

# Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Hipertensi di Puskesmas Kalumata Kota Ternate

\*<sup>1</sup>Nur Asma S Somadayo, <sup>2</sup>Fahmi Sadik

<sup>1,2</sup>Program Studi Farmasi, Universitas Khairun, Indonesia  
e-mail: \*[asma@unkhair.ac.id](mailto:asma@unkhair.ac.id), [fahmisadik@unkhair.ac.id](mailto:fahmisadik@unkhair.ac.id)

## Abstrak

Hipertensi merupakan isu serius dalam masyarakat karena meskipun tidak menampakkan gejala yang jelas pada penderitanya, namun diakui sebagai faktor utama penyebab penyakit seperti stroke, gagal jantung, jantung coroner, hingga kematian. Sehingga menjadikannya sebagai masalah kesehatan masyarakat yang sangat berbahaya. Berdasarkan studi Ternate Sehat Indonesia (TENSI) yang melibatkan 146 penduduk di kelurahan Kalumata, ditemukan sekitar 26% dari penduduk yang diteliti didiagnosis mengalami hipertensi, dan sebanyak 17.4% dari mereka yang sebelumnya mengklaim tidak mengidap hipertensi ternyata pada pemeriksaan memiliki kondisi hipertensi. Temuan-temuan ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang prevalensi dan karakteristik hipertensi di kelurahan Kalumata, Ternate, dan menyoroti pentingnya pendekatan pencegahan serta upaya edukasi mengenai faktor-faktor risiko tersebut dalam rangka mengatasi masalah hipertensi. Pencegahan sangat penting karena hipertensi bukan hanya sebagai penyebab utama kematian dini, tetapi juga menyebabkan sejumlah komplikasi yang memiliki tingkat kematian yang signifikan. Oleh karena tantangan yang dihadapi, isu hipertensi diangkat dalam rangka kegiatan pengabdian kepada Masyarakat di Puskesmas Kalumata, Kota Ternate. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan kapasitas masyarakat yang berada di wilayah layanan Puskesmas Kalumata, Kota Ternate, dalam menjalani gaya hidup sehat dan untuk meningkatkan tingkat kesehatan yang optimal. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah penyampaian ceramah dan distribusi leaflet. Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini menunjukkan peningkatan pemahaman yang lebih baik mengenai faktor risiko dan dampak hipertensi.

**Kata kunci:** Hipertensi, Peningkatan Pengetahuan, Upaya pencegahan

## 1. PENDAHULUAN

Selama dua dekade terakhir, Indonesia telah mengalami perubahan pola penyakit yang disebut transisi epidemiologi. Awalnya, penyakit menular adalah masalah utama, akan tetapi sejak itu telah terjadi peralihan menuju penyakit tidak menular (PTM). Kecenderungan ini semakin meningkat dan mulai mengancam populasi usia muda. Beberapa penyakit tidak menular yang utama mencakup penyakit paru obstruktif kronik, hipertensi, kanker, dan diabetes melitus [1]. Hipertensi adalah sebuah perhatian serius dalam masyarakat karena, meskipun tidak menunjukkan gejala yang nyata pada penderitanya, itu diakui sebagai faktor utama penyebab penyakit seperti stroke, gagal jantung, jantung coroner, bahkan sampai pada kematian [2]. Ini menjadikannya sebagai suatu masalah kesehatan dalam masyarakat yang amat berbahaya [3].

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko hipertensi termasuk faktor genetik, usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, tingkat stres, kelebihan berat badan, konsumsi garam yang tinggi, serta kebiasaan merokok. Selain itu penyebab utama dari kondisi ini meliputi tingginya kadar kolesterol, penggunaan tembakau, asupan rendah serat dari sayuran

dan buah, serta kurangnya aktivitas fisik [4]. Hipertensi adalah masalah kesehatan masyarakat yang sangat kompleks secara global, hingga memiliki potensi secara signifikan mengurangi kualitas hidup akibat tingginya angka kematian [1].

Pengetahuan mengenai hipertensi menjadi keharusan bagi pasien yang menderita kondisi ini. Ketidaktahuan tentang penyakit ini dapat membawa risiko tersembunyi bagi penderita. Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan. Pengetahuan erat hubungannya dengan pendidikan, di mana diperkirakan bahwa individu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih luas. Namun, perlu dicatat bahwa tingkat pendidikan individu yang rendah tidak selalu berarti pengetahuannya juga rendah [5].

Tingkat pengetahuan rendah penduduk dan kesadaran rendah di kelurahan Kalumata, Ternate, Maluku Utara dalam studi yang dikenal sebagai Ternate Sehat Indonesia (TENSI), sejumlah temuan penting ditemukan antaranya: (1) 26% warga didiagnosis menderita hipertensi, (2) 17.4% warga yang sebelumnya mengklaim dirinya tidak hipertensi ternyata ditemukan mengalami hipertensi, (3) pengukuran tekanan darah yang dilakukan sendiri oleh masyarakat di rumah berhasil mendeteksi 8.9% kasus hipertensi "terselubung" (*masked*) yang sebenarnya tidak terdeteksi di fasilitas kesehatan, dan (4) sejumlah faktor risiko utama hipertensi teridentifikasi, termasuk pendidikan <12 tahun, lingkar pinggang >85 cm, indeks massa tubuh >23, nilai gula darah puasa >100 mg/dL, riwayat diabetes, dan merokok [6]. Penyuluhan kesehatan memiliki dampak positif pada peningkatan pemahaman mengenai perilaku peserta yang mengidap hipertensi, yang kemudian hari dapat memotivasi untuk memperbaiki gaya hidup mereka sehingga mampu mengendalikan tekanan darah dengan efektif [7].

Berdasarkan tantangan yang dihadapi, isu hipertensi diangkat dalam rangka pengabdian kepada masyarakat (PKM) di Puskesmas Kalumata, Kota Ternate. Metode yang dilakukan berupa penyampaian materi serta tanya jawab dan pembagian *Leaflet*, tujuan utamanya adalah meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan kapasitas masyarakat yang berada di wilayah layanan Puskesmas Kalumata, Kota Ternate, dalam menjalani gaya hidup sehat serta untuk meningkatkan derajat kesehatan yang optimal.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian ini diadakan di Puskesmas Kalumata Kota Ternate, pada bulan September tahun 2023, dengan jumlah peserta sekitar 40 orang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kegiatan oleh dosen Program Studi S1 Farmasi Universitas Khairun sebanyak 3 orang. Metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu penyampaian materi Tanya jawab ceramah serta pembagian *leaflet*. Pengabdian menggunakan berbagai media, termasuk pengeras suara (*speaker*), mikrofon, serta beberapa alat dan materi pendukung. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan. Langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Persiapan, yang mencakup perizinan tempat, koordinasi dengan tim pengabdian, serta kolaborasi dengan kader Puskesmas setempat, khususnya Puskesmas Kalumata, Kota Ternate.
2. Pelaksanaan kegiatan, di mana pengabdian menggunakan *leaflet* sebagai media untuk menyampaikan materi edukasi tentang Hipertensi.
3. Sesi penyuluhan secara *face to face* dengan peserta, tanya-jawab, dan
4. Evaluasi kegiatan, oleh petugas Puskesmas Kalumata dan pematani.

Demikianlah langkah-langkah yang dijalani dalam kegiatan pengabdian tersebut.



Gambar 1 Peta Lokasi Tempat Pengabdian

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diadakan di area layanan Puskesmas Kalumata, Kota Ternate, pada bulan September tahun 2023. Peserta dari kegiatan pengabdian ini adalah para pasien yang berada di wilayah layanan Puskesmas Kalumata. Jumlah peserta yang terlibat mencapai 35 orang, dengan rincian 20 wanita dan 15 pria. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi di antara penduduk yang berada dalam cakupan wilayah layanan Puskesmas Kalumata. Kegiatan dimulai dengan pendistribusian *leaflet* (seperti yang terlihat pada Gambar 2) dan dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan mengenai definisi hipertensi, faktor penyebab hipertensi, tanda dan gejala, manifestasi klinis, serta upaya pengobatan dan pencegahan hipertensi (seperti yang dijelaskan pada Gambar 3). Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik setidaknya mencapai 140 mmHg atau tekanan diastolik setidaknya mencapai 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat (tenang) [7]. Irwadi dan Fatrida juga berpendapat bahwa hipertensi meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit jantung, serta meningkatkan risiko terhadap berbagai penyakit lainnya, seperti gangguan saraf, penyakit ginjal, dan masalah pada pembuluh darah. Semakin tinggi tekanan darah, semakin besar risiko yang dihadapi individu [8]. Berdasarkan beberapa penelitian, orang yang menderita hipertensi memiliki peluang 12 kali lebih besar untuk terkena stroke dan 6 kali lebih besar untuk terkena serangan jantung [9]



Gambar 2 *leaflet* yang dibagikan pada peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat digunakan selama sesi penyuluhan



Gambar 3 Sesi penyuluhan.

Dalam Gambar 4 terlihat seorang dosen dari Program Studi S1 Farmasi Universitas Khairun selaku narasumber, memberikan edukasi kepada warga dari kelurahan Kalumata yang ikut serta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah, metode ceramah adalah cara penyampaian bahan pelajaran dengan komunikasi lisan, ekonomis dan efektif untuk penyampaian informasi dimana dikombinasi dengan leflet mengingat penelitian yang sebelumnya dilakukan metode leflet lebih unggul [10] maka jika dikombinasi dengan leflet akan lebih baik selanjutnya dilanjutkan dengan sesi tanya-jawab yang dipimpin oleh para dosen kepada peserta yaitu pasien kunjungan di puskesmas. Peserta terlihat sangat bersemangat mengikuti kegiatan tersebut dan antusias menjawab pertanyaan yang diajukan setelah sesi penyuluhan. Setelah itu, acara dilanjutkan dengan memberikan hadiah kepada peserta yang berhasil memberikan jawaban yang tepat dalam sesi tanya-jawab (Gambar 4). Kegiatan ini membantu masyarakat untuk memahami faktor-faktor risiko yang menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi. Oleh karena itu, mereka dihibau untuk mengubah gaya hidup mereka menjadi lebih sehat dan melakukan pemeriksaan rutin, baik di Puskesmas maupun di fasilitas kesehatan lainnya yang tersedia.



Gambar 4 Sesi Tanya jawab



Gambar 5 Penyerahan hadiah pemenang kuis



Gambar 6 Sesi foto bersama warga dan petugas Puskesmas

#### 4. KESIMPULAN

Setelah rangkaian kegiatan pengabdian di Puskesmas Kalumata, Kota Ternate, masyarakat yang mengikuti program tersebut kini memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai faktor risiko dan konsekuensi dari hipertensi. Kegiatan penyuluhan ini mencakup berbagai tahap, termasuk penyampaian informasi mengenai faktor risiko dan penyebab hipertensi, sesi tanya-jawab untuk mengukur pemahaman warga tentang hipertensi, serta pembagian *leaflet* sebagai sarana informasi tambahan. Untuk mencapai hasil yang optimal dan mendorong perubahan perilaku masyarakat yang berkelanjutan, diperlukan program-program serupa yang berkesinambungan. Hal ini diharapkan akan meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjalani gaya hidup sehat guna meningkatkan kesejahteraan masyarakat itu sendiri.

#### 5. SARAN

Saran-saran untuk pengabdian ini dilaksanakan lebih lanjut di tempat yang berbeda atau dilakukan pengembangan kegiatan ke depannya

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih atas Kegiatan PKUPT Penelitian Kompetitif Unggulan Perguruan Tinggi yang dilakukan oleh LPPM Universitas Khairun sekaligus memberi dukungan finansial dan memberikan kontribusi terhadap kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Akbar and F. F. Tumiwa, "Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow," *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, vol. 1, no. 3, pp. 154–160, 2020, [Online]. Available: <https://icsejournal.com/index.php/JPKMI/article/view/61/35>
- [2] A. S. Nasution, B. Anggita, D. S. Ramadhan, M. Azka, R. Syilviani, and R. A. Lestari, "Optimalisasi Peran Masyarakat dalam Upaya Pencegahan Hipertensi dengan Program Sepekan Kasih," *Abdimasku : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 5, no. 3, pp. 444–450, 2022, doi: 10.33633/ja.v5i3.662.
- [3] S. G. Gunawan, R. Setiabudy, Nafrialdi, and Instiaty, Eds., *Farmakologi Dan Terapi*, 6th ed. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2016. [Online]. Available: <http://114.7.97.203:8123/inlislite3/opac/detail-opac?id=13524>
- [4] J. Kusumawaty, H. Marlioni, I. Sukmawati, and E. Noviati, "Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Hipertensi di Posbindu Rungki Cigembor," *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, vol. 2, no. 1, pp. 202–205, 2021, doi: 10.31949/jb.v2i1.685.
- [5] A. B. Sidik and D. E. Sari, "Penyuluhan Pencegahan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2022," *Indonesian journal Of Community Service*, vol. 2, no. 4, pp. 417–421, 2022.
- [6] A. W. Nugroho and N. U. E. Masrika, "Implementasi Studi TENSI sebagai Upaya Pencegahan Peningkatan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Ternate," *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 1, no. 2, pp. 37–42, 2023.
- [7] L. Sofiana, Y. Puratmadja, B. S. K. S, A. H. R. Pangulu, and I. H. Putri, "Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan," *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat*, vol. 2, no. 1, pp. 171–176, 2018.
- [8] Irwadi and D. Fatrida, "Penyuluhan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Petaling Tahun 2022," *Nanggroe : Jurnal Pengabdian Cendikia*, vol. 2, no. 4, pp. 459–465, 2023.
- [9] Sari, Y N I. *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika. 2017
- [10] Aminuddin, Muhammad. "Efektifitas metode ceramah dan metode leaflet/brosur terhadap tingkat pemahaman ibu-ibu post partum tentang asi eksklusif." *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan* 1.2 : 96-103.2020