

Peningkatan Pengetahuan dalam Pencegahan Hipertensi melalui Pendidikan Kesehatan dan Metode Demonstrasi

Yuni Laferani¹, Andik Setiyono²

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Siliwangi
e-mail: yuni.laferani@unsil.ac.id, andiksetiyono@unsil.ac.id

Abstrak

Laju peningkatan kasus baru serta prevalensi hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama, baik di tingkat global, regional, maupun nasional. Ada beberapa penyebab hipertensi seperti kelebihan berat badan/obesitas, pola makan tidak sehat, asupan natrium berlebihan, asupan kalium tidak mencukupi, aktivitas fisik tidak mencukupi, dan konsumsi alkohol. Tujuan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Mangkubumi tentang pencegahan hipertensi dengan pembuatan salad sayur rendah garam. Metode dilakukan melalui pemberian edukasi kesehatan dan demonstrasi cara pembuatan salad sayur. Media yang digunakan berupa power point presentasi, kalender yang berisi tentang hipertensi. Hasil dari pengabdian masyarakat ini diuji menggunakan uji statistik dengan uji T *dependen* diperoleh $p\text{-value} = 0,001$ artinya secara statistik ada perbedaan yang signifikan pengetahuan antara sebelum dan sesudah dilakukan pemberian pendidikan dan pelatihan kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat menghasilkan perubahan nilai rerata pengetahuan responden terhadap pencegahan dan penanggulangan hipertensi.

Kata Kunci: *Demonstrasi, Hipertensi, Pencegahan, Pengetahuan, Pendidikan.*

Abstract

The rate of increase in new cases and the prevalence of hypertension are major health problems, both at the global, regional, and national levels. There are several causes of hypertension such as overweight/obesity, unhealthy diet, excessive sodium intake, insufficient potassium intake, insufficient physical activity, and alcohol consumption. The purpose of community service is to increase the knowledge of the Mangkubumi community about preventing hypertension by making low-salt vegetable salad. The method is carried out through providing health education and demonstrations on how to make vegetable salad. The media used are power point presentations, calendars containing information about hypertension. The results of this community service were tested using statistical tests with a dependent T test obtained $p\text{-value} = 0.001$, meaning that statistically there is a significant difference in knowledge between before and after health education and training were provided. Community service activities resulted in changes in the average value of respondents' knowledge of preventing and treating hypertension.

Kata Kunci: *Demonstration, Hypertension, Prevention, Knowledge, Education.*

PENDAHULUAN

Berbagai faktor seperti genetik, fisiologis, lingkungan dan perilaku merupakan kombinasi yang dapat menyebabkan penyakit tidak menular (PTM).

PTM bertanggung jawab atas 72% kematian di seluruh dunia pada tahun 2016 atau dengan kata lain PTM menjadi hampir empat kali lipat penyebab kematian dibandingkan kematian akibat penyakit menular, maternal, perinatal dan masalah nutrisi (BPS, 2023). Laju peningkatan kasus baru serta prevalensi hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama, baik di tingkat global, regional, maupun nasional. Saat ini gaya hidup modern merupakan salah satu penyebab utama meningkatnya risiko hipertensi. Hal itu yang menyebabkan hipertensi bukan hanya dianggap masalah kesehatan orang tua namun sudah banyak terjadi di kalangan anak muda. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik > 130 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik > 80 mmHg (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023; Khasanah, 2022).

Hipertensi merupakan penyakit yang mengkhawatirkan karena sering kali tidak menimbulkan gejala. Menurut WHO, penyakit ini menyerang 22% penduduk dunia, sedangkan hipertensi telah menyerang 25% penduduk di Asia Tenggara. Di Indonesia berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi hipertensi sebesar 30,8%.

Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, kasus hipertensi menempati kasus penyakit terbanyak ke-3 di Kota Tasikmalaya dengan jumlah kasus sebanyak 147.612 kasus yang tersebar diseluruh wilayah Kota Tasikmalaya. Dimana Puskesmas Mangkubumi menempati posisi kedua dengan jumlah kasus sebanyak 14.109 kasus. Data tersebut merupakan data kumulatif dari tahun 2023.

Ada beberapa penyebab hipertensi seperti kelebihan berat badan/obesitas, pola makan tidak sehat, asupan natrium berlebihan, asupan kalium tidak mencukupi, aktivitas fisik tidak mencukupi, dan konsumsi alkohol. Selain itu hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Pencegahan hipertensi merupakan pilar penting kesehatan masyarakat, terutama pada populasi berisiko. Strategi untuk pengendalian hipertensi melibatkan intervensi untuk meningkatkan kesadaran, pengobatan dan pengendalian individu. Meskipun faktor genetik tidak dapat dirubah untuk menjadi risiko hipertensi namun faktor lingkungan atau gaya hidup dapat di kendalikan. Beberapa bukti strategi yang dapat dilakukan untuk pengendalian hipertensi yakni olahraga rutin, mengurangi asupan sodium (garam) yang berlebihan, mengatur pola makan yang sehat, istirahat cukup, rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah dan pengelolaan stres (Kristi L. Stringer, Bulent Turan, Lisa McCormick, Modupeoluwa Durojaiye, Laura Nyblade, Mirjam-Colette Kempf, Bronwen Lichtenstein, 2017)

Dari latar belakang diatas maka edukasi kesehatan dan metode demonstrasi terkait hipertensi salah satu kegiatan pencegahan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kewaspadaan masyarakat dan kader terhadap hipertensi, sehingga diharapkan kader termotivasi untuk melakukan dan memfasilitasi kegiatan pencegahan tersebut secara mandiri.

METODE

Kegiatan ini merupakan pengabdian masyarakat yang dikemas dalam pendidikan dan pelatihan mengatasi hipertensi pada penderita hipertensi dengan membuat salad sayur yang rendah garam dengan tujuan untuk memberikan inovasi baru kepada masyarakat bahwa sayuran dapat dijadikan sebuah cemilan sehingga dapat merubah pola makan yang sehat untuk menurunkan tekanan darah. Sasaran dari kegiatan ini adalah penderita hipertensi di wilayah Sambong RT 02 RW 02 Kelurahan Mangkubumi, Kota Tasikmalaya dengan jumlah 19 orang. Wilayah tersebut dipilih karena kasus hipertensi yang tinggi dibanding wilayah lainnya yang berada di Kelurahan Mangkubumi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini dengan memberikan informasi dan ketrampilan. Informasi diberikan melalui metode ceramah tentang hipertensi, sedangkan ketrampilan dengan memberikan demonstrasi cara pembuatan salad sayur. Informasi yang dilakukan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan. Untuk pengukur pengetahuan dilakukan *pre test* dan *post test* pada peserta. Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini berupa power point presentasi, kalender yang berisi tentang hipertensi seperti pengertian, penyebab, pencegahan serta bahan dan alat yang digunakan untuk membuat salad sayur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diawali dengan melakukan penyuluhan dengan metode ceramah dengan materi hipertensi meliputi pengertian, penyebab, pencegahan. Selain itu, peserta juga diberikan kalender yang berisi materi hipertensi. Setelah dilakukan metode ceramah dilanjutkan dengan metode demonstrasi pembuatan salad sayur.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Hipertensi



Gambar 2. Kalender Hipertensi dan Resep Salad Sayur

Pengabdian masyarakat ini dimulai dengan mengukur pengetahuan peserta sebelum dilakukan pendidikan dan pelatihan atau dilakukan *pretest* terlebih dahulu. Setelah dilakukan pendidikan dan pelatihan peserta diminta untuk melakukan *posttest* dengan soal yang sama seperti *pretest*. Hasil *posttest* dan *pretest* dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1. Pengaruh Pendidikan dan Pelatihan Kesehatan

| Pengetahuan | Mean | SD | Min-Max | p-value |
|-----------------|------|-----|---------|---------|
| <i>Pretest</i> | 6 | 1,5 | 3-8 | 0,0001 |
| <i>Posttest</i> | 8,89 | 1,1 | 7-10 | |

Sebelum dilakukan uji t dependen penulis melakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan data yang ada menggunakan *shapiro wilk*, hasil uji normalitas didapatkan bahwa data berdistribusi normal. Dari hasil diatas didapatkan bahwa nilai rata-rata *pretest* peserta sebesar 6 poin dengan standar deviasi sebesar 1,5 dan nilai minimum 3 nilai maksimum 8. Sedangkan nilai rata-rata *posttest* peserta setelah dilakukan pendidikan dan pelatihan meningkat menjadi 8,89 dengan standar deviasi 1,1 dan nilai minimum 7 nilai maksimum 10. Hasil uji T *dependen* diperoleh *p-value* = 0,001 artinya secara statistik ada perbedaan yang signifikan pengetahuan antara sebelum dan sesudah dilakukan pemberian pendidikan dan pelatihan kesehatan.

Pengetahuan adalah hasil dari proses pemahaman yang muncul setelah manusia melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Tahu diartikan sebagai sebuah tindakan yang memungkinkan kita untuk mengingat dan merefleksikan apa yang telah dipelajari sebelumnya. Sebagian besar pengetahuan yang dimiliki manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Semakin banyak indera yang kita gunakan untuk menerima informasi semakin meningkat juga pengetahuan dan pemahaman yang didapatkan (Harini et al., 2019). Hal tersebut sejalan dengan hasil uji statistik bahwa terdapat hubungan

yang signifikan tentang pengetahuan terhadap responden sebelum dan setelah pendidikan dan pelatihan kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Haryani, dkk mengatakan hal yang sama bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi (Haryani et al., 2016).

Pemberian pendidikan dan ketrampilan dengan metode ceramah dan demonstrasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Metode demonstrasi merupakan cara penyajian pelajaran dengan mempertunjukkan suatu proses atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya maupun tiruan, yang sering disertai dengan penjelasan lisan (Dewanti & Fajriwati, 2020). Metode ceramah bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat. Informasi yang diberikan secara langsung maupun tidak langsung mempunyai pengaruh dalam menambah pengetahuan, membentuk opini dan keyakinan masyarakat. Dalam bidang kesehatan, informasi dapat diperoleh melalui tatap muka dengan penyedia informasi seperti pendidik, tenaga kesehatan, tokoh masyarakat, tokoh agama dan pejabat pemerintah pendukung serta dapat diperoleh melalui berbagai media massa seperti radio, televisi, majalah, surat kabar, dan lain sebagainya. Hal ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh Jeanny, dkk bahwa metode ceramah berpengaruh terhadap perubahan peningkatan pengetahuan mengenai *personal hygiene* (Kristin et al., 2024)

Pendidikan dan ketrampilan yang dilakukan penulis merupakan salah satu upaya peningkatan pengetahuan terkait pencegahan dan penanggulangan hipertensi. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rerata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan (Appulembang et al., 2022). Penelitian lain dari Yogi Fitriadi, dkk mengatakan hal yang sama bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan (Fitriadi et al., 2024).

SIMPULAN

Kegiatan Pendidikan kesehatan dan demonstrasi berhasil meningkatkan pengetahuan responden tentang hipertensi. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji statistik bahwa memiliki hubungan yang signifikan secara statistik terhadap peningkatan rerata pengetahuan responden terhadap pencegahan dan penanggulangan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Appulembang, I., Musaidah, M., Wahyuni Bahrum, S., & Riani, J. (2022). The Effect Of Health Education In Prevention Hypertension Of Patient Knowledge In Tolo' Public Health Center Jeneponto District. *International Journal of Health and Pharmaceutical (IJHP)*, 2(4), 387-390. <https://doi.org/10.51601/ijhp.v2i4.134>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia. *Kementerian Kesehatan*, 1-2.

<https://drive.google.com/file/d/1RGIjySxNy4gvJLWG1gPTXs7QQRnkS-/view>

- BPS. (2023). Laporan Riskesdas 2023. *Kota Kediri Dalam Angka*, 1–68.
- Dewanti, R., & Fajriwati, A. (2020). Metode Demonstrasi Dalam Peningkatan Pembelajaran Fiqih. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 11(1), 88–98.
- Fitriadi, Y., Fajri, K. I., & Pramantara, I. D. P. (2024). *The Impact of Health Education Training on Knowledge of Prevention and Control of Hypertension among Youth Group*. <https://jurnal.ugm.ac.id/rpcpe/article/view/100855>
- Harini, P., Lusiana, A., & Widatiningsih, S. (2019). the Influence of Health Education Toward the Level of Knowledge and Motivation in the Use of Family Planning Programs With the Long-Term Method of Contraception. *Midwifery and Nursing Research*, 1(2), 96. <https://doi.org/10.31983/manr.v1i2.5290>
- Haryani, N., Subiyanto, A., & Suryani, N. (2016). Effect of Health Education on Health Behavior in Patients with Hypertension. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 01(01), 9–18. <https://doi.org/10.26911/thejhp.2016.01.01.02>
- Khasanah, D. N. (2022). the Risk Factors of Hypertension in Indonesia (Data Study of Indonesian Family Life Survey 5). *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 5(2), 80. <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v5i2.27923>
- Kristi L. Stringer, Bulent Turan, Lisa McCormick, Modupeoluwa Durojaiye, Laura Nyblade, Mirjam-Colette Kempf, Bronwen Lichtenstein, and J. M. T. (2017). Prevention and Control of Hypertension: JACC Health Promotion Series. *Physiology & Behavior*, 176(3), 139–148. <https://doi.org/10.1002/hep.30150>
- Kristin, J., Kahtan, M. I., & Irsan, A. (2024). *Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah dengan Powerpoint terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Personal Hygiene*. 11(7), 1272–1278. <https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/15038>