10,369
46 - 65	30	68,2		
> 66	9	20,5		

Sebagian besar tekanan darah partisipan di Dusun Bengkal dalam kategori hipertensi (70.4%) dan sebagian kecil adalah normal (6.8%). Sebagian besar kadar gula darah sewaktu termasuk dalam kategori normal (63.6%) dan sebagian kecil termasuk dalam kategori diabetes (11.3%) (Tabel 2).

Tabel 2. Tekanan darah dan kadar gula darah (n=44)

Variabel	f	%
Tekanan Darah (mmHg)		
Normal	3	6,8
Pre-Hipertensi	10	22,7
Hipertensi	31	70,4
Kadar GDS (mg/dL)		
Normal	28	63,6
Pra-Diabetes	11	25,0
Diabetes	5	11,3

Setelah pemeriksaan kesehatan dilakukan, kemudian dilaksanakan kegiatan aktifitas fisik untuk membiasakan dan melatih partisipan dari risiko terjadinya hipertensi yaitu berupa program senam sehat yang diikuti oleh seluruh responden yang hadir.



Gambar 2. Aktifitas fisik senam sehat bersama

Setelah kegiatan senam sehat, responden akan diberikan penyuluhan terkait penyakit hipertensi, namun sebelum penyuluhan, responden terlebih dahulu diberikan pre-test

untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman terkait penyakit hipertensi. Risiko hipertensi, yang merupakan faktor utama untuk penyakit kardiovaskular, berasal dari kombinasi faktor genetik, lingkungan, dan sosial. Merokok adalah faktor risiko yang signifikan bagi kesehatan jantung. Perubahan gaya hidup yang paling efektif untuk mencegah banyak penyakit jantung adalah berhenti merokok. Merokok menyebabkan penurunan fungsi sehingga berkontribusi memicu dan mempercepat proses aterosklerotik, yang menyebabkan penyakit jantung [11].

Kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan yang dilakukan dengan ceramah dan tanya jawab. Ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan ($p = 0,000$) yang disertai adanya peningkatan pengetahuan. Kegiatan edukasi tentang hipertensi yang dilakukan diberikan dalam bentuk penyuluhan menghasilkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan partisipan dari rata-rata nilai 62,69 menjadi 72,02.

Kegiatan pengabdian diakhiri dengan melakukan pemasangan poster di lingkungan Dusun Bengkal sebagai langkah awal peningkatan kesadaran masyarakat terkait kesehatan diri yang perlu dijaga serta rajin untuk datang ke posyandu. Pelaksanaan pemasangan poster sebelumnya sudah mendapatkan izin oleh kepala Dusun Bengkal dan juga perangkat desa lainnya. Sebanyak 25 lembar poster ditempel di lingkungan Dusun Bengkal yang mudah dijangkau dan terlihat oleh warga Dusun Bengkal.

Kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat Dusun Bengkal agar rajin datang ke posyandu atau puskesmas untuk melakukan pemeriksaan diri terkait tekanan darah dan kadar gula. Faktor pendukung dari kegiatan pemeriksaan kesehatan (skrining) adalah adanya dukungan dari Puskesmas Pare terkait pemberian alat pemeriksaan gula darah dan partisipasi langsung dari pihak Puskesmas dengan mendatangkan 2 petugas. Faktor pendukung lainnya yang tak kalah penting adalah antusiasme masyarakat Dusun Bengkal untuk melakukan skrining kesehatan. Hambatan dari kegiatan pemeriksaan adalah kurangnya alat sampling darah sehingga terjadi penumpukan antrian bagian cek kadar gula darah.

Senam sehat bersama merupakan salah satu kegiatan untuk mengajak masyarakat dalam membudayakan hidup sehat dengan berolahraga fisik untuk mengurangi faktor risiko hipertensi. Masyarakat Dusun Bengkal berusia 46-65 tahun dan lebih dari 66 tahun, usia tersebut masuk dalam kategori lansia awal dan lansia akhir. Masa itu dikenal sebagai masa tua, adalah fase paling akhir dari kehidupan seseorang. Seiring bertambahnya usia, orang tua lebih rentan menghadapi berbagai masalah kesehatan. Penyakit degeneratif adalah kondisi medis yang hadir di usia tua. Beberapa penyakit seperti katarak, stroke, penyakit jantung, hipertensi, dan diabetes melitus (DM) adalah penyakit degeneratif [12, 13].

Pendidikan kesehatan tentang hipertensi dapat membantu pasien lebih memahami kondisi mereka. Sangat penting untuk memberikan pendidikan kesehatan hipertensi karena pengetahuan tentang hipertensi memengaruhi bagaimana penderita mengontrol tekanan darah mereka dan mengikuti pengobatan mereka. Terdapat hubungan antara pengetahuan keluarga pasien tentang pengobatan hipertensi dan apa yang mereka lakukan saat berada di rawat jalan.

Sebuah gerakan yang digagas oleh pemerintah untuk mengatasi dan mengendalikan penyakit tidak menular adalah dengan gerakan CERDIK. Gerakan CERDIK juga sangat membantu penderita hipertensi dalam mengendalikan tekanan darah. Perilaku yang didasarkan atas konsep CERDIK ini sangat sesuai diterapkan di masyarakat. Salah satu prosedur yang dilakukan ialah melakukan kunjungan rumah kepada keluarga yang memiliki anggota usia lanjut. Kelompok lanjut usia perlu mendapatkan informasi tentang pengendalian hipertensi karena mereka lebih rentan terkena hipertensi. Kegiatannya berfokus pada keluarga karena mereka adalah orang terdekat yang akan memberi perawatan kepada orang tua [14].

Peran keluarga sangat penting dalam memberi perawatan dan mendukung pemenuhan kebutuhan sehari-hari para orang tua. Disisi lain, para lansia juga perlu tahu cara mengendalikan hipertensi agar dapat mandiri dalam mengendalikannya, termasuk menerapkan perilaku CERDIK [15–18].

KESIMPULAN

Kegiatan skrining, senam sehat, penyuluhan, dan pemasangan poster dapat meningkatkan pandangan dan pengetahuan masyarakat tentang tekanan darah dan kadar gula darah. Partisipasi lebih memahami pentingnya mendeteksi penyakit tidak menular seperti hipertensi sejak dini dengan rajin datang ke posyandu sehingga bisa mengontrol tekanan dan kadar gula darahnya.

REKOMENDASI

Perlunya kerja sama lintas sektor agar permasalahan kesehatan khususnya hipertensi dapat ditangani secara menyeluruh dan melakukan kerjasama dengan Puskesmas Pare terkait penganggaran alat-alat skrining seperti tensi meter, sehingga dapat mempermudah tugas kader dalam melakukan pemantauan kejadian hipertensi di Dusun Bengkal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang karena telah mewadahi mahasiswa dalam kegiatan PBL (Praktik Belajar Lapangan) yang berlangsung di Dusun Bengkal, Desa Bengkal, Kecamatan Kranggan, Kabupaten Temanggung.

REFERENSI

- [1] Sutomo, Yulianto. *Aplikasi Mind Body Therapy Pada Penderita Hipertensi*. 2022. Mojokerto: Dian Husada Press, <https://www.bing.com/ck/a?!&&tp=bd8c1316b4011a8ajmltdHM9MTcxMDI4ODAwMCZpZ3VpZD0zMzAzNjI5Mi0wYzZlLTlyNGItMzY2ZC03MDAxMGQzODYzOGEm aW5zaWQ9NTE4MQ&pptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=33036292-0c6e-624b-366d70010d38638a&psq=APLIKASI+MIND+BODY+THE RAPY+PADA++PENDERITA+HIPERTENSI&tu=alaHR0c HM6Ly9yZXBvcy5kaWFuaHVzYWVhLmFjLmJmLmZc2M S8xL0JlJa3UIMjBSZWZlcmVuc2klMjBBcGxpa2FzaSUy MEIpbmQlMjBCb2R5JTlWVGhlcmFweSUyMFBhZGEl MjBQZW5kZXJpdGElMjBlaXBldnRlbnNpLnBkZg&cntb =1> (2022, diakses 13 Maret 2024).
- [2] Adnyana IMDM, Sari NW, Arifin Z, et al. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. 2020th ed. Bandung: CV. Media Sains Indonesia, <https://www.researchgate.net/publication/371943715> (2023).
- [3] Fitriah, Suryaningsih, Rodyatun. *Mengenal Hypertensi Untuk Masyarakat Awam*. 2023rd ed. Bojongsari: Eureka Media Aksara, <https://repository.penerbiteureka.com/media/publications/565560-mengenal-hypertensi-untuk-masyarakat-awa-dbb18066.pdf> (2023, diakses 13 Maret 2024).
- [4] World Health Organization. Hypertension. *Joint News Release*, <https://www.who.int/news/item/25-08-2021-more-than-700-million-people-with-untreated-hypertension> (2021, diakses 14 Maret 2024).
- [5] Nugraha KWD, Seviana T, Sibuea F. *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. 2022nd ed. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, <https://www.kemkes.go.id/id/indonesia-health-profile-2022> (2022, diakses 14 Maret 2024).
- [6] Muzaenah T, Riyaningrum W, Yulistiani M, et al. Deteksi Dini Sebagai Upaya Preventif Penyakit Hipertensi dan Diabetes Melitus Melalui Program Pojok Sate Gurah. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia* 2024; 3: 40–44. DOI: <https://jurnalnew.unimus.ac.id/index.php/jipmi/article/view/226>
- [7] Hardiwan D, Saichudin M, Sriningsih, et al. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2022*. 2022nd ed. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, <https://jateng.bps.go.id/publication/2023/05/30/be07aa22ae941fcedfa8aeca/profil-kesehatan-provinsi-jawa-tengah-2022.html> (2022, diakses 14 Maret 2024).
- [8] Sulistiyo U, Novra A, Kamal M, et al. *Pengabdian Universitas Jambi Untuk Negeri*. 2020th ed. Jambi: PT. Marawa Komunika Utama, <https://repository.unja.ac.id/18969/1/cover%20BUKU%20JAMBI%202020%20quality%20life.pdf> (2020, diakses 13 Maret 2024).

- [9] Trihono. *Laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2023 Dalam Bentuk Angka*, <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/eprint/4428/1/LAPORAN%20NASIONAL%20RISKESDAS%20TAHUN%202013%20DALAM%20BENTUK%20ANGKA.pdf> (2013, diakses 13 Maret 2024).
- [10] Suwanti I, Darsini. Sosialisasi Perilaku CERDIK Dalam Pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) Pada Masyarakat. *Jurnal Masyarakat Mandiri dan Berdaya* 2022; 1: 11–19.
- [11] Intan Hayati Husnul Khotimah N, Anggriani A, Octavianti M, et al. Pengendalian hipertensi dengan cerdas pada masyarakat Kelurahan Rancanumpang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2023; 6: 751–770.
- [12] Ladiana C. *Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia*, <http://digilib.unisayogya.ac.id/6344/1/CINDY%20LADIANA%201810201201%20S1%20KEPERAWATAN%20NASKAH%20PUBLIKASI%20-%20Cindy%20Ladiana.pdf> (2022, diakses 11 Maret 2024).
- [13] Pakpahan M, Eka NGA, Tahulending PS, et al. Edukasi Kesehatan Penatalaksanaan Hipertensi dan Diabetes Melitus. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat* 2022; 5: 3749–3761.
- [14] Hajrah S, Nurviana Suharto D, Agusrianto. Upaya Pengendalian Hipertensi pada Lanjut Usia Melalui Edukasi Perilaku CERDIK dan Gerakan PATUH. *Madago Community Empowerment for Health Journal* 2023; 3: 22–27.
- [15] Intan Hayati Husnul Khotimah N, Anggriani A, Octavianti M, et al. Pengendalian hipertensi dengan cerdas pada masyarakat Kelurahan Rancanumpang. 2023; 6: 751–770.
- [16] Leftungun SY, Listriyani AS, Manenti DA, et al. Fasilitasi Kesehatan Pencegahan Hipertensi di Kampung Nangleng, Desa Lemah Duhur, Kabupaten Bogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2023; 2: 200–205.
- [17] Putri RSM, Devi HM, Rosdiana Y. Peningkatan Penatalaksanaan Perilaku Cerdik Lansia Hipertensi. *Jurnal Inovasi, Pemberdayaan dan Pengabdian Masyarakat* 2023; 3: e1183.
- [18] Debora T, Putri OP, Ariesti MP. Faktor Internal Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*; 12, <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/4825> (2024, diakses 11 Maret 2024).