

## UPAYA PROMOTIF DALAM MENCEGAH KEKAMBUHAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SERING

PROMOTIVE EFFORTS IN PREVENTING REPRESENTATION  
IN HYPERTENSION PATIENTS  
AT UPT PUSKESMAS SERING

*Sukma Yunita, Dirayati Sharfina, Masdalifa Pasaribu, Khalila Ummi Adifa*  
*Universitas Haji Sumatera Utara*  
*Jl. Samanhudi No.292, Binjai Estate, Kec. Binjai Sel., Kota Binjai,*  
*Sumatera Utara 20727*  
*email:\*([sukmayunita28@gmail.com](mailto:sukmayunita28@gmail.com)/ 081397809483)*

### ABSTRAK

**Abstrak:** *Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah secara kronis (dalam kurun waktu yang lama) yang dapat menyebabkan kesakitan pada seseorang dan bahkan dapat menyebabkan kematian dengan tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Berdasarkan data dari UPT Puskesmas Sering didapatkan bahwa pada bulan Maret 2023 tercatat 144 kasus Hipertensi, bulan April 2023 terdapat 98 kasus dan dibulan Mei 2023 terdapat 52 kasus yang mengalami Hipertensi, jumlah kasus hipertensi yang terjadi sebanyak 294 kasus dan menempati peringkat ke 3 pada 10 penyakit menonjol sampai dengan bulan Mei 2023. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan pasien yang menderita hipertensi yaitu upaya pengobatan atau pencegahan kekambuhan hipertensi. Metode pelaksanaan kegiatan ini dengan beberapa tahapan yaitu melakukan pendidikan kesehatan dengan demonstrasi langsung tentang upaya promotif dalam mencegah kekambuhan pada pasien hipertensi dengan cara meningkatkan derajat kesehatan, pola hidup yang sehat, rutin melakukan olahraga serta menghindari makanan yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi seperti tidak mengkonsumsi garam berlebih, makanan siap saji, tidak merokok. Kegiatan ini dilakukan di UPT Puskesmas Sering yang merupakan salah satu puskesmas yang berada di Kecamatan Medan Tembung. Hasil yang didapatkan yakni masyarakat berpartisipasi dengan aktif dan lebih mengerti serta dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup.*

**Kata Kunci :** *hipertensi, kekambuhan, promotif*

**Abstract:** *Hypertension is a condition of increasing blood pressure chronically (over a long period of time) which can cause pain to someone and can even cause death with systolic blood pressure > 140 mmHg and diastolic > 90 mmHg. Based on data from the UPT Sering Healthcare, it was found that in March 2023 there were 144 cases of hypertension, in April 2023 there were 98 cases and in May 2023 there were 52 cases who experienced hypertension, the number of cases of hypertension that occurred was 294 cases and was ranked 3rd in 10 diseases stand out until May 2023. The purpose is to increase the knowledge of patients suffering from hypertension, to treat or prevent recurrence of hypertension. The method of this activity is conducting health education with direct demonstrations about promotive in preventing recurrence in hypertensive patients by improving health status, healthy lifestyle, regular exercise and avoiding foods that can cause high blood pressure such as not consuming salt. excess, fast food, do not smoke. This activity was carried out at the UPT Puskesmas Sering which is one of the puskesmas in Medan Tembung District. The results obtained are that the community participates actively and understands more and can increase awareness about the importance of maintaining a diet and lifestyle.*

**Keywords:** *hypertension, recurrence, promotive*

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit metabolik dan degeneratif berbahaya yang saat ini sudah umum terjadi pada orang dewasa sebagai akibat dari gaya hidup yang tidak sehat. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat, dengan hasil pengukuran 140/90 mmHg.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang serius. Hipertensi umumnya terjadi tanpa gejala, sebagian orang tidak merasakan apapun, walaupun tekanan darahnya sudah jauh di atas normal, maka hipertensi juga disebut sebagai pembunuh diam-diam atau *the silent killer*. Keadaan seperti ini dapat berlangsung bertahun-tahun sampai akhirnya penderita jatuh ke dalam kondisi darurat dan bahkan bisa terkena stroke atau mengalami gagal ginjal, sehingga menimbulkan komplikasi yang kemudian berujung pada kematian (Yuliani and Achyar, 2020).

Menurut *American Heart Association* (AHA) dalam Telaumbanua (2021), penduduk

Amerika yang berusia di atas 20 tahun menderita hipertensi telah mencapai angka 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 90-95 % kasus tidak diketahui penyebabnya. Hipertensi bila berlangsung dalam jangka waktu lama dapat memicu terjadinya kerusakan pada organ-organ vital yang dapat menimbulkan penyakit yang lebih serius seperti kerusakan ginjal (gagal ginjal). Hal ini dapat timbul bila tidak dilakukan pemeriksaan dini dan pengobatan yang adekuat. Banyak penderita hipertensi yang tekanan darahnya tidak terkontrol yang dapat meningkatkan resiko hipertensi menuju penyakit yang lebih serius (Kemenkes RI, 2019).

Prevalensi hipertensi sudah sangat tinggi dan merambat ke semua negara tidak hanya terjadi di negara maju tetapi juga terjadi di negara berkembang seperti Indonesia. Menurut data *World Health Organization* tahun 2019 menunjukkan sekitar 1,13 juta orang di dunia mengalami hipertensi dan paling banyak dialami oleh negara-negara dengan pendapatan rendah. Tingkat pendidikan, pengetahuan, dan pendapatan yang rendah serta akses terhadap program pendidikan

kesehatan menyebabkan penduduk di negara-negara dengan pendapatan rendah memiliki pengetahuan yang rendah pula terhadap hipertensi. Di Indonesia mencapai 34,1 % dengan estimasi jumlah kasus sebesar 63.308.620 orang.

Jumlah penderita hipertensi di Sumatera Utara pada tahun 2016 ternyata masih cukup tinggi tercatat 50.162 orang menderita hipertensi bahkan jumlah itu belum semua data masuk dari tiap kabupaten kota yakni Deli Serdang, Labuhan Batu, Tanjung Balai, Tapsel dan Nias Utara yang belum menyerahkan data ke Dinkes. Pada data tersebut tercatat paling banyak menderita hipertensi adalah wanita dengan jumlah 27.021. Untuk usia yang paling banyak menderita adalah usia 55 tahun dengan jumlah 22.618, kemudian usia 18 sampai 44 dengan jumlah 14.984 dan usia 45 sampai 55 dengan jumlah 12.560 (Dinas Kesehatan, 2016).

Berdasarkan data dari UPT Puskesmas Sering didapatkan bahwa pada bulan Maret 2023 tercatat 144 kasus Hipertensi, bulan April 2023 terdapat 98 kasus dan dibulan Mei 2023 terdapat 52 kasus yang mengalami

Hipertensi, jumlah kasus hipertensi yang terjadi sebanyak 294 kasus dan menempati peringkat ke 3 pada 10 penyakit menonjol sampai dengan bulan Mei 2023.

Munculnya masalah kesehatan tidak hanya disebabkan oleh kelalaian individu, namun dapat pula disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat sebagai akibat dari kurangnya informasi yang benar mengenai suatu penyakit Rendahnya pengetahuan tenaga kesehatan, pasien, dan masyarakat tentang hipertensi merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi di Asia (Adam, 2019).

Pengetahuan masyarakat mengenai manajemen hipertensi saat ini masih kurang seperti kurangnya aktivitas berolahraga dan masih mengonsumsi makanan tinggi garam. Pendidikan merupakan salah satu cara yang dapat untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Pengetahuan merupakan tingkat perilaku penderita dalam melaksanakan pengobatan dan perilaku yang disarankan oleh dokter atau orang lain. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang (Nofia

dan Zaimy, 2019). Pengetahuan yang harus dimiliki oleh pasien hipertensi yaitu upaya pengobatan atau pencegahan kekambuhan hipertensi.

Pemenuhan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi salah satunya dengan memberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah proses perubahan perilaku yang dinamis, proses perubahan tersebut bukan hanya transfer materi saja atau penyampaian materi dari seseorang ke orang lain, tetapi perubahan atas pendidikan kesehatan terjadi karena adanya kesadaran dari tiap individu atau sekelompok masyarakat itu sendiri (Nofia and Zaimy, 2019).

Upaya pendidikan kesehatan yang perlu dilakukan untuk mengatasi darah tinggi adalah dengan memberikan informasi kesehatan tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat, istirahat cukup, manajemen stress yang positif dan olahraga. Informasi tentang pola hidup sehat merupakan bagian penting dari peran perawat profesional dalam upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit (Damayanti dan Hannan, 2019).

Peningkatan pemahaman secara

psikologis dapat membuat masyarakat maupun individu yang mempunyai riwayat hipertensi lebih mengerti dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup.

Pendidikan kesehatan dapat diberikan kepada seluruh sasaran, namun harus menggunakan metode yang tepat agar informasi yang diberikan dapat diterima dengan baik. Dalam penyuluhan ini metode yang digunakan adalah leaflet yakni leaflet merupakan salah satu media kesehatan yang memudahkan pembaca memberikan informasi yang terdapat didalamnya.

## **METODE**

Metode pelaksanaan pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat menggunakan metode ceramah. dilaksanakan pada hari Jumat, 19 Mei 2023 pukul 09.00 WIB di UPT Puskesmas Sering, Kecamatan Medan Tembung. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah masyarakat yang berkunjung ke UPT Puskesmas Sering khususnya pada penderita Hipertensi sebanyak 15 orang. Adapun tahapan yang dilakukan dalam pelaksanaan

kegiatan ini adalah 1) mendapatkan izin kerjasama dengan mitra, 2) melakukan pendidikan kesehatan tentang upaya promotif dalam mencegah kekambuhan pada pasien hipertensi dengan cara meningkatkan derajat kesehatan, pola hidup yang sehat, rutin melakukan olahraga serta menghindari makanan yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi seperti tidak mengonsumsi garam berlebih, makanan siap saji, tidak merokok serta 3) melakukan diskusi tanya jawab kepada peserta sebagai sarana evaluasi untuk pemahaman materi yang disampaikan dalam pendidikan kesehatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh masyarakat yang berkunjung ke UPT Puskesmas Sering khususnya pada penderita Hipertensi yang berjumlah 15 orang. Kegiatan ini diawali dengan penyambutan dari pihak Puskesmas dengan melakukan pembukaan acara kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Tahapan berikutnya adalah penyampaian materi pendidikan kesehatan mengenai upaya promotif dalam mencegah kekambuhan pada

pasien hipertensi oleh mahasiswa Universitas Haji Sumatera Utara.



Gambar  
1.

### Pendidikan Kesehatan

Penyuluhan tersebut diberikan informasi mengenai upaya promotif dalam mencegah kekambuhan pada pasien hipertensi dengan cara meningkatkan derajat kesehatan, pola hidup yang sehat, rutin melakukan olahraga serta menghindari makanan-makanan yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi seperti tidak mengonsumsi garam berlebih, makanan siap saji, tidak merokok dan minuman alkohol. Pada saat pemberian pendidikan kesehatan dan demonstrasi, masyarakat tampak mendengarkan dan memperhatikan dengan seksama.

Hipertensi merupakan satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang serius. Hipertensi umumnya terjadi tanpa gejala, sebagian orang tidak merasakan apapun, walaupun tekanan darahnya

sudah jauh diatas normal, maka hipertensi juga disebut sebagai pembunuh diam-diam atau *the silent killer*. Keadaan seperti ini dapat berlangsung bertahun-tahun sampai akhirnya penderita jatuh kedalam kondisi darurat dan bahkan bisa terkena stroke atau mengalami gagal ginjal, sehingga menimbulkan komplikasi yang kemudian berujung pada kematian (Yuliani dan Achyar, 2020).

Oleh karenanya, perlunya peningkatan pemahaman secara psikologis dapat membuat masyarakat maupun individu yang mempunyai riwayat hipertensi lebih mengerti dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup. Pendidikan kesehatan dapat diberikan kepada seluruh sasaran, namun harus menggunakan metode yang tepat agar informasi yang diberikan dapat diterima dengan baik.

Pendidikan kesehatan yang telah dilakukan dengan melakukan penyampaian materi pendidikan kesehatan mengenai upaya promotif dalam mencegah kekambuhan pada pasien hipertensi. Diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan pada masyarakat terutama yang mempunyai

riwayat hipertensi agar lebih mengerti dan meningkatkan kesadarannya tentang pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup yang baik.

Oleh karena itu, dengan adanya pengabdian kepada masyarakat ini masyarakat memiliki peningkatan kesehatan mengenai pencegahan kekambuhan tentang Hipertensi dengan memahami pola hidup yang sehat seperti berolahraga dan mengurangi konsumsi makanan yang tinggi garam.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Simpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah pemberian pendidikan kesehatan melalui demonstrasi langsung terbukti efektif dalam memberikan informasi kesehatan sehingga meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya pada pasien hipertensi mengenai upaya dalam mencegah kekambuhan hipertensi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan baik atas dukungan dan fasilitasi dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Haji Sumatera Utara dan UPT

Puskesmas Sering yang telah menyediakan tempat dan waktu dalam pelaksanaan kegiatan ini serta masyarakat yang telah kooperatif sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar.

Yuliani, D.A. dan Achyar, K. (2020) 'Pendidikan kesehatan Hipertensi dan pengukuran Kolestrol', *ABDIMAS-HIP*, 1(2).

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019) 'Determinan Hipertensi pada lanjut usia', *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2).
- Damayanti, C.N. and Hannan, M. (2019) 'Efektifitas pendidikan kesehatan terhadap tekanan darah pada lansia', *Jurnal Kesehatan*, 9(2).
- Kemkes RI (2019) *Pedoman teknis penemuan dan tatalaksana hipertensi*.
- Kesehatan, D. (2016) *Data Kesehatan Sumatera Utara*.
- Nofia, V.R. dan Zaimy, S. (2019) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang pelaksanaan Hipertensi terhadap peningkatan pengetahuan anlansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas kumundebai.', *Jurnal Abdimas* [Preprint].
- Telaumbanua, A.C. (2021) 'Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi.', *Jurnal Abdimas Sainika*, 3(1).