Edukasi Pencegahan Hipertensi dengan Media Visual: Implementasi Penyuluhan di RW 02 Kelurahan Paku Alam, Tangerang Selatan

Hypertension Prevention Education with Visual Media: Implementation of Counseling in RW 02 Paku Alam Village, South Tangerang

Chika Syahira Dhana[1] ✉, Robiyatul Hadawiyah[2], Inayah Nadifah Musdalifah[3], Dewi Pramesty Kusumaningsih[4], Farha Aulia Marsha[5], Vanesa Lintangsari[6], Meila Fajar Fitriyani[7], Muhammad Haidir[8], Dewini Putri Sabina[9], Haris Muzakir[10], Hidayati[11]

(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11) Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

✉ Corresponding author:
haris.muzakir@uhamka.ac.id.

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering tidak disadari oleh penderitanya karena gejalanya yang bervariasi, sehingga dikenal sebagai "silent killer." Penyuluhan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat RW 02 Kelurahan Paku Alam, Serpong Utara, tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui media leaflet dan poster. Kegiatan dilaksanakan di Posbindu Ceri dengan partisipasi 36 warga, terutama perempuan. Penyuluhan meliputi pre-test, penyampaian materi menggunakan leaflet, pembagian video senam anti-hipertensi melalui WhatsApp, serta pembagian botol minum bertema "Kurangi Gula, Garam, dan Lemak." Hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta terkait hipertensi. Edukasi menggunakan media visual dinilai efektif, terutama bagi masyarakat dengan latar belakang pendidikan menengah. Kegiatan ini diharapkan mampu mendorong masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat guna mencegah hipertensi.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Hipertensi, Pemberdayaan Masyarakat

Abstract

Hypertension is often referred to as a "silent killer" because its symptoms vary, leading many sufferers to be unaware of their condition. This outreach program aimed to increase knowledge and awareness of hypertension prevention and control among RW 02, Paku Alam, and Serpong Utara residents through educational materials such as leaflets and posters. The activity was conducted at Posbindu Ceri, with the participation of 36 residents, primarily women. The program included a pre-test, educational presentations using leaflets, distributing anti-hypertension exercise videos via WhatsApp, and the handing out water bottles with the slogan "Reduce Sugar, Salt, and Fat." Post-test results showed a significant improvement in participants' knowledge of hypertension. Visual aids proved effective, especially for those with a middle-level education background. This initiative is expected to encourage the community to adopt healthier lifestyles to prevent hypertension.

Keywords: Health Education, Hypertension, Community Empowerment

PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik mencapai lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan jeda waktu lima menit saat tubuh dalam keadaan cukup istirahat atau tenang(Suciana et al., 2020). Hipertensi sering disebut sebagai "*silent killer*" karena dapat menyebabkan kematian secara diam-diam. Tekanan darah tinggi mungkin tidak menunjukkan gejala, tetapi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, gagal jantung, stroke, dan masalah penglihatan (Balwan & Kour, 2021). Hal ini terjadi karena tanda dan gejala hipertensi yang berbeda-beda pada setiap individu. Beberapa gejala umum yang sering dialami adalah pusing, sakit kepala, dan mata berkunang-kunang, sehingga banyak penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami gejala penyakit tersebut.

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), terdapat 972 juta orang di seluruh dunia, atau sekitar 26,4% dari populasi global, yang menderita hipertensi. Dari jumlah tersebut, 333 juta di antaranya berada di negara maju, sementara 639 juta lainnya tinggal di negara berkembang, termasuk Indonesia. Di Indonesia, hipertensi menempati urutan kedua sebagai penyakit terbesar dari sepuluh penyakit utama (Kurniawan & Sulaiman, 2019). Pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, riwayat merokok dan konsumsi alkohol adalah beberapa faktor risiko hipertensi (Casmuti & Fibriana, 2023). Jika hipertensi menyerang populasi usia produktif, laju perekonomian Indonesia menjadi lebih terancam karena dapat berdampak pada pembangunan nasional (Ariyani, 2020).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi nasional mencapai 34,1%, meningkat dibandingkan dengan tahun 2013 yang berada di angka 25,8%. Provinsi Banten, salah satu wilayah di Indonesia, tercatat memiliki prevalensi hipertensi yang lebih tinggi, yakni sebesar 8,61%, melebihi angka prevalensi nasional yang berada di 8,34% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Di tingkat lokal, berdasarkan data dari profil Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan, angka kesakitan hipertensi di wilayah Kelurahan Paku Alam menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi. Pada tahun 2022, tercatat sebanyak 263 rumah tangga di Puskesmas Paku Alam yang memiliki anggota keluarga penderita hipertensi.

Tingginya angka kejadian hipertensi di masyarakat menunjukkan perlunya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai penyakit ini. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah ini adalah melalui penyuluhan hipertensi dengan menggunakan media leaflet dan poster sebagai alat edukasi, terutama di wilayah RW 02 Kelurahan Paku Alam, Kecamatan Serpong Utara, Kota Tangerang Selatan.

METODE

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Posbindu Ceri dan diikuti oleh 36 warga RW 02 Kelurahan Paku Alam. Penyuluhan ini berlangsung pada hari Jumat, 12 Juli 2024. Sasaran kegiatan adalah penduduk RW 02 yang berusia lebih dari 15 tahun, karena kelompok usia ini dianggap mampu memahami dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang diselenggarakan. Tujuan dari kegiatan penyuluhan adalah untuk mendukung pencapaian target puskesmas dan meningkatkan pengetahuan serta perilaku kesehatan masyarakat terkait hipertensi. Kegiatan penyuluhan ini mencakup pre-test dan post-test guna mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah penyuluhan, dengan materi yang disampaikan melalui leaflet.

Selain itu, peserta juga diberikan video senam anti-hipertensi melalui grup WhatsApp. Senam yang direkomendasikan terdiri dari gerakan ringan yang aman untuk dilakukan, terutama oleh lansia, guna membantu pengelolaan hipertensi. Edukasi mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi disampaikan oleh perwakilan anggota kelompok 5A, disertai dengan pembagian leaflet kepada setiap peserta. Poster yang memuat informasi terkait hipertensi juga diserahkan kepada Puskesmas Paku Alam dan Posbindu Ceri sebagai media edukasi yang berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Posbindu Ceri dan diikuti oleh 36 warga RW 02 Kelurahan Paku Alam. Mayoritas peserta yang hadir adalah perempuan, terutama ibu rumah tangga. Kegiatan ini mencakup beberapa program utama, yaitu Edukasi Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi, Pembagian Botol Minum dengan slogan "Kurangi Gula, Garam, dan Lemak", serta Pembagian Video Senam Anti-Hipertensi. Edukasi ini menggunakan media leaflet dan poster sebagai alat bantu dalam penyampaian materi, sementara video senam anti-hipertensi dibagikan melalui grup WhatsApp warga. Senam yang diajarkan merupakan gerakan ringan yang aman untuk dilakukan, khususnya oleh kalangan lansia.

Gambar 1: Dokumentasi kegiatan

Pada program Pembagian Botol Minum, setiap peserta menerima botol dengan slogan "Kurangi Gula, Garam, dan Lemak" yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga asupan makanan sehari-hari. Upaya ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk mengurangi konsumsi gula, garam, dan lemak, yang merupakan faktor risiko utama hipertensi. Penyuluhan ini juga bertujuan untuk memperkuat kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas fisik yang ditunjang oleh video senam.

Leaflet	Poster	Botol

Pelaksanaan edukasi dengan media leaflet dan poster dipilih karena mayoritas masyarakat di RW 02 memiliki tingkat pendidikan terakhir SMP. Dengan menggunakan media visual yang sederhana dan informatif, diharapkan masyarakat dapat lebih mudah memahami

materi yang disampaikan terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi. Pembagian video senam bertujuan untuk memberikan variasi dalam aktivitas fisik yang bisa diikuti oleh semua kalangan usia, terutama lansia, yang telah memiliki kebiasaan berolahraga.

Pada tahap implementasi program, terdapat tiga langkah utama yang dilakukan dalam Edukasi Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi. Pertama, dilakukan pre-test kepada seluruh peserta untuk mengukur pengetahuan awal mereka tentang hipertensi. Kedua, media leaflet diberikan sebelum penyampaian materi dimulai untuk membantu peserta memahami informasi yang disampaikan. Ketiga, setelah penyuluhan selesai, dilakukan post-test untuk mengevaluasi pemahaman peserta dan melihat peningkatan pengetahuan mereka mengenai hipertensi.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa penggunaan media leaflet, poster, serta pembagian video senam dan botol minum dengan slogan, efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait hipertensi. Peningkatan kesadaran mengenai pentingnya pengelolaan hipertensi terlihat dari hasil post-test yang menunjukkan pemahaman yang lebih baik. Pembagian botol minum juga dianggap sebagai pengingat yang baik bagi masyarakat untuk menjaga asupan cairan dan mengurangi konsumsi gula, garam, dan lemak dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan hipertensi yang dilakukan di RW 02 Kelurahan Paku Alam berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi. Dengan menggunakan media leaflet dan poster, peserta mendapatkan informasi yang mudah dipahami, khususnya bagi mereka yang memiliki latar belakang pendidikan menengah. Selain itu, pembagian video senam anti-hipertensi dan botol minum dengan slogan "Kurangi Gula, Garam, dan Lemak" juga efektif dalam mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang hipertensi setelah penyuluhan.

SARAN

Penyuluhan hipertensi ini sebaiknya dilakukan secara rutin agar masyarakat terus memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi. Selain itu, penyuluhan juga perlu diperluas dengan melibatkan kelompok usia lainnya, seperti remaja dan usia produktif, sehingga upaya pencegahan bisa dimulai lebih awal. Penggunaan media digital, seperti video edukasi dan infografis, juga dapat ditingkatkan untuk memperluas jangkauan informasi kepada masyarakat. Kolaborasi dengan instansi kesehatan, seperti puskesmas atau dinas kesehatan, diharapkan dapat mendukung keberlanjutan program ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tangerang Selatan, beserta seluruh stafnya atas dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Kelurahan Paku Alam, serta warga RT 01, 02, 03, dan 04 RW 02 Kelurahan Paku Alam, Serpong, Tangerang Selatan, yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan ini. Selain itu, kami juga menghaturkan apresiasi kepada Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Program Studi Kesehatan Masyarakat atas dukungan penuh dalam pelaksanaan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ariyani, A. R. (2020). Kejadian Hipertensi pada Usia 45-65 Tahun. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, *4*(Special 3), 506–518. https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial%203.40392

Balwan, W. K., & Kour, S. (2021). A Systematic Review of Hypertension and Stress—The Silent Killers. *Scholars Academic Journal of Biosciences*, *9*(6), 154–158. https://doi.org/10.36347/sajb.2021.v09i06.002

Casmuti, C., & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, *7*(1), 123–134. https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.64213

Kurniawan, I., & Sulaiman, S. (2019). Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, *1*(1), 10–17. https://dx.doi.org/10.25311/hsj.v1i1.4

Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, *9*(2), 146. https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595