

Upaya Peningkatan Kewaspadaan Hipertensi Melalui Pengendalian “CERDIK” Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Pandak 1 Bantul

Ike Wuri Winahyu Sari^{1*}, Dwi Kartika Rukmi², Anastasia Suci Sukmawati¹

¹Program Studi Keperawatan (S-1), Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

*Email: ike.wuri@yahoo.com

ABSTRAK. Hipertensi meningkatkan risiko penyakit jantung dan penyakit pembuluh darah dan seringkali tidak memiliki gejala, sehingga baru diketahui setelah menyebabkan kerusakan pada jantung. Pengendalian hipertensi penting dilakukan sebagai upaya menekan terjadinya komplikasi. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengendalian hipertensi dengan upaya cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup, dan kelola stres dikenal dengan istilah CERDIK di wilayah Puskesmas Pandak 1. Sasaran kegiatan ini adalah warga dalam wilayah binaan Puskesmas Pandak 1 berjumlah 100 orang. Kegiatan dilaksanakan pada Bulan Maret 2023 dengan metode pemberian penyuluhan yang sebelum dan sesudahnya dilakukan evaluasi untuk menilai peningkatan pengetahuan tentang pengendalian CERDIK. Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pengendalian hipertensi dengan peningkatan nilai rata-rata 20,5 dan hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p < 0,05$. Hasil penyuluhan ini dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan kewaspadaan warga masyarakat di wilayah binaan Puskesmas Pandak 1 melalui pengendalian CERDIK.

KATA KUNCI : CERDIK; Hipertensi; Pengendalian; Penyuluhan Kesehatan

ABSTRACT *Since hypertension frequently exhibits no symptoms and raises the risk of both heart disease and blood vessel disease, it is typically found only after causing damage to the heart. It's critical to control hypertension to lower the risk of problems. The purpose of this community service is to improve knowledge among the people in the Puskesmas Pandak 1 region about managing hypertension through CERDIK initiatives. One hundred locals living near the Puskesmas Pandak 1 region are included in this project. Education was conducted in March 2023. Before and following the activities, an assessment is to be conducted to improve the level of increased understanding of CERDIK control. The average value of 20.5 has increased, indicating that knowledge of managing hypertension has grown. The Wilcoxon test findings also indicate $p < 0.05$. It may be concluded that the counseling's outcomes were successful in raising locals' understanding of the Puskesmas Pandak 1 region assistance for CERDIK control.*

KEYWORDS : CERDIK; Hypertension; Control; Education

1. Pendahuluan

Peningkatan tekanan darah yang konsisten dikenal sebagai hipertensi. Jika tekanan darah di atas 140/90 mmHg, seseorang biasanya dianggap mengalami hipertensi. Dua jenis hipertensi adalah hipertensi primer (*esensial*) dan hipertensi sekunder. Beberapa faktor risiko, termasuk keturunan, obesitas, kelebihan asupan natrium, dislipidemia, kurangnya aktivitas fisik, dan kekurangan vitamin D, dapat menyebabkan hipertensi. [1]

Hipertensi adalah masalah kesehatan yang memiliki tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi. Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2025 diperkirakan 29 persen orang di dunia terkena hipertensi. Sekitar 972 juta orang di seluruh dunia, atau 26,4 persen dari populasi global, mengalami hipertensi. Dari 972 juta orang ini, 333 juta berada di negara maju, dan 639 sisanya berada

di negara berkembang, termasuk Indonesia[2]. Sebagai hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi hipertensi secara nasional adalah 25,8%, dengan sekitar 15 juta orang yang menderita hipertensi[2][3].

Penyakit hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala atau keluhan, dan penderitanya jarang mengetahuinya. Hipertensi meningkatkan risiko penyakit jantung dan penyakit pembuluh darah. Hipertensi seringkali tidak memiliki gejala, sehingga baru diketahui setelah menyebabkan kerusakan pada jantung. Hipertensi seringkali ditemukan secara tidak sengaja selama pemeriksaan rutin. [4] Studi menunjukkan bahwa hipertensi terjadi di antara anggota keluarga dekat bahkan di tempat yang berbeda, mendukung peran faktor genetik dalam penyebab hipertensi. Obesitas, stres, peningkatan asupan natrium, konsumsi alkohol, merokok, dan polisitemia adalah beberapa faktor lingkungan yang dapat meningkatkan tekanan darah[5].

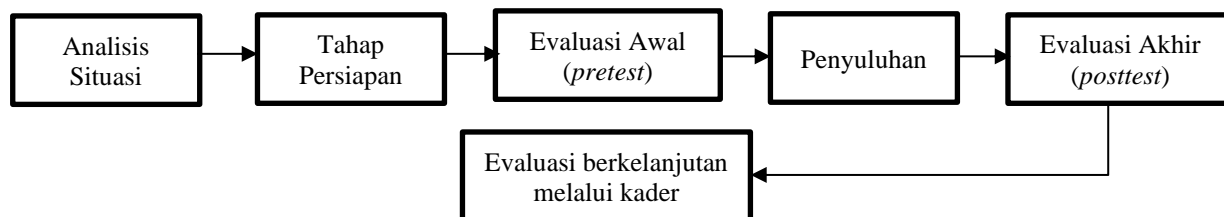
Untuk mengobati hipertensi, ada penatalaksanaan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi melibatkan penggunaan obat, sedangkan terapi non farmakologi melibatkan penerapan gaya hidup sehat. Sudah banyak bukti bahwa menjalani gaya hidup sehat dapat menurunkan tekanan darah dan secara umum menurunkan risiko penyakit kardiovaskular[6]. Salah satu caranya adalah dengan melalui pengendalian upaya cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup, dan kelola stress atau dikenal dengan istilah “CERDIK”.

Upaya pencegahan dan pengendalian yang dilakukan Menurut Kemenkes RI (2019), yaitu meningkatkan KIE terkait perilaku perawatan diri pasien hipertensi di masyarakat, meningkatkan *self awareness* di masyarakat dengan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah, memudahkan akses ke layananan FKTP (Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama), melakukan pencegahan komplikasi hipertensi di pelayanan terpadu PTM, dan melakukan pemberdayaan masyarakat melalui Posbindu untuk deteksi dini dan monitoring faktor resiko[7].

Peningkatan pengetahuan yang dimiliki masyarakat dapat membantu upaya pencegahan hipertensi serta dapat mengendalikannya dengan baik di wilayah kerja Puskesmas sehingga komplikasi hipertensi dapat ditekan dan kualitas hidup pasien hipertensi nantinya dapat meningkat. Untuk itu penting dilakukan penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi dan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Pandak 1 tentang pengendalian hipertensi melalui upaya CERDIK.

2. Metode

Sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah warga di Dusun Gesikan yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Pandak 1 sejumlah 100 orang. Penyuluh menggunakan teknik perhitungn sampel yaitu *total sampling* sehingga dari jumlah tersebut, semuanya dijadikan sebagai target pemberian penyuluhan ini. Kegiatan dilaksanakan pada Bulan Maret 2023. Metode yang digunakan adalah evaluasi awal pada masyarakat terkait materi yang akan diberikan dengan mengevaluasi pengetahuan awal tentang pengendalian hipertensi. Dilanjutkan dengan pemberian materi tentang hipertensi dan pengendaliannya. Selanjutnya evaluasi akhir dari penyuluhan yang telah diberikan oleh penyuluh dan fasilitator. Data yang telah diperoleh akan diolah menggunakan Uji Wilcoxon untuk menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Adapun tahapan kegiatan tercantum pada Gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Sementara untuk jalannya kegiatan terdokumentasi pada Gambar 2 dan Gambar 3 berikut ini



Gambar 3. Kolaborasi Pengabdian dengan Mahasiswa



Gambar 3. Warga Sedang Mengisi Kuesioner

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Gambaran pengetahuan masyarakat tentang pengendalian hipertensi

Gambaran pengetahuan masyarakat tentang pengendalian hipertensi tercantum pada Tabel 1

Tabel 1. Gambaran pengetahuan masyarakat tentang pengendalian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pandak 1, Maret 2023 (n=100)

Variabel	Mean±SD	Median (Min-Max)
Pengetahuan <i>pretest</i>	75,00±8,2	80,00 (50,00-100,00)
Pengetahuan <i>posttest</i>	92,50±7,5	95,00 (75,00-100,00)

Sumber: Data Primer, Maret 2023

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum dengan sesudah diberikan penyuluhan dengan perbedaan nilai rata-rata sebesar 17,5.

3.2. Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan

Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang tentang pengendalian hipertensi tercantum pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang pengendalian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pandak 1, Maret 2023 (n=100)

Variabel	Mean±SD	<i>p-value</i> Uji Wilcoxon
Pengetahuan <i>pretest</i>	75,00±8,2	<0,001*
Pengetahuan <i>posttest</i>	92,50±7,5	

Sumber: Data Primer, Maret 2023

Berdasarkan Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang pengendalian hipertensi ($p < 0,001$).

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 11 Maret 2023 di wilayah kerja Puskesmas Pandak 1 yang diikuti oleh sebanyak 100 warga untuk menilai pengetahuan masyarakat tentang pengendalian hipertensi melalui perilaku CERDIK. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada Tabel 2 didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang pengendalian hipertensi melalui CERDIK ($p = < 0,001$) dengan peningkatan sebesar 17,5 pada nilai rata-ratanya.

Pasien hipertensi apabila tidak mematuhi perawatan diri dengan baik terkait dengan hipertensinya maka akan terjadi berbagai akibat antara lain rawat ulang. Pasien hipertensi harus dilakukan rawat ulang dikarenakan peningkatan tekanan darah karena bosan dan malas minum obat antihipertensi dan tidak mematuhi jadwal kontrol ke pelayanan kesehatan [8]. Pemberian pendidikan kesehatan ini sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan pemahaman tentang pengendalian hipertensi dengan upaya CERDIK yaitu cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin melakukan aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup, dan kelola stres. Pendidikan kesehatan dilakukan untuk mengubah keyakinan pasien sehingga status kesehatan dapat meningkat pula. Pendidikan kesehatan pada kegiatan ini disampaikan kepada masyarakat melalui ceramah dan menggunakan lembar balik untuk memudahkan pemberian pendidikan kesehatan sehingga pasien dapat dengan mudah mencerna isi materi melalui gambar-gambar yang ada pada lembar balik. Pendidikan kesehatan juga dapat mencakup topik yang dijelaskan secara singkat, jelas, dan mudah dipahami tentang penyakit hipertensi [9].

Melalui pendidikan kesehatan ini terbukti dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pengendalian hipertensi melalui CERDIK. Pendidikan kesehatan menggunakan lembar balik mampu untuk mengingat kembali materi yang diberikan sehingga terjadi peningkatan pengetahuan saat dilakukan evaluasi.

4. Kesimpulan

Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pengendalian hipertensi dengan peningkatan nilai rata-rata 20,5. Hasil penyuluhan ini dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan kewaspadaan warga masyarakat di wilayah binaan Puskesmas Pandak 1 melalui pengendalian CERDIK. Perawat di Puskesmas dapat terus memantau pengendalian hipertensi CERDIK melalui kehadiran pada jadwal kunjungan rutin atau melalui Posyandu Lansia yang dilaksanakan di dusun melalui perpanjangan kader kesehatan di dusun tersebut. Untuk pengabdian selanjutnya dapat memberikan tema penyuluhan lainnya seperti implementasi terapi komplementer sebagai bentuk penatalaksanaan hipertensi.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada warga Dusun Gesikan, Pandak, Bantul atas partisipasinya dan kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta atas dukungan pendanaan melalui hibah internal untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- [1] E. K. R. Sudarsono, J. F. A. Sasmita, A. B. Handyasto, N. Kuswantiningsih, and S. S. Arissaputra, "Peningkatan Pengetahuan Terkait Hipertensi Guna Perbaikan Tekanan Darah pada Pemuda di Dusun Japanan, Margodadi, Seyegan, Sleman, Yogyakarta," *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, vol. 3, no. 1, p. 26, Dec. 2017, doi: 10.22146/jpkm.25944.

-
- [2] Kemenkes RI, “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan Cerdik.” Accessed: Mar. 03, 2023. [Online]. Available: <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik#:~:text=Hipertensi%20merupakan%20salah%20satu%20penyakit,orang%20di%20dunia%20terdiagnosis%20hipertensi>.
- [3] J. Soares, D. Soares, A. I. L. Seran, M. E. Lepa, and M. Marni, “Gambaran Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi Terkait Penyakit Hipertensi,” *Jurnal Keperawatan GSH*, vol. 10, no. 1, 2021.
- [4] E. Suprayitno, “Gambaran Status Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Karanganyar Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep,” *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, vol. 4, no. 2, pp. 20–24, Nov. 2019, doi: 10.24929/jik.v4i2.799.
- [5] AH. Nurarif and H. Kusuma, *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC*. Yogyakarta: MediAction, 2015.
- [6] M. Kartika, S. Subakir, and E. Mirsiyanto, “Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020,” *Jurnal Kesmas Jambi*, vol. 5, no. 1, pp. 1–9, Mar. 2021, doi: 10.22437/jkmj.v5i1.12396.
- [7] SR. Kuba, AW. Nusawakan, and K. Putra, “Upaya Promotif Preventif Dan Pengendalian Hipertensi Oleh Puskesmas Tegalrejo Kota Salatiga,” *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, vol. 9, no. 2, 2021.
- [8] S. Rahayu and S. Wahyuni, “Pengaruh pendidikan kesehatan tentang manajemen hipertensi terhadap kejadian berulang peningkatan tekanan darah pada pencerita hipertensi di wilayah kerja Dinas kesehatan Kabupaten Majalengka,” *Jurnal Kampus Stikes Majalengka*, pp. 1–10, 2019.
- [9] I. Islamiaty, O. Dhea, and I. Yuwindry, “Efektivitas Pendidikan Kesehatan pada Pasien Hipertensi: Narrative Review,” *Proceeding of Sari Mulia University Nursing National Seminars*, vol. 2, no. 1, 2020.