

PENYULUHAN KESEHATAN “MENGENAL HIPERTENSI”

Anida¹, Yuli Ernawati², Muryani³

^{1,2,3} STIKES Wira Husada Yogyakarta, email : anida_wh@yahoo.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a major risk factor for coronary heart disease, heart failure, and stroke. Factors that trigger hypertension include age, gender, family history, genetic factors (a non-modifiable risk factor), smoking, being overweight, lack of physical activity, emotional stress, and estrogen use.

Methods: The community service program involved health education on hypertension. This activity was conducted in the Maguwo hamlet, Maguwoharjo, Sleman, with 30 male and female participants aged 45 years and over. The community service program took place on Monday, August 4, 2025. The media used in the outreach were LCD, PowerPoint, microphone, and speaker. The method used was a pre-test, outreach, and post-test. Results: The community service participants were 30 male and female residents of Maguwo Hamlet, Maguwoharjo, Sleman, with a total of 70 participants aged 45 and over. Participants ranged in age from 45 to 80. The community service program was highly engaging and attentive, as health education had never been conducted in Jabung Hamlet before. Overall, the community service program ran smoothly, with a strong desire to maintain health reflected in the women's enthusiasm for participating in the program. Conclusion: The community service program went smoothly, according to plan. The target women were enthusiastic about participating. Further community service activities can be carried out at a more advanced level, such as monitoring hypertension complications, and providing education on the importance of physical activity for people with hypertension.

Keywords: hypertension, health education

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi adalah salah satu faktor risiko utama untuk penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan juga stroke. Faktor yang memicu hipertensi meliputi usia, jenis kelamin, sejarah kesehatan keluarga, faktor genetik (risiko yang tidak dapat dimodifikasi), kebiasaan merokok, kelebihan berat badan, kurangnya aktivitas fisik, tekanan emosional, dan penggunaan estrogen. **Metode :** Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah pendidikan kesehatan mengenal hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan di dukuh Maguwo, Maguwoharjo Sleman sebanyak 30 peserta laki - laki dan perempuan pada usia 45 tahun ke atas. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Senin, 4 Agustus 2025. Media yang digunakan dalam penyuluhan adalah LCD, Power Point, mikrofon dan speaker. Metode yang digunakan yaitu *pre test* – penyuluhan – *post test*. **Hasil :** Peserta pengabdian masyarakat adalah warga dukuh Maguwo, Maguwoharjo Sleman sebanyak 30 peserta laki - laki dan perempuan apada usia 45 tahun ke atas dengan total peserta yang mengikuti penyuluhan sebanyak 70 orang. Rentang umur peserta dari umur 45 tahun hingga 80 tahun. Pada penyuluhan tersebut warga sangat antusias mengikuti dan memperhatikan karena di dusun Jabung belum pernah dilakukan penyuluhan tentang kesehatan. Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar indikator adanya keinginan untuk menjaga kesehatan adalah antusias ibu-ibu untuk mengikuti penyuluhan. **Kesimpulan :** Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan lancar sesuai dengan rencana yang dibuat. Sasaran ibu – ibu antusias dalam mengikuti kegiatan. Untuk pengabdian kepada masyarakat berikutnya dapat dilakukan pada kegiatan tingkat lanjut seperti : pemantauan komplikasi hipertensi, dan perlu diadakan penyuluhan tentang pentingnya aktivitas fisik untuk penderita hipertensi.

Kata kunci : hipertensi, pendidikan kesehatan

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan karena

jarang menyebabkan tanda-tanda atau pembatasan yang nyata pada kesehatan fungsional individu. Hipertensi adalah salah satu faktor risiko utama untuk penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan juga stroke. Hipertensi dibedakan ke dalam dua kategori, yaitu Hipertensi Primer (Esensial) dan Hipertensi Sekunder.

Faktor yang memicu hipertensi meliputi usia, jenis kelamin, sejarah kesehatan keluarga, faktor genetik (risiko yang tidak dapat dimodifikasi), kebiasaan merokok, kelebihan berat badan, kurangnya aktivitas fisik, tekanan emosional, dan penggunaan estrogen. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi adalah pola makan yang mengandung garam secara berlebihan. Penyebab hipertensi termasuk di antaranya konsumsi makanan yang tinggi garam, kafein, serta penggunaan mono sodium glutamat (MSG, kecap, dan pasta udang) (Suciana, Agustina and Zakiatul, 2020).

Menurut Rahayu, peningkatan frekuensi hipertensi yang dipicu oleh usia bertambah terjadi secara alami sebagai bagian dari proses penuaan dan diperkuat oleh beberapa faktor luar. Hal ini berkaitan dengan perubahan dalam struktur serta fungsi sistem kardiovaskular. Sejalan dengan bertambahnya usia, dinding ventrikel kiri serta bagian atas jantung mengalami penebalan, dan elastisitas pembuluh darah berkurang. Peningkatan atherosclerosis juga terlihat, terutama pada individu yang menerapkan gaya hidup yang tidak sehat. Keadaan ini merupakan penyebab kenaikan baik dalam tekanan darah sistolik maupun diastolik, yang berpengaruh terhadap meningkatnya tekanan darah (Purwono *et al.*, 2020).

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan hipertensi antara lain : usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, serta faktor genetik yang merupakan risiko yang tidak dapat dimodifikasi atau diatur.

Selain itu, ada kebiasaan merokok, kelebihan berat badan, kurangnya aktivitas fisik, stres, penggunaan estrogen, dan salah satu

penyebab yang bisa memicu hipertensi adalah asupan garam yang berlebihan. Penyebab hipertensi meliputi antara lain konsumsi makanan yang tinggi garam, kafein, serta penggunaan monosodium glutamat yang terdapat dalam kecap, pasta udang, dan vet sin (Purwono *et al.*, 2020).

Secara umum, bisa disimpulkan bahwa penyebab utama hipertensi kurang memperhatikan kesehatan dapat menjadi faktor penyebab hipertensi secara luas (Mahayuni *et al.*, 2021). Kebiasaan yang tidak sehat akan secara tidak langsung meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, seperti konsumsi garam yang berlebihan, asupan gula yang berlebihan, makanan cepat saji dengan kadar natrium yang tinggi, dan kurangnya olahraga serta aktivitas fisik (Kadir, 2019; Andri *et al.*, 2018). Wibowo *et al.*, (2018) menjelaskan bahwa hipertensi merupakan suatu sindrom yang muncul karena meningkatnya kebutuhan oksigen dan penyempitan pada arteri, sehingga risiko berkembangnya komplikasi seperti Sindrom Koroner Akut (SKA) juga meningkat. Faktor lainnya yang memengaruhi terjadinya hipertensi adalah usia, dimana penurunan kemampuan fisik untuk bergerak menyebabkan peningkatan berat badan. Selain itu stress psikososial juga turut berperan sebagai salah satu penyebab pasti dari hipertensi (Ekarini *et al.*, 2020). Sampai saat ini, penyebab pasti hipertensi masih belum bisa ditentukan, sehingga dampaknya terhadap morbiditas memerlukan perawatan yang intensif serta dapat menyebabkan tingkat mortalitas yang tinggi ((Marbun and Hutapea, 2022).

METODE

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah pendidikan kesehatan mengenal hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan di dukuh Maguwo, Maguwoharjo Sleman sebanyak 30 peserta laki - laki dan perempuan pada usia 45 tahun ke atas.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Senin, 4 Agustus 2025. Media yang digunakan dalam penyuluhan adalah LCD, Power Point, mikrofon dan speaker. Metode yang digunakan yaitu *pre test* – penyuluhan – *post test*.

Kegiatan pelaksanaan ini ada 2 tahap yaitu : tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan, penyuluh menyusun proposal dan melakukan koordinasi dengan lahan terkait dengan izin lokasi pelaksanaan pengabdian masyarakat. Pada tahap pelaksanaan kegiatan, diawali dengan melakukan *pre test* terlebih dahulu dengan memberikan pertanyaan awal kepada audiens berupa pertanyaan terbuka terkait dengan hipertensi. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan terkait pengertian hipertensi, factor resiko hipertensi, gejala hipertensi, komplikasi hipertensi, dan cara menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penjelasan materi dengan menggunakan metode ceramah dan dilanjutkan dengan diskusi. Setelah selesai penyuluhan, pemateri memberikan kesempatan bertanya dan melakukan *post test* dengan memberikan pertanyaan terbuka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilakukan pada hari Senin tanggal 4 Agustus 2025 di rumah warga pedukuhan Maguwo, Sleman. Kegiatan pengabdian dilakukan berupa penyuluhan kesehatan tentang Mengenal Hipertensi. Peserta pengabdian masyarakat adalah warga dukuh Maguwo, Maguwoharjo Sleman sebanyak 30 peserta laki - laki dan perempuan apada usia 45 tahun ke atas dengan total peserta yang mengikuti penyuluhan sebanyak 70 orang. Rentang umur peserta dari umur 45 tahun hingga 80 tahun.

Pada penyuluhan tersebut warga sangat antusias mengikuti dan memperhatikan karena di dusun Jabung belum pernah dilakukan penyuluhan tentang kesehatan.

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar indikator adanya keinginan unutk menjaga kesehatan adalah antusias ibu-ibu untuk mengikuti penyuluhan. Setelah penyuluhan ada warga yang menanyakan “bagaimana cara menyajikan makanan yang nikmat dan menarik bagi

penderita hipertensi agar penderita patuh melaksanakan diit hipertensi”.

Tubuh memiliki sistem yang berfungsi mencegah perubahan tekanan darah secara akut yang disebabkan oleh gangguan sirkulasi, yang berusaha untuk mempertahankan kestabilan tekanan darah dalam jangka panjang reflek kardiovaskular melalui sistem saraf termasuk sistem kontrol yang bereaksi segera. Kestabilan tekanan darah jangka panjang dipertahankan oleh sistem yang mengatur jumlah cairan tubuh yang melibatkan berbagai organ terutama ginjal. Perubahan anatomi dan fisiologi pembuluh darah Aterosklerosis adalah kelainan pada pembuluh darah yang ditandai dengan penebalan dan hilangnya elastisitas arteri. Aterosklerosis merupakan proses multifaktorial. Terjadi inflamasi pada dinding pembuluh darah dan terbentuk deposit substansi lemak, kolesterol, produk sampah seluler, kalsium dan berbagai substansi lainnya dalam lapisan pembuluh darah. Pertumbuhan ini disebut plak. Pertumbuhan plak di bawah lapisan tunika intima akan memperkecil lumen pembuluh darah, obstruksi luminal, kelainan aliran darah, pengurangan suplai oksigen pada organ atau bagian tubuh tertentu. Sel endotel pembuluh darah juga memiliki peran penting dalam pengontrolan pembuluh darah jantung dengan cara memproduksi sejumlah vasoaktif lokal yaitu molekul oksida nitrit dan peptida endotelium. Disfungsi endotelium banyak terjadi pada kasus hipertensi primer.

Tekanan darah cenderung meningkat dengan bertambahnya usia. Pada laki-laki meningkat pada usia lebih dari 45 tahun sedangkan pada wanita meningkat pada usia lebih dari 55 tahun.

Pria lebih banyak mengalami kemungkinan menderita hipertensi daripada wanita.

Kebiasaan Gaya Hidup tidak Sehat Gaya hidup tidak sehat yang dapat meningkatkan hipertensi, antara lain minum minuman beralkohol, kurang berolahraga, dan merokok. Merokok merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan hipertensi, sebab

rokok mengandung nikotin. Menghisap rokok menyebabkan nikotin terserap oleh pembuluh darah kecil dalam paru-paru dan kemudian akan diedarkan hingga ke otak. Di otak, nikotin akan memberikan sinyal pada kelenjar adrenal untuk melepas epinefrin atau adrenalin yang akan menyempitkan pembuluh darah dan

memaksa jantung untuk bekerja lebih berat karena tekanan darah yang lebih tinggi. Tembakau memiliki efek cukup besar dalam peningkatan tekanan darah karena dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Kandungan bahan kimia dalam tembakau juga dapat merusak dinding pembuluh darah. Karbon



monoksida dalam asap rokok akan

menggantikan ikatan oksigen dalam darah. Hal tersebut mengakibatkan tekanan darah meningkat karena jantung dipaksa memompa untuk memasukkan oksigen yang cukup ke dalam organ dan jaringan tubuh lainnya. Karbon monoksida dalam asap rokok akan menggantikan ikatan oksigen 10 dalam darah. Hal tersebut mengakibatkan tekanan darah meningkat karena jantung dipaksa memompa untuk memasukkan oksigen yang cukup ke dalam organ dan jaringan tubuh lainnya.

Aktivitas fisik sangat mempengaruhi stabilitas tekanan darah. 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. 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. Kurangnya aktifitas fisik juga dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan yang akan menyebabkan risiko hipertensi meningkat. Studi epidemiologi membuktikan bahwa olahraga secara teratur memiliki efek antihipertensi dengan menurunkan tekanan darah sekitar 6-15 mmHg pada penderita hipertensi. Olahraga banyak dihubungkan dengan pengelolaan hipertensi, karena olahraga isotonik dan teratur dapat menurunkan tahanan perifer yang akan menurunkan tekanan darah. Olahraga juga dikaitkan dengan peran obesitas pada hipertensi.



SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan lancar sesuai dengan rencana yang dibuat. Sasaran ibu – ibu antusias dalam mengikuti kegiatan. Untuk pengabdian kepada masyarakat berikutnya dapat dilakukan pada kegiatan tingkat lanjut seperti : pemantauan komplikasi hipertensi, dan perlu diadakan penyuluhan tentang pentingnya aktivitas fisik untuk penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Marbun, W.S. and Hutapea, L.M.N. (2022) 'Penyuluhan Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), pp. 89–99. Available at: <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4170>.
- Purwono, J. *et al.* (2020) 'Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Salt Consumption Pattern With Hypertension in Elderly', *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), p. 531.
- Suciana, F., Agustina, N.W. and Zakiatul, M. (2020) 'Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi', *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), p. 146. Available at: <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>