



PERILAKU HIDUP SEHAT CERDIK PATUH CEGAH DAN KENDALIKAN HIPERTENSI

Intelligent Healthy Lifestyle Behavior Complete To Prevent And Control Hypertension

Ratna Dian Kurniawati^{*)}, Yakobus Sinaga, Nabilah Nuur Fajr, Fathiya Insania, Fenty Nurohmah, Fikran Hafizh Rasyadi, Riska, Fitriana Khoerunnisa

Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Bhakti Kencana

Jl. Soekarno Hatta No 754 Cibiru Bandung

***Alamat korespondensi: ratna.dian@bku.ac.id**

(Tanggal Submission: 11 Juli 2023, Tanggal Accepted : 28 Juli 2023)



Kata Kunci :
*Pencegahan
Dan
Pengendalian
Hipertensi,
Penyuluhan,
Intervensi
Upaya
Kesehatan,
Perilaku
Hidup Sehat*

Abstrak :

Hipertensi yang dikenal masyarakat luas sebagai penyakit darah tinggi masih menjadi tantangan kesehatan di era pasca Covid-19. Stres dan kecemasan di masa pandemi secara langsung meningkatkan risiko hipertensi. Sebagai silent killer hipertensi seringkali tanpa gejala ditambah gaya hidup serba instan, kurangnya aktivitas fisik (sedentary lifestyle), stress, bekerja dari rumah, gangguan kesehatan mental dan kecemasan kronis. Angka kejadian hipertensi meningkat setiap tahunnya dimana terdapat 1 dari 3 orang Indonesia mengidap hipertensi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melakukan upaya-upaya kesehatan dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya perilaku hidup sehat dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi RW 03 Cihangir. Pengabdian masyarakat berupa intervensi upaya kesehatan yaitu Musyawarah Masyarakat Rukun Warga, penyuluhan pencegahan pengendalian hipertensi, lomba Cerdas Cermat CERDIK Tepis Hipertensi, pemberian bantuan dan pelatihan PATUH Kontrol Tekanan Darah Secara Mandiri dengan sphygmomanometer digital, senam khusus hipertensi dan pemasangan poster. Kegiatan pengabdian masyarakat ini selesai dilaksanakan pada periode 17 Januari – 28 Februari 2023 di RW 03 Cihangir Wilayah Kerja Puskesmas Ciluluk. Setelah mengikuti rangkaian kegiatan intervensi pada pengabdian masyarakat terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi didapatkan seluruh warga RW 03 Cihangir berpengetahuan baik (100%). Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat mendapatkan kesan bahwa warga RW 03 Cihangir sangat antusias dan merespon setiap kegiatan yang telah dilaksanakan. Telah tercapai dan terlaksana rangkaian upaya kesehatan dalam pengabdian masyarakat terkait pencegahan hipertensi melalui peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya perilaku hidup sehat dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi. Perlunya tindak lanjut melalui kerjasama lintas sektor

dan lintas program di RW 03 Cihangir dengan bimbingan dan binaan Puskesmas Ciluluk.

Key word : **Abstract :**

Prevention and Control of Hypertension, Counseling, Health Efforts Intervention, Healthy Living Behavior

Hypertension, which is widely known as high blood pressure, is still a health challenge in the post-Covid-19 era. The stress and anxiety associated with a pandemic can directly increase the risk of hypertension. As a silent killer, hypertension is often asymptomatic. Plus an instant lifestyle, lack of physical activity (sedentary lifestyle), stress, working from home, mental health disorders and chronic anxiety. This community service aims to make health efforts in the prevention and control of hypertension through increasing public knowledge about the importance of healthy living behavior in preventing and controlling hypertension. This community service method is a series of interventions in the form of health efforts including the Community Rukun Warga (MMRW) Consultation, counseling on prevention of hypertension control, Smart Quiz Competition for Smart Edges of Hypertension, obedience training in Independent Blood Pressure Control with a digital sphygmomanometer, special exercises for hypertension and installation of posters at the Community Health Center, Poskesdes, Posyandu and the Cihangir Village Multipurpose Center. After participating in a series of intervention activities in community service related to the prevention and control of hypertension, it was found that all residents of RW 03 Cihangir had good knowledge (100%). In carrying out the community service, the residents of RW 03 Cihangir are very enthusiastic and respond to every activity carried out. Achievement of all series of health efforts in community service related to hypertension prevention through increasing public knowledge about the importance of healthy living behavior in preventing and controlling hypertension. The need for follow-up through cross-sector and cross-program collaboration under the guidance and guidance of the Cihangir Health Center.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Ratna Dian Kurniawati, R. D., Sinaga, Y., Fajr, N. N., Insania, F., Nurohmah, F., Rasyadi, F. H., Riska., & Khoerunnisa, F. (2023). Perilaku Hidup Sehat Cerdik Patuh Cegah dan Kendalikan Hipertensi. *Jurnal Abdi Insani*, 10(3). <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v10i3.1014>

PENDAHULUAN

Hipertensi atau masyarakat mengenalnya sebagai penyakit darah tinggi merupakan suatu peningkatan tekanan darah dalam arteri, yang pada umumnya tanpa gejala sehingga sering disebut sebagai ‘the silent killer’. Hasil pemeriksaan tekanan darah terdiri dari angka yang lebih tinggi saat jantung berkontraksi (sistolik) dan angka yang lebih rendah pada saat jantung berelaksasi (diastolik). Tekanan darah ditulis sebagai tekanan sistolik garis miring tekanan diastolik, misalnya 120/80 mmHg. Tekanan darah tinggi saat duduk mempunyai tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, dan tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih. Dimana tekanan darah tinggi, terjadi kenaikan tekanan sistolik dan diastolik. Tekanan yang abnormal dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap gagal jantung, serangan jantung, stroke, aneurisma, dan kerusakan ginjal(Nimah, Lailatun; Dwi C, Marthalia Oktavianity; Pratama, Victoria Putri; Biru, 2023).



Negara berpenghasilan rendah dan menengah, sebagian besar (dua pertiga) penduduknya menderita hipertensi dimana diprediksi 1,28 miliar orang dewasa pada usia 30-79 tahun di seluruh dunia. Sebesar 46% tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi. Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia yang ditargetkan menurun prevalensinya di tahun 2023 sebesar 33%(WHO International, 2023). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) menyebutkan terjadi peningkatan prevalensi hipertensi dari 25,8% menjadi 34,1% dari Riskesdas Tahun 2013. Data Riskesdas tahun menunjukkan bahwa satu dari 3 penduduk dengan usia > 18 tahun menderita hipertensi. Kondisi ini menjadi faktor resiko komplikasi penyakit jantung koroner, gagal jantung, gagal ginjal, glukoma dan stroke. Sebagai kondisi yang mempengaruhi dinding arteri, tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko utama penyakit jantung dan stroke. Artinya Hipertensi dapat menyebabkan kematian dini(Kemenkes RI, 2018). Hipertensi merupakan penyakit kronik yang tidak bisa disembuhkan namun bisa dikontrol sehingga dapat terhindar dari penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Terkontrolnya tekanan darah akan menurunkan resiko terjadinya stroke dan kematian akibat stroke sebesar 30 sampai 40%(Lackland, 2013).

Faktor risiko tekanan darah tinggi yaitu genetik, usia yang lebih tua, kelebihan berat badan atau obesitas, rendahnya asupan buah dan sayuran, konsumsi tembakau, diet tinggi garam, pola makan tinggi lemak jenuh dan lemak trans, minum terlalu banyak alkohol dan tidak aktif secara fisik (WHO International, 2023). Dimana faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah adalah umur, jenis kelamin dan riwayat keluarga. Sedangkan faktor risiko yang dapat diubah antara lain merokok, Kurang makan buah dan sayur, dislipidemia, Konsumsi garam berlebih, Stres, Kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebih, dan berat badan berlebih/kegemukan(Ayu, Delfriana; Sinaga, Addina Fitri; Syahla, Nabila; Siregar, Siti Maharani; Sofi, Shakila; Zega, Rahmad Siddiq; Rusdi, Adellia; Annisa, Annisa; Dila, 2022). Bertambahnya usia dan meningkatnya prevalensi hipertensi yang cenderung terjadi lebih tinggi pada masyarakat berpenghasilan rendah dan dengan tingkat pendidikan rendah. Terdapat kecenderungan dimana masyarakat perkotaan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan masyarakat pedesaan. Hal ini mengingat adanya gaya hidup masyarakat perkotaan yang yang dapat menjadi faktor resiko penyakit hipertensi seperti stress, kurangnya olahraga, merokok, makan makanan yang tinggi kadar lemaknya, alkohol, dan obesitas (kegemukan).

Kasus hipertensi sering ditemui pada usia lanjut. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang perlu diperhatikan terutama pada kelompok lanjut usia (lansia)(Rozana, 2022). Mengingat tekanan darah tinggi yang tidak ditangani pada lansia dapat menyebabkan stroke, ginjal dan penyakit jantung. Bertambahnya usia menjadi penyebab tidak terhindarkannya lansia berisiko terkena hipertensi. Hal ini terjadi karena pembuluh darah arteri menjadi semakin keras dan tidak elastis seiring bertambahnya usia. Kinerja jantung semakin berat dalam memompa darah karena pembuluh darah menjadi semakin kaku sehingga tekanan darah meningkat. Lalu adanya penurunan kadar hormon estrogen pada wanita menopause sehingga pembuluh darah arteri mengeras dan tegang yang mengakibatkan tekanan darah meningkat(Maringga, Estin Gita; Sari, 2020). Faktor risiko hipertensi lainnya pada lansia yaitu gangguan tidur apnea, kurang tidur, pola makan tidak sehat, konsumsi alkohol berlebihan, faktor keturunan, penyakit ginjal, merokok, kurang gerak dan jarang olah raga, makanan kurang serat, tinggi lemak dan garam, obesitas, stres berlebihan. Kondisi yang beragam dan kompleks inilah yang dapat berpotensi meningkatkan peluang lansia terkena hipertensi(Sugiyanto, 2022).

Faktor usia dapat menjadi penyebab potensial hipertensi pada lansia. Akan tetapi kondisi ini dapat dicegah sejak dini. Mengingat hipertensi tidak berciri spesifik dan jarang merasakan gejalanya. Maka perlu upaya pencegahan hipertensi sedari muda melalui menjaga berat badan ideal, kecilkan perut buncit melalui gaya hidup sehat, hindari minuman beralkohol, aktif bergerak dengan rutin olahraga minimal 30 menit setiap hari, konsumsi makanan tinggi kalsium, magnesium dan kalium, hindari makanan minim lemak jahat seperti susu dan yogurt rendah lemak, kacang panggang tanpa perasa dan tambahan garam, hindari gorengan, keju, mentega, daging berlemak, aneka saus, makanan olahan, makanan berpengawet, makanan instan, makanan cepat saji karena tinggi garam, natrium dan

lemak jahat, stop merokok dan hindari paparan asapnya, kelola stres dan tidur cukup yang berkualitas minimal delapan jam setiap malam (Anam, 2016).

Kesadaran masyarakat yang masih rendah terkait bahayanya hipertensi menjadi permasalahan kompleks di masyarakat dengan penghasilan rendah di seluruh dunia. Perlunya pengetahuan dan pemahaman yang baik untuk mengupayakan kesadaran masyarakat di dalam mempelajari pengukuran tekanan darah otomatis yang akurat.

Berdasarkan paparan di atas maka pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melakukan upaya-upaya kesehatan dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya perilaku hidup sehat dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan masyarakat dapat meningkat pengetahuan, pemahaman dan perilaku pencegahan dan pengendalian hipertensi sebagai upaya mandiri dalam mengupayakan kesehatannya.

METODE KEGIATAN

Metode pengabdian masyarakat ini merupakan rangkaian intervensi yang berupa upaya - upaya Kesehatan. Dimana pengabdian masyarakat ini diawali dengan survey untuk mendapatkan permasalahan Kesehatan yang sedang dihadapi warga RW 03 Cihangir. Tim Abdimas setelah melakukan survei maka akan mendapatkan data- data berupa data demografi dan data Kesehatan. Data hasil survei kemudian diolah dan dianalisa oleh Tim abdimas sampai didapatkan prioritas masalah Kesehatan yang sedang dihadapi oleh warga RW 03 Cihangir. Prioritas masalah sendiri merupakan satu masalah yang harus segera untuk diselesaikan diantara permasalahan yang ditemukan Tim Abdimas melalui survey. Prioritas masalah tersebut merupakan bahan diskusi utama pada pelaksanaan Musyawarah Masyarakat Rukun Warga (MMRW). Dimana Tim Abdimas memaparkan hasil survey termasuk prioritas masalah kepada warga RW 03 Cihangir. Pada pelaksanaan MMRW diinformasikan masalah kesehatan hasil survei. Lalu warga mengisi kuesioner pretest berisi pengetahuan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi. Akhir dari MMRW disepakatilah upaya-upaya kesehatan yang akan dilakukan dalam rangka mencegah dan mengendalikan hipertensi.

Upaya kesehatan yang dilakukan merupakan bentuk intervensi dengan implementasi berbagai kegiatan promosi kesehatan. Upaya kesehatan di sini dimaksudkan sebagai upaya preventif dan promotif dalam pencegahan dan pengendalian Hipertensi. Upaya kesehatan yang dilakukan merupakan hasil kesepakatan Tim Abdimas dengan warga di MMRW yang dilaksanakan. Harapannya masyarakat juga memiliki rasa atau motivasi untuk terlibat dalam upaya – upaya kesehatan tersebut.

Upaya kesehatan baik mencegah dan mengendalikan hipertensi menasar seluruh warga RW 03 Cihanyir. Dimana upaya mencegah hipertensi akan difokuskan pada usia remaja dan produktif sedangkan upaya mengendalikan hipertensi akan difokuskan pada lansia. Fokus upaya kesehatan yang dimaksud tercantum dalam materi penyuluhan pencegahan pengendalian hipertensi dimana pelaksanaan meliputi tanggal, tempat dan peserta disepakati di MMRW. Begitu juga dengan lomba Cerdas Cermat CERDIK Tepis Hipertensi, pelatihan PATUH Kontrol Tekanan Darah Secara Mandiri dengan sphygmomanometer digital, senam khusus hipertensi dan pemasangan poster.

Tiap tahapan kegiatan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi dilaksanakan atas kesepatan Tim Abdimas dan warga terkait dengan waktu, tempat dan sarana prasarana yang disiapkan. Dimana pelaksanaan upaya kesehatan baik pencegahan dan pengendalian di lakukan di Balai Serbaguna Desa Cihanyir untuk memudahkan koordinasi. Upaya kesehatan penyuluhan merupakan upaya pertama yang dilakukan oleh Tim Abdimas. Kegiatan tersebut kemudian disusul dengan pemasangan poster. Poster rencananya di Puskesmas, Poskesdes, posyandu dan Balai Serba Guna Desa Cihanyir. Berikutnya adalah lomba Cerdas Cermat CERDIK Tepis Hipertensi dimana lomba ini difokuskan sebagai upaya mencegah kejadian hipertensi dengan sasaran usia remaja dan produktif. Lalu ada pemberian bantuan dan pelatihan PATUH Kontrol Tekanan Darah Secara Mandiri dengan sphygmomanometer digital, pada kegiatan ini sasarannya adalah para penderita hipertensi. Tujuannya



adalah untuk memampukan warga mengontrol tekanan darahnya secara mandiri dengan sphygmomanometer digital yang mudah dioperasikan. Dan terakhir adalah senam khusus hipertensi dimana tujuan dari upaya kesehatan ini adalah mengendalikan komplikasi dari penyakit hipertensi. Senam merupakan aktifitas fisik yang tentunya harus dilakukan juga oleh penderita hipertensi.

Keempat kegiatan tersebut merupakan upaya kesehatan yang bersifat stimulus atau merangsang perubahan perilaku. Melalui proses peningkatan pengetahuan, pemahaman dan perubahan perilaku dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi.

Untuk evaluasi dari proses pengabdian masyarakat ini maka dilakukan pengisian kuesioner oleh warga RW 03 Cihanyir sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi melalui berbagai upaya kesehatan dengan upaya preventif dan promotif.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan intervensi berbagai implementasi melalui upaya Kesehatan maka dapat disajikan beberapa dokumentasi pengabdian masyarakat dan data peningkatan pengetahuan hasil dari pretest dan posttest sebagai berikut:



Gambar 2. Pelaksanaan MMRW



Gambar 3. Pemaparan data Hasil Survey



Gambar 4. Diskusi pada kegiatan MMRW

Musyawarah Masyarakat Rukun Warga (MMRW) di laksanakan di Balai Serba Guna Desa Cihanyir pada 2 Februari 2023. Dalam MMRW disajikan data hasil survey awal permasalahan Kesehatan di RW 03 Desa Cihanyir. Saat MMRW warga mengisi kuesioner pretest berisi pengetahuan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi. Pada MMRW diputuskan intervensi sebagai upaya kesehatan dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi. Upaya kesehatan tersebut antara lain penyuluhan pencegahan pengendalian hipertensi dilaksanakan pada 11 februari 2023. Lomba Cerdas Cermat CERDIK Tepis Hipertensi dilaksanakan pada 22 Februari 2023, pelatihan PATUH Kontrol Tekanan Darah Secara Mandiri dengan sphygmomanometer digital dilaksanakan pada 23 Februari 2023, senam khusus hipertensi dilaksanakan pada 24 Februari 2023 dan pemasangan poster di pada 3 Maret 2023.



Gambar 5. Penyuluhan dan Diskusi Pencegahan dan pengendalian Hipertensi



Gambar 6. Dokumentasi Penyuluhan Pencegahan dan pengendalian Hipertensi

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan, terdapat gambar 5 - 6 yang merupakan dokumentasi kegiatan penyuluhan pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kegiatan penyuluhan pencegahan dan pengendalian hipertensi dilaksanakan pada 11 Februari 2023. Kegiatan penyuluhan pencegahan dan pengendalian hipertensi ini merupakan salah satu kegiatan dalam pengabdian masyarakat yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi. Penyuluhan yang dilakukan merupakan salah satu Upaya Kesehatan dengan pendekatan CERDIK. Jargon "CERDIK" merupakan jargon yang ditetapkan Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM) Kementerian Kesehatan Indonesia. Jargon tersebut ditujukan dalam pengelolaan pencegahan Hipertensi. CERDIK yang dimaksud adalah **C**ek kesehatan secara rutin, **E**nyahkan asap rokok, **R**ajin aktivitas fisik, **D**iet seimbang, **I**stirahat cukup, dan **K**elola stress dengan baik. Melalui penyuluhan ini diharapkan warga RW 03 Cihangir meningkat dalam pengetahuan dan pemahaman faktor risiko dan gejala hipertensi. Pada umumnya pemerintah berharap masyarakat dapat melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui modifikasi faktor risiko untuk hidup sehat dan terhindar dari hipertensi. Untuk

masyarakat yang sudah terkena hipertensi maka “PATUH” merupakan Jargon pengendalian hipertensi yang dikeluarkan P2PTM Kementerian Kesehatan Indonesia. Jargon PATUH merupakan kepanjangan dari Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet dengan gizi seimbang, Upayakan aktifitas fisik dengan aman, Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya. Hal ini mengingat bagi penderita hipertensi maka penanganan awal dan kontrol merupakan pengobatan jangka panjang, bahkan seumur hidup. Dimana penderita hipertensi harus minum obat teratur meskipun tanpa gejala. Kegiatan penyuluhan berlangsung dengan lancar dan warga RW 03 Cihanyir sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan.



Gambar 7. Lomba Cerdas Cermat CERDIK Tepis Hipertensi



Gambar 8. Lomba Cerdas Cermat CERDIK Tepis Hipertensi



Gambar 9. Juara lomba Cerdas Cermat CERDIK Tepis Hipertensi

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan, terdapat gambar 7 - 9 merupakan dokumentasi kegiatan Lomba Cerdas Cermat CERDIK Tepis Hipertensi. Kegiatan Cerdas Cermat CERDIK Tepis Hipertensi merupakan Upaya pencegahan hipertensi dilaksanakan pada 22 Februari 2023. Kegiatan Lomba Cerdas Cermat yang merupakan upaya pencegahan hipertensi ini bertujuan meningkatkan pemahaman akan pengetahuan pencegahan dan pengendalian hipertensi. Lomba cerdas cermas ini mempunyai sasaran remaja dan usia produktif sebagai Upaya preventif atau pencegahan terjadinya hipertensi. CERDIK dalam konteks pencegahan berupa **C**ek kesehatan secara rutin, **E**nyahkan asap rokok, **R**ajin aktivitas fisik, **D**iet seimbang, **I**stirahat cukup, dan **K**elola stress dengan baik harapannya dapat menjadi bagian kebiasaan positif warga RW 03 Cihangir dalam mencegah hipertensi. Lomba Cerdas Cermat CERDIK Tepis Hipertensi berlangsung dengan meriah dan ceria dimana warga RW 03 Cihanyir sangat antusias dan merespon jalannya acara Cerdas Cermat.



Gambar 10. Pemberian Bantuan *sphygmomanometer* digital



Gambar 11. Pelatihan *sphygmomanometer* digital



Gambar 12. Pelatihan *sphygmomanometer* digital

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan, terdapat gambar 10 – 12 merupakan dokumentasi kegiatan Pelatihan *sphygmomanometer* digital sebagai pengendalian hipertensi. Kegiatan pemberian bantuan dan pelatihan *sphygmomanometer* digital ditujukan kepada warga yang belum dan sedang menderita hipertensi sebagai Upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Pelatihan *sphygmomanometer* digital ini dilaksanakan pada 23 Februari 2023. Pelatihan *sphygmomanometer* digital sebagai pengendalian hipertensi ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran warga dalam mengendalikan hipertensi. PATUH yang terdiri dari Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet dengan gizi seimbang, Upayakan aktifitas fisik dengan aman, Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya menyasar penderita hipertensi terutama lansia supaya hipertensi yang diderita tidak menimbulkan penyakit komplikasi lainnya. Pelatihan *sphygmomanometer* digital berlangsung dengan lancar dimana warga RW 03 Cihanyir sangat antusias dan merespon Pelatihan *sphygmomanometer* digital untuk dapat mempraktekkannya sendiri.



Berdasarkan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan, terdapat gambar 13 merupakan dokumentasi kegiatan Senam Hipertensi sebagai pencegahan dan pengendalian hipertensi. Sehingga dapat dikatakan senam pada umumnya merupakan bagian dari CERDIK dan PATUH dalam pemcegahan dan pengendalian hipertensi. Dimana senam merupakan bagian aktivitas fisik yang aman dan dianjurkan dilakiukan secara rutin. Kegiatan Senam Hipertensi bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran warga bahwa aktifitas fisik dalam hal ini senam khusus hipertensi dapat menjadi upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Senam Hipertensi berlangsung dengan lancar pada 24 Februari 2023 dimana warga RW 03 Cihanyir sangat antusias dan merespon Senam Hipertensi dengan harapan dapat rutin mempraktekannya.



Gambar 14. Poster CERDIK
Cegah Hipertensi



Gambar 15. Poster PATUH
Cegah Hipertensi



Gambar 16. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Cegah Hipertensi



Gambar 17. Pemasangan Poster di Posyandu dan Poskesdes



Gambar 18. Pemasangan Poster di puskesmas



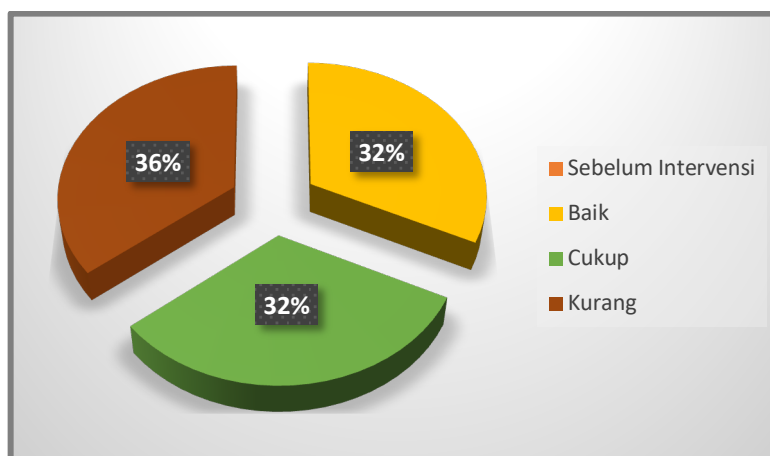
Gambar 19. Pemasangan Poster di Balai Desa Cihanyir

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan, terdapat gambar 14 - 16 merupakan merupakan media Poster yang digunakan dalam Penyuluhan Pencegahan dan pengendalian Hipertensi. Media Poster dibuat sendiri oleh Team Abdimas dengan berbagai seri desain dan warna supaya menjadi efektif dalam memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi. Pembuatan poster oleh team abdimas merujuk pada pedoman pencegahan dan pengendalian hipertensi oleh Kementrian Kesehatan dengan jargon CERDIK dan PATUH (P2PTM Kemenkes RI, 2019a) (P2PTM Kemenkes RI, 2019b) (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, 2016). Poster hasil design Team Abdimas di pasang di beberapa tempat strategis seperti Puskesmas, Poskesdes, posyandu dan Balai Serba Guna Desa Cihanyir.

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Sebelum dan Sesudah Intervensi

	Frekuensi	Prosentase
Sebelum Intervensi		
Baik	9	32
Cukup	9	32
Kurang	10	36
Setelah Intervensi		
Baik	28	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Total	28	100

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan didapatkan data bahwa sebagian kecil warga berpengetahuan baik (32%) sebelum mengikuti upaya – upaya kesehatan masyarakat pencegahan dan pengendalian hipertensi. Setelah mengikuti upaya – upaya kesehatan masyarakat pencegahan dan pengendalian hipertensi seluruh warga RW 03 Cihangir berpengetahuan baik (100%). Artinya intervensi untuk meningkatkan pengetahuan berhasil adanya. Hal ini sesuai dengan hasil pengabdian masyarakat oleh Hapsari bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan masyarakat terhadap pencegahan dan penanggulangan hipertensi(Hapsari, Aljira Fitya; Wijaya, Anette Yongki; Kustianingsih, Atikah Dwi; Shafira, Aulia Windy; Nabila, Inas Alya; Azmi, Putri Lauda; Mardhiyah, Rifdah Salma; Ramadhanti, Rizka; Rachmadani, Salma Dhiya; Salsabila, Sylvia Kyla; Natasha, Valencia; Nurwahyun, 2021).



Gambar 20. Pengetahuan Sebelum Intervensi

Grafik di atas menggambarkan sebaran pengetahuan warga yang rata-rata di kisaran baik, cukup dan kurang. Variasi sebaran data nampak nyata diantara bahwa sebagian kecil warga berpengetahuan baik (32%), cukup (32%) dan kurang (36%). Pengetahuan pada dasarnya merupakan stimulus terjadinya perubahan perilaku maka perlu upaya dalam peningkatan pengetahuan. Artinya perubahan perilaku masyarakat dalam upaya Kesehatan harus melalui proses stimulus pengetahuan (Kurniawati, Ratna Dian; Sutriyawan, Agung; Rahmawati, 2022). Dimana stimulus yang didapat warga RW 03 Cihangir pada saat pengabdian masyarakat berupa ikut serta dalam penyuluhan, lomba cerdas cermat, membaca poster cegah dan kendalikan hipertensi, mengikuti pelatihan menggunakan sphygmomanometer digital dan berperan serta dalam senam hipertensi.

Hipertensi sebagai penyakit tanpa gejala perlu diwaspadai. Perlu penelitian dasar terkait dengan respon masyarakat dalam memandang hipertensi. Persepsi dan motivasi dalam merubah perilaku menjadi tantangan dalam setiap individu. Persepsi dan motivasi yang rendah akan mendorong perilaku yang tidak mendukung pada Kesehatan (Kurniawati, Ratna Dian; Rohmawaty, Irna; Sutriyawan, 2022). Maka Upaya peningkatan pengetahuan tentu menjadi tantangan tersendiri bagi masyarakat jika tanpa keterlibatan Puskesmas sebagai sumber informasi terpercaya. Namun Puskesmas tanpa Kerjasama masyarakat tidak akan bisa berjalan mengingat banyak sekali tupoksi yang harus dikerjakan. Seiring dengan semangat dan strategi promosi Kesehatan maka perlu meningkatkan peran serta kader dalam kemitraan dengan semua pihak. Tentunya motivasi kader harus terus diupayakan sehingga peran serta aktifnya sebagai agent of change perubahan perilaku masyarakat efektif (Kurniawati, Ratna Dian; Abidin, Imam; Sibtiyah, 2022). Pengetahuan yang baik tentang hipertensi akan mendorong semakin baik pula perilaku pencegahan terjadinya komplikasi hipertensi. Tenaga Kesehatan harus memberikan edukasi kesehatan kepada warga tentang hipertensi melalui kegiatan posbindu (Sulastri, Nelly; Hidayat, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Tercapainya upaya-upaya kesehatan dalam pencegahan hipertensi melalui peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya perilaku hidup sehat dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan. Upaya upaya dalam rangka meningkatkan pengetahuan antara lain melalui penyuluhan Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi, Lomba Cerdas Cermat Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi, pelatihan penggunaan sphygmomanometer digital, dan senam hipertensi. Pengetahuan warga RW 03 Desa Cihanyir meningkat setelah mengikuti berbagai upaya kesehatan sebagai intervensi dalam pengabdian masyarakat mencegah dan mengendalikan hipertensi.

Perlu upaya kesehatan yang berkelanjutan agar terbentuk perilaku yang langgeng terkait peningkatan pengetahuan sebagai stimulant melalui berbagai kegiatan upaya kesehatan. Upaya Kesehatan tersebut dapat dilaksanakan oleh kader kesehatan dalam berbagai kesempatan dengan memperkuat Kerjasama lintas sektor dan lintas program di bawah bimbingan Puskesmas Cihanyir.

UCAPAN TERIMA KASIH

Team Abdimas menyampaikan terimakasih kepada Prodi Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Bhakti Kencana yang telah menyelenggarakan project Pengalaman Belajar Lapangan sehingga terbuka celah untuk melaksanakan Pengabdian Masyarakat. Begitu juga ucapan terimakasih kepada Puskesmas Ciluluk Kabupaten Bandung yang membersamai kegiatan pengabdian masyarakat ini, terkhusus kepada warga RW 03 Desa Cihanyir dan perangkat Poskesdes Cihanyir yang selalu antusias dalam kegiatan ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K. (2016). Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi. *Jurnal Langsung*, 3(2).
- Ayu, Delfriana; Sinaga, Addina Fitri; Syahla, Nabila; Siregar, Siti Maharani; Sofi, Shakila; Zega, Rahmad Siddiq; Rusdi, Adellia; Annisa, Annisa; Dila, T. A. ; (2022). Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2).
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. (2016). Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat. Kementerian Kesehatan RI. <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Hapsari, Aljira Fitya; Wijaya, Anette Yongki; Kustianingsih, Atikah Dwi; Shafira, Aulia Windy; Nabila, Inas Alya; Azmi, Putri Lauda; Mardhiyah, Rifdah Salma; Ramadhanti, Rizka; Rachmadani, Salma Dhiya; Salsabila, Sylvia Kyla; Natasha, Valencia; Nurwahyun, A. (2021). Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku terhadap Pencegahan serta Penanggulangan Hipertensi di Kabupaten Bogor. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 1(116–24). <https://doi.org/doi.org/10.31849/pengmaskesmas.v1i1/5510>
- Kemkes RI, B. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
- Kurniawati, Ratna Dian; Abidin, Imam; Sibtiyah, N. S. (2022). Optimalisasi Kemitraan Melalui Peran Kader Sebagai Agent Of Change Peningkatan Capaian Tidak Merokok Di Rumah Tangga. *Jurnal Abdi Insani*, 9 no 2(Universitas Muhammadiyah Mataram), 480–488. <http://abdiinsani.unram.ac.id/index.php/jurnal/article/view/558>
- Kurniawati, Ratna Dian; Rohmawaty, Irna; Sutriyawan, A. (2022). Hubungan Persepsi dan Motivasi dengan Pemberantasan Sarang Nyamuk 3M PLUS sebagai Upaya Pencegahan Demam Berdarah Dengue. *Jurnal Kesehatan Indonesia : The Indonesian Journal of Health*, 13 (1)(Husada Borneo College of Health Sciences), 20–27.
- Kurniawati, Ratna Dian; Sutriyawan, Agung; Rahmawati, S. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Motivasi Dengan Pelaksanaan Psn 3m Plus Dalam Upaya Pencegahan Demam Berdarah Dengue. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9 (2)(LPPM Uniska), 195–202. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/9004>
- Lackland, D. T. . (2013). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan Angka Kematian Stroke. *American Heart Association Journal*, 45(1). https://www.ahajournals-org.translate.goog/doi/10.1161/01.str.0000437068.30550.cf?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- Maringga, Estin Gita; Sari, N. I. Y. (2020). Analysis factors that affecting the incidence of hypertension in menopausal woman di Desa Kayen Kidul Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri. *Midwifery Jurnal Kebidanan*, 6(2).
- Nimah, Lailatun; Dwi C, Marthalia Oktavianty; Pratama, Victoria Putri; Biru, M. M. D. T. (2023). Pendidikan Kesehatan Mencegah Dan Mengatasi Hipertensi Di Irna 7 RS. Universitas Airlangga. *BUGUH : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1).
- P2PTM Kemenkes RI. (2019a). Cegah Hipertensi dengan CERDIK. Direktorat P2PTM Kementerian Kesehatan RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/cegah-hipertensi-dengan-cerdik>
- P2PTM Kemenkes RI. (2019b). Kendalikan Hipertensi dengan PATUH. Apa itu PATUH? Direktorat P2PTM Kementerian Kesehatan RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/kendalikan-hipertensi-dengan-patuh-apa-itu-patuh>
- Rozana, S. V. (2022). Faktor Resiko Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sintuk Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(5).
- Sugiyanto, M. P. F. H. (2022). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kelurahan Kedawung. *Jurnal Multidisiplin Dehasen*, 1(4).

- Sulastri, Nelly; Hidayat, W. L. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Perilaku Pencegahan Terjadinya Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)*, 4(2).
- WHO International. (2023). Hipertensi. https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/hypertension?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc