



SKRINING DAN EDUKASI PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT PESISIR KAMPUNG SALO, KOTA KENDARI

I Putu Sudayasa¹, Nina Indriyani Nasruddin^{2*}, Arimaswati³, Andi Ad'Yusuf Kithfirul Azis⁴, Anisha Ramadhani⁵, Keysa Indira Salsabila⁶

¹Ilmu Kesehatan Masyarakat Kedokteran Komunitas, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

²Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

^{3,4,5,6}Asian Medical Student's Association, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

Article Information

Article history:

Received July 04, 2023

Approved July 13, 2023

Keywords:

Hypertension, Screening, Prevention

ABSTRACT

Hypertension is a condition characterized by elevated systolic blood pressure above 140 mmHg and diastolic blood pressure above 90 mmHg. Persistent high blood pressure can lead to symptoms such as nausea, vomiting, headaches, nosebleeds, shortness of breath, and others. It can also increase the risk of stroke, heart failure, and kidney failure. Nearly 95% of hypertension cases are influenced by environmental risk factors and genetic predisposition. The prevalence of hypertension in Indonesia is quite high, warranting special attention and management. The Asian Medical Student's Association (AMSA) Unit of Halu Oleo University conducted the "Berjuang untuk Solidaritas, Peduli Hipertensi" event as part of the AMSA-UHO 2023 program. The objective was to raise awareness about nutrition management and dietary therapy for hypertension patients through lectures, discussions, demonstrations, and health screenings. The event showed an improvement in knowledge among the participants. A pre-test was conducted with a questionnaire consisting of 10 questions, involving 35 individuals. The results indicated that prior to the event, 17% had good knowledge, 25% had moderate knowledge, and 58% had poor knowledge about hypertension. After the educational activities and knowledge demonstrations, 83% had good knowledge and 16% had moderate knowledge. Furthermore, out of the 35 participants, 20 were found to have hypertension, 5 had prediabetes, and 7 had hyperuricemia. The coastal community of Kampung Salo in Kendari City demonstrated a relatively good level of knowledge regarding nutrition management to prevent the occurrence of non-communicable diseases, particularly hypertension. Additionally, they actively participated in health screenings for early

detection of hypertension and other related conditions. It is hoped that the community of Kampung Salo will continue to actively engage in early prevention efforts, both at an individual and community level.

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik meningkat di atas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah yang terus mengalami peningkatan tekanan menimbulkan gejala-gejala, seperti mual, muntah, sakit kepala, mimisan, sesak nafas, dan lain-lain. Hal ini dapat menyebabkan stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal. Hampir 95% kejadian hipertensi dipengaruhi oleh faktor risiko lingkungan dan riwayat genetic Prevalensi hipertensi di Indonesia cukup tinggi, dampak dari kejadian hipertensi memerlukan perhatian dan penanganan khusus. Untuk mencegah hipertensi dan mengendalikan hipertensi, beberapa hal yang dapat dikendalikan antara lain berat badan berlebih, aktivitas fisik, merokok, dan asupan nutrisi. Unit Kegiatan Mahasiswa Asian Medical Student's Association (AMSA), Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo, melaksanakan kegiatan Event of The Year AMSA-UHO 2023 dengan tema "Berjuang untuk Solidaritas, Peduli Hipertensi". Tujuannya untuk mensosialisasikan manajemen nutrisi dan terapi diet bagi pasien hipertensi, melalui metode ceramah, diskusi, demonstrasi, serta pemeriksaan skrining kesehatan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dimana hasil pre-test yang dilakukan terhadap 35 orang yang diberikan kuesioner dengan 10 pertanyaan dengan hasil pre-test yaitu, 17% memiliki pengetahuan baik, 25% memiliki pengetahuan cukup, 58% memiliki pengetahuan kurang. Setelah diberikan edukasi dan peragaan tingkat pengetahuan pasien, 83% memiliki pengetahuan baik dan 16% memiliki pengetahuan cukup. Selain itu diperoleh juga 20 dari 35 orang mengidap hipertensi, 5 dari 35 orang menderita pra diabetes, serta 7 dari 35 orang menderita hiperurisemia. Kesimpulannya, masyarakat pesisir Kampung Salo, Kota Kendari memiliki pengetahuan yang cukup baik dalam pengelolaan gizi untuk mengurangi terjadinya serangan penyakit yang dialami serta telah memperoleh pemeriksaan skrining kesehatan untuk deteksi kejadian penyakit tidak menular, khususnya hipertensi. Bagi masyarakat Kampung Salo diharapkan bisa lebih aktif mengupayakan program pencegahan dini dimulai dari diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

© 2023 EJOIN

*Corresponding author email: ninaindriyanin@gmail.com

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu kondisi di mana tekanan darah sistolik meningkat di atas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (World Health Organization, 2023). Kondisi ini menyebabkan pembuluh darah terus mengalami peningkatan tekanan sehingga menimbulkan gejala-gejala, seperti mual, muntah, sakit kepala, mimisan, sesak nafas, dan lainlain. Hal ini dapat menyebabkan stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal. Hampir 95% kasus hipertensi dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan genetik.

Kejadian hipertensi tercatat sebagai kasus kematian utama di seluruh dunia, karena hipertensi sendiri dikenal sebagai "silent killer" atau pembunuh diam-diam dimana orang yang mengidap hipertensi tidak memiliki gejala sama sekali. Tidak hanya orang tua saja yang perlu mewaspadainya, bahkan kini anak kecil pun memiliki risiko hipertensi yang tidak kalah besar.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua (22,2%). Hipertensi banyak terjadi pada kelompok umur 31- 44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), dan umur 55 - 64 tahun (55,2%) (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Mengingat urgensi masalah ini, hipertensi merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian khusus dalam upaya pemberantasan dan pencegahannya.

Kegiatan Event of The Year (EOTY) merupakan salah satu rangkaian acara dari AMSA Indonesia yang pada masa bakti 2022/2023 ini akan mengangkat tema "Hipertensi" yang akan dikolaborasikan dengan poin "Penyakit Tidak Menular", dimana hal ini dikaitkan dengan salah satu ruang lingkup perjanjian kerja sama AMSA-Indonesia dengan Direktorat Bina Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. Selain itu, hal ini didukung oleh data prevalensi hipertensi yang tercantum dalam Blueprint AMSA-Indonesia, khususnya dalam lingkup nasional dan terkhususnya pada AMSA-UHO mengangkat tema "Fighting for Solidarity, Caring for Hypertension", Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo

Hal ini dapat dilakukan melalui peningkatan komunikasi untuk perubahan perilaku dan pemberdayaan masyarakat, salah satunya melalui edukasi kesehatan. AMSA-Indonesia mengambil beberapa indikator sebagai fokus EOTY 2022/2023, sebagai berikut: 1. Memahami hipertensi, 2. Faktor risiko hipertensi, 3. Edukasi hipertensi, 4. Pemeriksaan hipertensi, 5. Manajemen hipertensi. Asupan makanan yang mengandung natrium tinggi menjadi salah satu faktor resiko utama penyebab terjadinya penyakit hipertensi (Prynn et al., 2018). Nutrisi yang rendah seperti asupan rendah lemak, protein, karbohidrat, dapat menyebabkan penurunan massa tubuh dan gangguan pada penyerapan lemak. Frekuensi makan, jenis makanan yang dikonsumsi, makanan siap saji, dan makanan berkadar garam tinggi serta mengandung rendah serat akan memicu terjadinya penyakit pembuluh darah dan hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi masih dianggap sebagai masalah kesehatan yang serius bahkan menjadi awal dari berbagai macam masalah kardiovaskuler lainnya dan dapat menimbulkan kematian (Purnamasari, 2017). Kurangnya pengetahuan akan dampak dan pencegahan yang harus dilakukan oleh penderita hipertensi mengakibatkan jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya. Penderita hipertensi cenderung mengabaikan naik atau turunnya tekanan darah tanpa dikontrol dan tidak segera diatasi dengan cepat, sehingga dapat menimbulkan komplikasi yang serius (Abdul, 2018).

Manajemen untuk pasien prahipertensi dimulai dengan terapi nonfarmakologik yaitu modifikasi gaya hidup yang sangat erat kaitannya dengan konsumsi zat gizi. Apabila target tekanan darah tidak tercapai maka akan diterapkan terapi farmakologis. Dengan demikian setiap ahli gizi/dietisien yang akan memberikan edukasi dan konseling kepada pasien prahipertensi maupun hipertensi perlu memahami rekomendasi baru mengenai manajemen hipertensi yang komprehensif sehingga tujuan terapi diet dapat tercapai. Tujuan dari penatalaksanaan diet adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah dan

mempertahankan tekanan darah menuju normal, serta menurunkan faktor risiko lain seperti berat badan yang berlebih, tingginya kadar lemak kolesterol dan asam urat dalam darah. Prinsip diet pada penderita hipertensi adalah makanan beraneka ragam dan bergizi seimbang, jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan kondisi penderita, jumlah garam dibatasi sesuai dengan kesehatan penderita dan jenis makanan dalam daftar diet.

Berdasarkan hal tersebut perlu dilakukan suatu kegiatan skrining kejadian hipertensi serta penerapan edukasi kesehatan dan terapi gizi sebagai terapi nonfarmakologi pada pasien hipertensi, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengertian, penyebab, dan faktor risiko hipertensi, memberikan perawatan nutrisi yang tepat untuk pasien hipertensi, melakukan skrining dan pengobatan pertama untuk pasien yang dicurigai memiliki gangguan tekanan darah, serta membudayakan gerakan masyarakat hidup sehat untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat pesisir.

METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan yang digunakan bersifat bakti sosial kesehatan, pengabdian kepada masyarakat binaan wilayah pesisir desa Kampung Salo, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara. Pelaksanaan pengabdian tersebut meliputi: senam sehat bersama, sesi talk show edukasi dan diskusi kesehatan, *ice breaking*, pemeriksaan kesehatan (tekanan darah, kolesterol, gula darah, asam urat). Tahap persiapan yaitu melakukan survey lokasi daerah pesisir yang memiliki tingkat kejadian hipertensi yang tinggi berdasarkan data dari puskesmas setempat untuk kegiatan Event of the Year, dilanjutkan dengan persiapan alat dan instrumen, persiapan masyarakat, serta pada hari kegiatan nantinya akan diberikan kuesioner pre-test – post-test kepada masyarakat binaan.

Pada pelaksanaannya diawali dengan gerakan masyarakat senam sehat bersama dilanjutkan dengan sesi edukasi *talk show* mengenai penyakit hipertensi, penyebab, tanda dan gejala, pengobatan, masalah gizi dan terapi diet pada pasien hipertensi, yang disampaikan oleh dua dosen pendamping dari Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat Kedokteran Komunitas, Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. Kegiatan penyuluhan dilakukan selama 45 menit dilanjutkan dengan kegiatan *ice breaking*, *sandwich competition*, dan *medical check up*.

Sasaran utama pengabdian sosial tersebut adalah masyarakat umum yang berusia minimal 18 tahun ke atas yang berdomisili dalam satu lingkungan desa atau kelurahan, wilayah pesisir berjumlah minimal 25 orang. Tahap akhir post-test pembagian kuesioner menilai evaluasi tingkat pengetahuan masyarakat. Bentuk partisipasi lainnya mitra berkoordinasi dengan masyarakat dalam memfasilitasi pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan termasuk mengkoordinasi masyarakat, serta menyiapkan tempat untuk pelaksanaan kegiatan. Setelah program ini selesai, pasien dapat melakukan deteksi dini ketika serangan hipertensi terjadi dengan adanya peningkatan pengetahuan dan mengurangi beratnya gejala dengan cara mengontrol pola makan dan penerapan terapi diet yang dapat mengurangi beratnya gejala hipertensi yang dialami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masyarakat yang menjadi partisipan kegiatan berjumlah sebanyak 35 orang yang memiliki latar belakang pendidikan yang beragam. Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan senam sehat bersama, guna membudayakan gerakan masyarakat hidup sehat untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat di daerah pesisir.



Gambar 1. Kegiatan Senam Sehat

Pelaksanaan selanjutnya selesa senam sehat dan prosesi seremonial pembukaan acara, diteruskan dengan kegiatan pemberian edukasi dan demonstrasi manajemen nutrisi dan terapi diet yang dimulai dengan pre-test untuk mengetahui pengetahuan serta pemahaman pasien tentang penyakit hipertensi serta manajemen nutrisi dan terapi diet oleh dokter dengan bantuan media partner promosi kesehatan, dan media edukasi lainnya berupa leaflet dan spanduk yang disampaikan dengan metode sosialisasi kelompok kecil. Materi ini berisi tentang definisi hipertensi, etiologi, manifestasi klinis, pengobatan, pemeriksaan penunjang, komplikasi, manajemen nutrisi serta terapi diet pasien hipertensi. Pada akhir sesi talk show dibuka sesi tanya jawab dan ada beberapa masyarakat yang bertanya berkaitan dengan materi yang disampaikan.



Gambar 2. Sesi Edukasi *Talk show*

Setelah dilakukan edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan kegiatan demonstrasi manajemen nutrisi dan terapi diet dengan kolaborasi bersama dokter spesialis gizi dalam membuat dan mengatur menu daftar harian pada pasien hipertensi, yang terdiri dari menu makan pagi dan selingan yang terdiri dari ubi jalar rebus, telur mata sapi selingan buah pepaya, makan siang nasi putih, sayur asem tanpa garam ikan bakar, tahu rebus dan selingan buah semangka, serta makan malam nasi putih, ayam panggang, sayur sup tanpa garam dan penutup dengan segelas susu tinggi kalsium. Menu yang dibuat melalui beberapa tes diantaranya tes rasa, tes komposisi, dan terakhir penilaian sajian dalam pengolahan makanan melalui sandwich competition disesuaikan dengan derajat hipertensi, usia dan berat badan pasien.

Hasil penilaian terhadap kegiatan edukasi dan demonstrasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner *pre* dan *post*. Hasil dari *pre-test* yang dilakukan pada 35 orang masyarakat yang diberikan kuesioner dengan 10 pertanyaan dengan hasil pretest yaitu, 17% memiliki pengetahuan baik, 25% pengetahuan cukup, 58% yang memiliki pengetahuan kurang. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi tingkat pengetahuan pasien menjadi, 83% memiliki pengetahuan baik, dan 16% pengetahuan cukup. Hasil dari *post-test* sebanyak 20 orang kader (85%) dari 35 peserta memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Melalui pemberian edukasi dan demonstrasi ini diharapkan para pasien dapat mengetahui deteksi dini gejala serangan dari hipertensi serta mampu menerapkan manajemen nutrisi dan terapi diet untuk mengurangi

dampak dari gejala hipertensi yang dialami, sehingga pasien dapat hidup lebih produktif dan terbebas dari kejadian penyakit tidak menular.



Gambar 3. Sesi Kompetisi Sandwich

Hasil penilaian pengabdian masyarakat tersebut sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa pendekatan diet dalam memodifikasi tekanan darah merupakan strategi yang penting dalam menurunkan kejadian hipertensi. Beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa asupan makanan yang dikonsumsi berpengaruh terhadap tekanan darah. Terapi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan mengadopsi pola diet *DASH*, mengurangi makanan berlemak jenuh total, mengkonsumsi tinggi kalium, membatasi jumlah natrium dan membatasi konsumsi alkohol. Keberhasilan program manajemen diet akan jauh lebih baik, ketika keluarga ikut berpartisipasi (Nuraini, 2015). Ketika anggota keluarga ikut terlibat dalam intervensi manajemen diet, akan memberikan dukungan pada pasien. Penelitian Wahyuningsih, 2013 menemukan bahwa masyarakat yang mendapatkan dukungan yang baik dari anggota keluarganya memiliki perilaku manajemen diet yang lebih baik, dibandingkan yang lainnya.

Berdasarkan literatur *review* dari beberapa artikel jenis manajemen nutrisi yang dilakukan menunjukkan bahwa dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi pada penderita hipertensi yaitu sebagian besar menggunakan manajemen nutrisi asupan protein, kalium, dan rendah natrium dengan presentase sebesar (55%). Dan yang paling jarang diberikan yaitu sebagian kecil menggunakan manajemen diet rendah garam dengan presentase sebesar (9%). Maka sangat dianjurkan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari bagi penderita hipertensi untuk memenuhi nutrisi dan gizi yang seimbang dengan meningkatkan asupan protein, kalium, dan rendah natrium agar tekanan darah dapat terkontrol dengan baik dan dalam jangka waktu yang panjang dapat menurunkan tekanan darah.

Pada item kegiatan lainnya, seperti skrining *medical check-up* diperoleh hasil 20 dari 35 (57,1%) orang menderita hipertensi, 5 dari 35 orang (14,3%), mengalami hiperglikemia gula darah sewaktu dan termasuk fase pra-diabetes, serta sebanyak 7 dari 35 (20%) orang mengalami hiperurisemia.



Gambar 4. Diagram Frekuensi Sebaran Hipertensi dan Gangguan Metabolik

Angka kejadian hipertensi dan hiperurisemia dikaitkan besar dengan keadaan masyarakat daerah pesisir dari sisi epidemiologis.



Gambar 4 Sesi Pemeriksaan Kesehatan

KESIMPULAN DAN SARAN

Masyarakat wilayah pesisir Kampung Salo, Kota Kendari memiliki pengetahuan yang cukup baik dalam pengelolaan gizi untuk mengurangi terjadinya serangan penyakit yang dialami serta telah memperoleh pemeriksaan skrining kesehatan untuk deteksi kejadian penyakit tidak menular, khususnya hipertensi. Edukasi yang baik dapat meningkatkan pengetahuan pasien tentang deteksi dini renjatan dari penyakit hipertensi dan melalui implementasi penerapan manajemen nutrisi dan terapi diet dapat menurunkan gejala-gejala pada penyakit hipertensi. Melalui adanya kegiatan pemeriksaan kesehatan medical check-up diharapkan dapat menjadi wadah bagi masyarakat untuk dapat mendeteksi dini dan mencegah komplikasi yang dapat terjadi akibat penyakit hipertensi serta penyakit metabolik lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abdul, M. R. (2018). Skripsi Pengaruh Diit Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Lansia.
- [2] Kementerian Kesehatan RI. (2019). Hasil Utama Riskesdas 2018.
- [3] Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. In J MAJORITY. Vol. 4, Issue 10).
- [4] Pryn, J. E., Banda, L., Amberbir, A., Price, A. J., Kayuni, N., Jaffar, S., Crampin, A. C., Smeeth, L., & Nyirenda, M. (2018). Dietary Sodium Intake in Urban and Rural Malawi, and Directions for Future Interventions. *American Journal of Clinical Nutrition*, 108(3), 587–593. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy125>
- [5] Purnamasari, P. D. (2017). Skripsi Hubungan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Terhadap Status Kesehatan Penderita Hipertensi.
- [6] Wahyuningsih, R. (2013). Penatalaksanaan Diet pada Pasien (Edisi Pertama). Graha Ilmu.
- [7] World Health Organization. (2023). Hypertension.