



Pencegahan Hipertensi dengan Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Desa Sungai Raya Kecamatan Sembulang Kota Batam

Plasidia Cahaya Pertama¹, Lisastri Syahrias², Nur Azriyati Putri³, Stevani Visillia Saikoko⁴, Subhansyah⁵

^{1,3,4,5} Students Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Batam, Kota Batam, Indonesia

² Dosen Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Batam Fakultas Kedokteran, Universitas Batam, Kota Batam, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	A B S T R A C T
Received: May, 04, 2023 Revised: June, 10, 2023 Available online: June, 30, 2023	Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif. Risiko hipertensi meningkat seiring dengan pertambahan usia. Hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia. Prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada lansia meningkat seiring dengan peningkatan kelompok umur. Kita tahu bahwa hipertensi adalah salah satunya. masalah kesehatan dengan prevalensi tertinggi. Maka diberikan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan tujuan meningkatkan pengetahuan kewarganegaraan terkait dengan pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kegiatan ini meliputi pemeriksaan kesehatan gratis dan edukasi guna meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hidup bersih dan sehat dalam upaya pencegahan hipertensi. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa pemberdayaan masyarakat dalam pelaksanaan PHBS perlu lebih dioptimalkan lagi. Pendampingan pada masyarakat dalam menjalankan PHBS di kehidupan sehari-hari motivasi bagi masyarakat untuk tetap sehat dan melakukan aktivitas terutama dalam mencegah dan menangani hipertensi.
KEYWORDS	
Hipertensi; Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	
CORRESPONDENCE	
E-mail: 51119001@univbatam.ac.id	

INTRODUCTION

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah seperangkat perilaku yang dilakukan berdasarkan kesadaran yang benar. belajar, membiarkan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat untuk membantu dirinya sendiri (secara mandiri) kesehatan dan berperan aktif dalam mencapai derajat kesehatan masyarakat (Fatimah et al., 2022). Kegagalan penerapan PHBS di rumah tangga dapat menyebabkan penyakit menular dan tidak menular. Hipertensi merupakan salah satu kemungkinan penyakit tidak menular.

Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 140 mmhg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmhg. insiden hipertensi di Indonesia cenderung meningkat setiap tahunnya (Bustami, et al, 2020) Tekanan darah tinggi mempengaruhi orang dari segala usia. Jumlah penderita tekanan darah tinggi terus meningkat, dengan sekitar 50 juta (21,7%) orang dewasa Amerika menderita tekanan darah tinggi, Thailand 17%, Vietnam 34,6%, Singapura 24,9% dan

Bhakti Sabha Nusantara -Volume 02 Nomor 01 Tahun (2023) ISSN (Print) 2962-892X| ISSN (Online) 2962-8911
Malaysia 29,9%. Diperkirakan sekitar 30% populasi dunia tidak terdiagnosis dengan hipertensi (penyakit yang tidak terdiagnosis). Di Indonesia, prevalensi hipertensi berkisar antara 6 sampai 15%. Hal ini karena penderita tekanan darah tinggi seringkali tidak memiliki gejala atau memiliki gejala ringan (Slamet Edi Susanto, 2022).

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah Riskesdas 2013 prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas di Indonesia adalah sebesar 31,7% sedangkan tahun 2018 menunjukkan 34,1% penduduk Indonesia menderita hipertensi (Pakpahan et al., 2022).

Tekanan darah tinggi cenderung merusak organ tubuh, seperti jantung (70% penderita hipertensi merusak jantung), ginjal, otak, mata, dan organ lainnya. Hipertensi adalah silent killer karena sangat sulit untuk dideteksi dan dikelola (Slamet Edi Susanto, 2022). Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor tiga setelah penyakit stroke dan tuberkulosis mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia (Novita & Faizah, 2018).

Berdasarkan pengamatan dari kondisi yang terjadi pada warga RT. 001 RW.004 Desa Sungai Raya mendapatkan data terkait dengan masalah kesehatan di daerah itu. Sebanyak 23 responden memiliki 10 responden (43%) memiliki tekanan darah

tinggi dari semua Kita tahu bahwa hipertensi adalah salah satunya. masalah kesehatan dengan prevalensi tertinggi. Maka diberikan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan tujuan meningkatkan pengetahuan kewarganegaraan terkait dengan pencegahan dan pengendalian hipertensi (Medyna et al., 2022)

METHOD

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa dihidari oleh 23 responden di wilayah Desa Sungai Raya Kelurahan Sembulang Kecamatan Gilaung Rt 001/ Rw 004 Kota Batam dengan kegiatan pemberian pemeriksaan kesehatan gratis dan edukasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada penderita hipertensi yang dilaksanakan pada tanggal 24 juni 2023. Edukasi mengenai hipertensi diberikan sembari melakukan pemeriksaan tekanan darah dan dilanjutkan dengan edukasi PHBS secara menyeluruh.

RESULTS

Setelah dilakukan penyampaian materi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada penderita hipertensi didapatkan beberapa hasil bahwa responden didesa Sungai Raya Kelurahan Sembulang Kecamatan Gilaung Rt 001/ Rw 004 Kota Batam:

1. Masyarakat mengetahui tentang cara:
mengelola Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang baik dalam menurunkan tingginya tekanan darah.
2. Masyarakat mampu dan bersedia melaksanakan aktifitas fisik guna melaksanakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang baik seperti rutin memeriksakan kesehatan kesehatan terdekat, berolahraga dan mengatur pola makan yang sehat upaya mencegah dan dalam menurunkan tekanan darah tinggi.
3. Meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan risikonya.

DISCUSSION

Tekanan darah merupakan pengukuran untuk melihat seberapa baik jantung memompa darah ke seluruh tubuh, sehingga tubuh dapat berfungsi secara optimal. Tekanan darah harus dalam keadaan normal. Tekanan darah adalah kekuatan yang diberikan oleh darah yang bersirkulasi di dinding pembuluh dan merupakan salah satu tanda vital utama kehidupan. Tekanan darah terbagi menjadi dua, yaitu sistolik dan diastolik. Tekanan sistolik adalah tekanan yang diberikan oleh otot jantung untuk mendorong darah dari ventrikel kiri jantung ke aorta saat jantung berelaksasi. Secara umum, orang dewasa sehat memiliki tekanan darah normal antara 90/60 mmHg dan 120/80 mmHg dan dianggap hipertensi bila tekanan darahnya > 140/90 mmHg.

Tekanan darah pada orang dewasa yang lebih tua dapat sangat bervariasi dan tidak dapat diprediksi secara akurat. Terkadang tekanan darah pada lansia bisa turun dan kemudian melonjak hanya sesaat. Tekanan darah seseorang mungkin lebih tinggi atau lebih rendah dari kisaran normal. Jika melebihi nilai normal, maka orang tersebut mengalami tekanan darah tinggi atau hipertensi (Kedokteran Universitas Batam, 2020).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif. Risiko hipertensi meningkat seiring dengan penambahan usia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 mengungkapkan bahwa hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia. Prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada lansia meningkat seiring dengan peningkatan kelompok umur.

Faktor resiko hipertensi adalah usia, jenis kelamin, ras, gaya hidup (tingkat pendidikan rendah, stress, obesitas, penyakit arteri koroner, hiperkolostremia, hiperglikemia, aterosklerosis dan profil lipid) (Pakpahan et al., 2022).

Pada usia 45-54 tahun didapatkan prevalensi sebesar 12,62%, 55-64 tahun sebesar 18,31%, sedangkan pada kelompok usia 65-74 tahun dan diatas 75+ tahun didapatkan

Berdasarkan pengamatan dari kondisi yang terjadi pada

warga RT. 001 RW.004 Desa Sungai Raya mendapatkan data terkait dengan masalah kesehatan di daerah itu. Sebanyak 23 responden memiliki 10 responden (43%) memiliki tekanan darah tinggi dari semua penyakit.

Kita tahu bahwa hipertensi adalah salah satunya. masalah kesehatan dengan prevalensi tertinggi. Maka diberikan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan tujuan meningkatkan pengetahuan kewarganegaraan terkait dengan pencegahan dan pengendalian hipertensi (Medyna et al., 2022).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan dimasyarakat (Nurhajati, 2011).

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) memiliki tujuan yaitu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat agar hidup bersih dan sehat serta masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha berperan serta aktif mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Andriansyah & Rahmantari, 2013).

Keberhasilan program ini sesuai dengan indikator pencapaian yaitu setelah intervensi

dan semua responden sudah dicek kesehatan tekanan darah serta semua responden sangat antusias dengan adanya pemeriksaan kesehatan tekanan dan juga responden mendapatkan pengetahuan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat sehingga mereka dapat meningkatkan upaya dalam mencegah hipertensi.

CONSLUSIONS

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa pemberdayaan masyarakat dalam pelaksanaan PHBS perlu lebih dioptimalkan lagi. Pendampingan pada masyarakat dalam menjalankan PHBS di kehidupan sehari-hari menjadikan semangat baru bagi masyarakat untuk tetap sehat dan melakukan aktivitas terutama dalam mencegah dan menangani hipertensi.

Referensi

- Andriansyah, Y., & Rahmantari, D. N. (2013). Penyuluhan Dan Praktik Phbs (Perilaku Hidup Bersih. *Inovasi Dan Kewirausahaan*, 2(1), 45–50.
- Fatimah, R., Firdausy, A. I., Guspitasari, M., Azzahra, Q., & Ramadhan, R. P. (2022). Peningkatan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Wilayah RW 03 Kelurahan Sukasari Kota Bogor. *Al-Khidmah*, 5(1), 14. <https://doi.org/10.29406/al-khidmah.v5i1.4022>
- Kedokteran, F., & Batam, U. (2020). *Zona Kedokteran – Vol. 10 No. 1 Januari*

Masyarakat, K. (2011). Nunun Nurhajati, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat 1. *Nurhajati*, 1–18.

Medyna, I., Rizqi, M., Rahmawati, D., Prillia, D. V., & Noor, I. H. (2022). 8758-29407-1-Pb. 6, 842–847.

Novita, A., & Faizah, A. (2018). *Hubungan Tingkat Stress dengan Hipertensi Primer (Hipertensi Esensial) pada Paien di Puskesmas Baloi Permai ota Batam . Agnes Novita Sari dan Ana Faizah*. 9(1), 1–11.

Of, R., About, K., With, H., & Hypertensive, M. O. F. N. (2020). *Sei Langkai in 2020 E Bustami *Dedy Asep *dan *Lisastri Syahrias Department of Nursing Science , Faculty of Medicines University of Batam , Batam , Riau Islands , Indonesia . * Correspondence : E Bustami Penatalaksanaan Penyakit Hipertensi non Farmakol*. 11(1).

Pakpahan, D., Faizah, A., Asep, D., & Ruhdiyat, A. (2022). *Hyperglycemia with Hypertension of Patients at Botania Health Center Batam City Hyperglycemia with Hypertension of Patients at Botania Health Center Batam City*. 13(1), 29–38.

Slamet Edi Susanto, D. (2022). *Effectiveness of Giving Deep Relaxation To Reduce Pain in*. 3(4), 5841–5846.

Kementrian Kesehatan. (2019).

Diambil kembali dari
<http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatanp2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-knowyour-number-kendalikan-tekanandarahmu-dengan-cerdik>