



# PEMBERDAYAAN MASYARAKAT PEDULI HIPERTENSI SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH MELALUI TERAPI KOMPLEMENTER

Dhian Luluh Rohmawati<sup>1\*</sup>, Edy Prawoto<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi

Corresponding author: [dhian.luluh@gmail.com](mailto:dhian.luluh@gmail.com)

## Abstrak

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah, dengan tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg. Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2017 mencapai 20,43%. Sebagian besar warga mengalami peningkatan tekanan darah dan masyarakat belum mengontrol penyakitnya. Sasaran pengabdian ini adalah warga yang terkena hipertensi dan keluarga yang mengalami hipertensi. Mereka diberi penyuluhan tentang hipertensi dan terapi komplementer sehingga meningkatkan pengetahuan dan pemahaman penderita hipertensi tentang hipertensi serta bagaimana cara mengendalikan hipertensi dengan terapi komplementer. Penyuluhan dilakukan dengan ceramah dan diskusi. Selain itu dilakukan pemeriksaan tekanan darah pada warga yang datang. Hasil pemeriksaan tekanan darah didapatkan bahwa sebagian besar warga banyak yang terdiagnosis hipertensi akan tetapi mereka enggan untuk melakukan pengobatan. Selain itu juga banyak masyarakat yang belum mengetahui apakah sudah terdiagnosis hipertensi atau tidak. Kegiatan ini berkontribusi bagi masyarakat lokasi pengabdian sebagai langkah promotif untuk masyarakat yang tidak mengalami hipertensi dan langkah edukasi untuk masyarakat yang memiliki risiko hipertensi. Hal ini yang menjadi dasar kegiatan pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan sikap dan perilaku untuk menurunkan kejadian hipertensi di tempat pengabdian.

**Kata kunci:** Hipertensi, Penyuluhan kesehatan, Terapi komplementer

## Abstract

Hypertension is a condition where a person experiences an increase in blood pressure, with blood pressure  $\geq 140/90$  mmHg. The prevalence of hypertension in East Java in 2017 reached 20.43%. Most people experience an increase in blood pressure and the community has not yet controlled the disease. The targets of this service are people who have

*hypertension and families who have hypertension. They were given counseling about hypertension and complementary therapy so as to increase the knowledge and understanding of hypertension sufferers about hypertension and how to control hypertension with complementary therapy. Counseling is done with lectures and discussions. In addition, blood pressure checks were performed on residents who came. The results of blood pressure tests showed that there were still many people who were diagnosed with hypertension but did not take medication or there were still many people who did not know whether or not they had been diagnosed with hypertension. This activity contributes to the community service location as a promotional effort for residents who are not affected by hypertension at this time and educational efforts for people who are at risk of hypertension. This is the basis of service activities to increase knowledge of attitudes and behaviors to reduce the incidence of hypertension at the service place.*

*Keywords: complementary therapy, health education, hypertension.*

---

## **1. PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering ditemui di masyarakat yang utama dan prevalensinya terus meningkat serta menjadi faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskuler dan komplikasi lainnya. Hipertensi adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah, dimana tekanan darahnya  $\geq 140/90$  mmHg (Bell, Twig, Olin, 2015). Hipertensi sebagai *silent killer* karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai gejala terlebih dahulu sebagai tanda bagi penderitanya. Apabila tekanan darah semakin tinggi maka harapan hidup seseorang semakin turun (Wardoyo, 2006).

Berdasarkan data menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015, penderita hipertensi akan terus meningkat hingga diperkirakan sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi pada tahun 2020. Penduduk Amerika telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa yang mengalami hipertensi usia diatas 20 tahun. Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 25,8%, dengan angka kejadian tertinggi terjadi di Bangka Belitung sebesar 30,9% (Amila, Sinaga and Sembiring, 2018). Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2017 mencapai 20,43% atau sekitar 1.828.669 penduduk dengan jumlah penderita tertinggi hipertensi di Kabupaten Ngawi sebesar 72,88% atau sebanyak 231.349 jiwa. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Manajemen hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Namun sebagian besar hanya mengetahui terapi farmakologis saja. Masyarakat tidak memikirkan efek samping jangka panjang dari pemakaian obat yang terus menerus. Oleh karena itu manajemen hipertensi dapat melibatkan terapi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi, aktivitas fisik, tidak merokok, mengurangi konsumsi garam dan menerapkan pola hidup sehat (Vamvakis et.al. 2016; Hedayati et.al., 2011; Anderson et.al., 2010). Selain itu agar mendapatkan hasil yang maksimal maka diperlukan adanya pendidikan kesehatan yang berkelanjutan kepada masyarakat. Pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan cara penyuluhan. Melalui penyuluhan diharapkan perilaku kesehatan warga juga berubah untuk mendukung penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Di sisi lain pendidikan kesehatan juga sebagai tindakan pencegahan terhadap seseorang yang memiliki risiko dan potensi terjangkit penyakit hipertensi. Kunci dari keberhasilan edukasi kepada masyarakat adalah membangun komunikasi dua arah yang aktif serta komunikasi yang berkelanjutan dengan petugas kesehatan (Kumar, 2015).

Dusun Pondok, Desa Kiyonten, Kec. Kasreman ini memiliki 426 jiwa penduduk dan 51 % warga mengalami peningkatan tekanan darah dan masyarakat belum mengontrol penyakitnya. Informasi yang didapatkan dari Kepala Dusun dan kader kesehatan setempat bahwa Dusun Pondok belum pernah ada sosialisasi pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan terapi komplementer untuk mengatasi hipertensi. Oleh karena itu sebagai wujud kepedulian terhadap kesehatan masyarakat maka diperlukan kegiatan pemberdayaan masyarakat peduli hipertensi sebagai upaya penurunan tekanan darah melalui terapi keperawatan komplementer di Dusun Pondok, Desa Kiyonten, Kec. Kasreman guna menurunkan prevalensi penyakit hipertensi.

## 2. TUJUAN

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman penderita hipertensi tentang hipertensi serta bagaimana cara mengendalikan hipertensi dengan terapi komplementer di Dusun Pondok, Desa Kiyonten, Kecamatan Kasreman.

## 3. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini dengan menggunakan ceramah, dan diskusi tentang penyakit hipertensi dan cara mengendalikan dan mengatasi hipertensi melalui terapi komplementer. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Dusun Pondok, Desa Kiyonten, Kecamatan Kasreman Kab. Ngawi dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 62 orang. Alat dan bahan yang diperlukan saat penyuluhan adalah materi dalam bentuk power point, LCD, laptop, leaflet. Selain itu juga diberikan contoh terapi komplementer yang dilakukan yang meliputi mentimun, tomat, ketumbar, bawang putih, air hangat dan handuk untuk mengompres.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim pengabdian masyarakat telah melakukan kegiatan di Dusun Pondok Ds. Kiyonten. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2020 dengan jumlah peserta sebanyak 62 orang. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk melakukan sosialisasi pengendalian penyakit hipertensi kepada masyarakat luas agar penyakit ini perkembangannya bisa ditekan. Kegiatan ini perlu dilaksanakan di Dusun Pondok karena jumlah penderita hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya. Dari survei yang telah dilakukan terhadap warga Dusun Pondok, menunjukkan bahwa penderita hipertensi jumlahnya cukup banyak. Sementara itu di dusun tersebut juga banyak dijumpai tanaman untuk terapi komplementer dan menurut literatur tanaman tersebut mampu untuk mengendalikan penyakit hipertensi. Kegiatan ini dilakukan disalah satu rumah kader. Dari jumlah warga yang hadir didapatkan 32 warga yang menderita hipertensi, 26 warga dengan keluarga hipertensi. Kegiatan awal dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan pemeriksaan tekanan darah oleh mahasiswa.

Gambar 1. Penyuluhan tentang Hipertensi dan terapi komplementer



Adapun karakteristik dari peserta adalah:

Tabel 1. Karakteristik responden Dusun Pondok Desa Kiyonten, Kec. Kasreman

No.	Variabel	N	Persentase
1.	Umur		
	Dewasa	43	69,4%
	Pra lansia	12	19,3%
	Lansia	7	11,3%
2.	Jenis Kelamin		
	Laki –laki	8	12,9%
	Perempuan	54	87,1%
3.	Terdiagnosis hipertensi sebelumnya		
	Iya	24	38,7%
	Tidak	38	61,3%
4.	Status hipertensi		
	Hipertensi	27	43,6%
	Terkontrol	7	11,3%
	Tidak	28	45,1%

Berdasarkan hasil pendataan pada warga di Dusun Pondok didapatkan bahwa terdiagnosis hipertensi sebelumnya sebanyak 38,7 %. Dari jumlah penderita ini yang sudah melakukan pengobatan sebanyak 5 orang. Kesimpulan dari hasil ini adalah masih banyak warga yang hipertensi namun mereka tidak berobat dengan rutin atau masih banyak yang tidak tahu apakah mereka menderita hipertensi atau tidak. Jika hipertensi berlangsung dalam waktu yang lama akan menyebabkan serangan jantung, stroke, gagal jantung dan terjadinya gagal ginjal kronik (Rudianto 2013 dalam Firmansyah and Rustam 2017). Seseorang yang mengalami hipertensi selama bertahun-tahun tidak menyadari terjadinya kerusakan organ vital bahkan dapat menyebabkan kematian menjadikan hipertensi dijuluki pembunuh diam-diam atau *silent killer* karena tidak memiliki gejala yang khas (Hafiz, Weta, & Ratnawati 2016 dalam Amila, Sinaga and Sembiring 2018).

Perilaku masyarakat yang sehat dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan seseorang (Notoatmodjo, 2007). Cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat yaitu dengan melakukan promosi kesehatan tentang tanaman obat untuk penyakit hipertensi sebagai terapi komplementer. Program promosi kesehatan ini merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat agar dapat menolong diri sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat sesuai sosial budaya setempat dan didukung kebijakan publik yang berwawasan kesehatan. Tujuan dari promosi kesehatan adalah agar masyarakat dapat mandiri dalam meningkatkan kesehatan, mencegah masalah-masalah kesehatan dan mengembangkan upaya kesehatan bersumber daya masyarakat (Kemenkes RI, 2011). Promosi kesehatan ini dilakukan dengan pemberian ceramah. Metode ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi mengenai kesehatan (Notoatmodjo, 2010).

Masalah yang terjadi di dusun Pondok yaitu hipertensi, hal ini yang membuat tim pengabdian masyarakat melakukan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi dengan cara melakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah. Penyuluhan yang dilakukan materinya adalah sebagai berikut definisi, penyebab, tanda dan gejala, jenis dari hipertensi, dan cara mengendalikan hipertensi dengan terapi komplementer. Setelah selesai penyuluhan warga diberikan leaflet yang harapannya agar warga ingat mengenai

hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Prayoga (2015) menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan keluarga tentang hipertensi. Tujuan dari penyuluhan ini diharapkan pengetahuan masyarakat dusun tersebut tentang penyakit hipertensi menjadi lebih baik, sehingga faktor risiko penyakit menjadi berkurang dan kualitas hidup penderita menjadi meningkat. Pada pelaksanaan kegiatan ini kami menggunakan metode ceramah dan diskusi tentang penyakit hipertensi dan terapi komplementer untuk mengendalikan hipertensi. Antusiasme warga saat dilaksanakan penyuluhan juga tinggi, hal ini dilihat dari banyaknya pertanyaan yang diungkapkan saat sesi tanya jawab setelah penyampaian materi. Warga juga belum tahu pasti bagaimana mencegah dan mengendalikan hipertensi, seperti gaya hidup yang seharusnya dilakukan, pola makan yang tepat dan aktivitas yang dianjurkan serta terapi komplementer yang bisa digunakan untuk meringankan penyakit hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat sangat peduli tentang kesehatan dan masyarakat membutuhkan informasi-informasi tentang masalah kesehatan yang terkadang masih simpang siur pemahamannya. Oleh sebab itu, kegiatan seperti ini sangat diperlukan bagi masyarakat dengan materi yang menyesuaikan dengan permasalahan yang dialami oleh masyarakat di daerah tersebut.

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan dari pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa penyakit hipertensi merupakan penyakit yang sering dialami oleh masyarakat, salah satunya karena pola makan yang tidak diperhatikan. Kegiatan ini berkontribusi bagi masyarakat lokasi pengabdian sebagai langkah promotif untuk masyarakat yang tidak mengalami hipertensi dan langkah edukasi untuk masyarakat yang memiliki risiko hipertensi. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan antara lain dengan penyuluhan, pengendalian hipertensi dengan terapi komplementer, pemeriksaan dan pengobatan. Warga sangat antusias karena kepedulian masyarakat akan pentingnya kesehatan dan masyarakat mengharapkan kegiatan serupa dilaksanakan lagi dengan topik yang lain.

## 6. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Kepala Desa Kiyonten, Kepala Dusun Pondok dan warga Dusun Pondok Wilayah Puskesmas Kasreman yang telah membantu kegiatan terlaksananya program pengabdian masyarakat.

## 7. REFERENSI

- Amila, Sinaga, J. and Sembiring, E. (2018) 'Self Efficacy dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi', *Jurnal Kesehatan*, 9(3), p. 360. Available at: <http://ejurnal.poltkkes-tkj.ac.id/index.php/JK>.
- Anderson, DE. et.al. (2010). Regular slow-breathing exercise effects on blood pressure and breathing patterns at rest. *Journal of Human Hypertension*, 24: 807–813
- Bell, K., Twiggs, J., Olin, B.R., (2015). Hypertension: The Silent Killer: Updated JNC-8 Guideline Recommendations. *summer 2015: Continuing eDuCAtion*,
- Firmansyah, M. R. and Rustam (2017) 'Hubungan Merokok dan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi', *Jurnal Kesehatan*, 8(2), pp. 263–264.
- Hedayati, S. Susan et.al. (2011). Non-pharmacological aspects of blood pressure management: what are the data?. *Kidney Int.* 79(10): 1061–1070.
- Kemendes RI. 2011. Promosi Kesehatan di Daerah Bermasalah Kesehatan: Panduan bagi Petugas Kesehatan di Puskesmas. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2017*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Kumar, S. (2015). "Hypertension Management Through Patient Education". Theses. School of nursing and health profession: University of San Fransisco.
- Notoatmodjo, S. (2007). Promosi kesehatan dan ilmu perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetya, C.H. (2015). Efektifitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan keluarga tentang hipertensi. *Mutiara Medika*, 15 (1): 67 – 74.
- Singh, S., Shankar, R., & Singh, G.P. (2017). Prevalence and Associated Risk Factors of Hypertension:A Cross-Sectional Study in Urban Varanasi. *International Journal of Hypertension*. Article ID 5491838. <https://doi.org/10.1155/2017/5491838>
- Vamvakis, Anastasios et.al. (2017). Beneficial effects of nonpharmacological interventions in the management of essential hypertension. *Journal of the Royal Society of Medicine Cardiovascular Disease*, 6: 1–6.
- Wardoyo. (2006). *Kesehatan Lansia dan Masalahnya*. Jakarta. Citra Parsindo