



Pendidikan Kesehatan Keluarga tentang Upaya Pencegahan Hipertensi

Family Health Education on Hypertension Prevention Efforts

Fani¹, Rasniah Sarumi^{1*}, Endang Sry M L¹, Elna Sari¹, Dewi Kurniati Aifu¹, Fatmawati M Saing¹, Sitti Nurlyanti Sanwar¹, Astie Trisnawati², Kurnia Sari¹, Ikbal, Rizal Bakri¹, Indra Kurniawan¹, Susina Wati¹

¹ Universitas Karya Persada Muna (Jln. Gambas, Kelurahan Sidodadi, Kecamatan Batalaiworu, Kabupaten Muna, Sulawesi Tenggara, 93614)

² STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo (alan Imam Bonjol No 27 Kota Palopo 9191 Sulawesi Selatan)

*E-mail Korespondensi: rasniah.sarumi14@gmail.com

ABSTRACT

Comprehensive family health education on hypertension prevention will have a major impact on a person's behavior in improving their health, in order to avoid complications of hypertension such as sudden heart attacks or heart failure, then can experience kidney damage to kidney failure and stroke. So, education is very influential in efforts to increase behavior in preventing complications. The purpose of this service is to help reduce the incidence of hypertension in the community, especially by providing education on effective prevention and management methods. The methods used are lectures and interactive discussions to encourage participation and questions from hypertension patients. This service was carried out in Tondasi Village, precisely at the partner family's house on April 27-May 21, 2025.

The results of this community service show that there are several indications of positive behavioral changes in adolescents after counseling, such as increased awareness of hypertension patients on how to prevent hypertension and there is a light discussion in hypertension patients regarding how to manage effective behavior for hypertension and are able to mention several ways to prevent hypertension that have been explained in the brochure. The conclusion is that health counseling with brochure media on preventing hypertension in Tondasi Village has had a positive impact in increasing awareness and knowledge of how to prevent hypertension. However, to significantly change effective management behavior related to hypertension, more comprehensive and sustainable efforts are needed.

Keywords: Health Education; Family; Hypertension

ABSTRAK

Penyuluhan kesehatan keluarga yang komprehensif tentang pencegahan hipertensi, akan berdampak besar pada perilaku seseorang dalam meningkatkan kesehatannya, supaya terhindar dari komplikasi pada penyakit hipertensi seperti serangan jantung secara mendadak atau gagal jantung, lalu bisa mengalami kerusakan ginjal sampai gagal ginjal dan stroke. Jadi, Edukasi sangatlah berpengaruh pada usaha untuk mempertinggi perilaku pencegahan komplikasi. Tujuan pengabdian ini adalah untuk membantu mengurangi angka kejadian hipertensi di masyarakat, terutama dengan memberikan edukasi tentang cara pencegahan dan pengelolaan yang efektif. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi interaktif untuk mendorong partisipasi dan pertanyaan dari pasien hipertensi. Pengabdian ini dilakukan di Desa Tondasi tepatnya di rumah keluarga mitra pada tanggal 27 April-21 Mei 2025.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa indikasi perubahan perilaku positif pada remaja setelah penyuluhan, seperti meningkatnya kesadaran pasien hipertensi akan cara mencegah hipertensi dan terjadi diskusi ringan pada pasien hipertensi mengenai cara pengelolaan perilaku efektif penyakit hipertensi serta mampu menyebutkan beberapa cara mencegah kejadian hipertensi yang telah dijelaskan dalam brosur. Simpulan bahwa penyuluhan kesehatan dengan media brosur mengenai

pencegahan hipertensi di Desa Tondasi telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan akan cara pencegahan hipertensi. Namun, untuk mengubah perilaku pengelolaan efektif terkait kejadian hipertensi secara signifikan, diperlukan upaya yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan; Keluarga; Hipertensi

PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif di masyarakat saat ini, antara lain yaitu hipertensi. Hipertensi dikenal dengan *Silent Killer Disease* yang mana penyakit hipertensi menimbulkan gejala yang berbeda pada setiap individu serta gejalanya sama dengan penyakit lain atau mungkin sering tanpa gejala namun akan diketahui saat sudah muncul komplikasi (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Seorang dengan diagnosis darah tinggi atau hipertensi jika didapati hasil sistolik lebih dari 140 mmHg dan nilai diastolik didapatkan hasil lebih dari 90 mmHg, jika didapatkan hasil pengukuran nilai tekanan darah secara terus - menurus. Penilaian yang utama menjadi dasar penetapan diagnosis hipertensi adalah nilai sistolik tekanan darah (Rusman Hadiatma, 2023).

Pada prevalensi individu dewasa berumur 30-79 tahun pada hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan berawal dari 650 juta jadi 1,28 miliar selama 30 tahun terakhir sebelumnya, berdasarkan analisis universal komprehensif kesatu mengenai pengobatan, prevalensi, deteksi dan pengendalian pada hipertensi, dilakukan oleh WHO dan Imperial College London. Tahun 2019, sebanyak lebih dari satu miliar orang dengan hipertensi (82% dari semua pengidap hipertensi seluruh dunia) hidup di sebuah negara berkembang yang berpenghasilannya rendah (WHO, 2021).

Hipertensi yang tidak diobati dan penatalaksanaan dengan tidak baik bisa menyebabkan terjadinya komplikasi yaitu komplikasinya seperti gagal ginjal, gagal jantung dan stroke, oleh karena itu harus dilakukan pengobatan hipertensi. Pengetahuan tentang hipertensi dan kemungkinan komplikasi yang dapat terjadi sangat penting bagi penderita hipertensi sebagai landasan dan motivasi dalam melakukan upaya pencegahan komplikasi pada hipertensi (Imam Heri Susanto, 2023).

Dengan mengadakan penyuluhan kesehatan keluarga yang komprehensif tentang pencegahan hipertensi, akan berdampak besar pada perilaku seseorang dalam meningkatkan kesehatannya, supaya terhindar dari komplikasi pada penyakit hipertensi seperti serangan jantung secara mendadak atau gagal jantung, lalu bisa mengalami kerusakan ginjal sampai gagal ginjal dan stroke. Jadi, Edukasi sangatlah berpengaruh pada usaha untuk mempertinggi perilaku pencegahan komplikasi hipertensi (Imam heri Susanto, 2023).

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Tondasi Kecamatan Tiworo Tengah Kabupaten Muna Barat di Wilayah Kerja Puskesmas Tondasi yang dilakukan pada 27 April-21 Mei tahun 2025 tepatnya di rumah keluarga mitra. Pengabdian ini dilakukan pada masyarakat Desa Tondasi kepada 1 orang dengan memberikan perlakuan khusus yaitu pemberian edukasi secara privat melalui media brosur. Metode yang dilakukan adalah Ceramah untuk menjelaskan pencegahan hipertensi dan diskusi interaktif untuk mendorong partisipasi dan pertanyaan dari pasien hipertensi. Pengabdian ini dikatakan berhasil jika pengetahuan ibu tentang hipertensi berubah sebelum diberikan penyuluhan atau edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk membantu mengurangi angka kejadian hipertensi di masyarakat, terutama dengan memberikan edukasi tentang cara pencegahan dan pengelolaan yang efektif. Media yang digunakan adalah Brosur yang menampilkan informasi visual mengenai cara mencegah hipertensi, serta statistik yang relevan. Susunan kegiatan penyuluhan, disajikan pada Tabel berikut:

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	Pembukaan (2 menit)	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Salam pembuka ➢ Memperkenalkan nama ➢ Menjelaskan tujuan 	Menjawab salam
2	Pembahasan materi (5 menit)	<p>Menjelaskan hipertensi Tahukah Ibu ?</p> <p>Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi ketika tekanan darah di pembuluh darah anda terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi).</p> <p>Apa saja Gejala Hipertensi?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Sakit Kepala parah ➢ nyeri dada ➢ pusing ➢ sulit bernafas ➢ mual ➢ muntah ➢ penglihatan kabur ➢ jantung berdebar-debar dan lain-lain <p>Bagaimana Cara Mencegah Hipertensi?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Rutin Melakukan Aktifitas Fisik ➢ Makan Lebih Banyak Sayuran-sayuran dan Buah-buahan ➢ Pertahankan Berat Badan Ideal ➢ Mengurangi Konsumsi Garam ➢ Tidak Mrokok dan Menghindari Asap Rokok ➢ Mengurangi Konsumsi Lemak 	Mendengarkan
3	Diskusi (3 menit)	Tanya jawab	Bertanya hal-hal yang belum jelas dan belum dipahami mengenai materi yang disampaikan
4	Penutup (2 menit)	<p>Menyimpulkan materi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Menyampaikan 1 minggu lebih kedepan akan ada tindak lanjut dan akan mengunjungi rumah keluarga mitra ➢ Memberi salam 	Menjawab pertanyaan, bersama penyuluhan menyimpulkan materi dan menjawab salam

Dokumentasi pada saat penyuluhan dan evaluasi pada keluarga mitra (Tanggal 27 Mei 2025):



Setelah pelaksanaan penyuluhan atau pemberian edukasi, dilakukan evaluasi kegiatan dengan tujuan untuk mengukur secara umum dampak dari penyuluhan yang telah dilakukan, khususnya dalam hal perubahan perilaku dan pengetahuan pasien hipertensi terkait pencegahan hipertensi. Metode evaluasi dilakukan melalui cara sebagai berikut:

1. Observasi Langsung: Melakukan pengamatan langsung terhadap perubahan perilaku pasien hipertensi setelah penyuluhan
2. Wawancara Informal: Melakukan wawancara singkat dengan pasien hipertensi untuk mengetahui pendapat mengenai penyuluhan dan apakah merasa penyuluhan tersebut bermanfaat
3. Dokumentasi: Mengumpulkan data berupa foto kegiatan penyuluhan sebagai bahan lampiran kegiatan



Gambar Brosur Materi Pemberian Edukasi

Hasil Evaluasi pada kegiatan pemberian edukasi kesehatan ini yaitu terdapat beberapa indikasi perubahan perilaku positif pada remaja setelah penyuluhan, seperti:

1. Meningkatnya kesadaran pasien hipertensi akan cara mencegah hipertensi

2. Terjadi diskusi ringan pada pasien hipertensi mengenai cara pengelolaan perilaku efektif penyakit hipertensi

Pasien mampu menyebutkan beberapa cara mencegah kejadian hipertensi yang telah dijelaskan dalam brosur. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan telah berhasil meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi tentang cara mencegah dan pengelolaan perilaku yang efektif

KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan dengan media brosur mengenai pencegahan hipertensi di Desa Tondasi telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan akan cara pencegahan hipertensi Namun, untuk mengubah perilaku pengelolaan efektif terkait kejadian hipertensi secara signifikan, diperlukan upaya yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Imam Heri Susanto, 2023 *Hubungan Pengetahuan Pasien Tentang Hipertensi Dengan Gaya Hidup di Desa Bumirejo*, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong, kota Gombang hal 1-2.

Rusman Hadiatma, 2023 *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Uptd Puskesmas Jati Bening Kota Bekasi*, Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga Bekasi, kota Bekasi hal 1-3