

Pemberdayaan Masyarakat Dalam Deteksi Dini dan Upaya Pencegahan Hipertensi Melalui *Peer Group Support*

Maksuk^{1*}, Intan Kumalasari², Aidil Dwi Rangga³, M. Iqbal Pratama⁴, Mardanila⁵, Nibras Qaulan Tsaqila⁶

¹⁻⁶ Prodi Pengawasan Epidemiologi, Poltekkes Kemenkes Palembang

*maksuk@poltekkespalembang.ac.id;

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang mengalami peningkatan setiap tahun dan dikenal dengan penyakit *silent killer*. Penyakit ini menyerang semua tingkat usia namun yang paling banyak pada kelompok lanjut usia. Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi dan pendampingan kelompok peduli hipertensi dengan metode *peer group support* sebagai upaya deteksi dini penyakit hipertensi dan meningkatkan pengetahuan masyarakat sadar hipertensi. Metode Pengabdian yang digunakan adalah edukasi dan pendampingan pada kelompok peduli hipertensi dengan metode *peer group support*. Penyampaian materi dengan ceramah, diskusi, tanya jawab menggunakan media leaflet, poster, video dan mengajarkan cara deteksi dini gejala hipertensi. Kegiatan ini terbagi menjadi tiga tahap, yaitu tahap persiapan yaitu meliputi perizinan, analisis situasi, dan koordinasi dengan tokoh masyarakat setempat; tahap kedua adalah pelaksanaan yaitu pembentukan kelompok peduli hipertensi dan edukasi mengenai cara pencegahan hipertensi; tahap ketiga adalah monitoring dan evaluasi hasil kegiatan dengan mendampingi kelompok peduli hipertensi kepada masyarakat disekitar lokasi kegiatan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat dengan melakukan observasi pada kegiatan yang telah dilakukan. Kegiatan ini berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan kelompok peduli hipertensi melalui *peer group support*, karena itu keberlanjutan dari kegiatan ini perlu difasilitasi oleh kader kesehatan dan petugas puskesmas. Hasil temuan dari kegiatan yang telah dilaksanakan yaitu kelompok peduli hipertensi mengikuti kegiatan dengan semangat dan mampu mengenali tanda, gejala dan bagaimana pencegahan hipertensi. Jumlah peserta yang menjadi kelompok peduli hipertensi sebanyak 20 orang yang diketua oleh ketua RT setempat. Hasil evaluasi saat proses kegiatan pada peserta kegiatan yaitu setiap mampu menjelaskan bagaimana cara pencegahan hipertensi dan berkomitmen untuk menciptakan Gerakan Masyarakat Sadar Hipertensi. Kegiatan ini berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap kelompok peduli hipertensi dalam mengkampanyekan Gerakan Masyarakat Sadar Hipertensi (GERMASASI). Oleh karena itu, untuk keberlanjutan dari kegiatan ini perlu dilakukan monitoring dan evaluasi kegiatan oleh kader dan petugas puskesmas.

Kata Kunci: pemberdayaan masyarakat, hipertensi, *peer group support*, deteksi dini

Pendahuluan

Era globalisasi diberbagai bidang, perkembangan teknologi dan industri mengakibatkan perubahan pada perilaku dan gaya hidup masyarakat serta situasi lingkungan. Kondisi ini juga berpengaruh terhadap munculnya berbagai masalah pada lansia yang berkaitan dengan aspek medis, sosial, ekonomi, dan psikologis yang menuntut perlunya peningkatan pelayanan Kesehatan terutama pada kelompok umur berisiko. Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia diantaranya penyakit hipertensi (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sampai saat ini mengalami peningkatan setiap tahunnya dan paling banyak dialami oleh lansia yang disebabkan fisiologis terjadi penurunan fungsi organ tubuh akibat penuaan dan dikenal dengan penyakit "*silent killer*"(Infodatin, 2019). Di kawasan Asia tenggara dilaporkan 1/3 penduduknya menderita hipertensi dan 1,5 juta orang meninggal tiap tahunnya akibat tekanan darah tinggi (Kemenkes RI, 2020). Penderita hipertensi terbanyak pada kelompok umur 45-70 tahun dan tiga per empat berada di negara-negara berkembang termasuk Indonesia yang merupakan salah satu negara berkembang yang masuk dalam daftar 5 negara dengan prevalensi hipertensi tertinggi di dunia setelah Amerika Serikat, Cina, India dan Rusia (Infodatin, 2016).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, mengalami kenaikan dari 25,8% menjadi 34,1% (Kemenkes RI, 2018). Jumlah penderita hipertensi umur > 15 tahun di Provinsi Sumatera Selatan dilaporkan sebanyak 5.572.379 orang. Dari 5.572.379 penderita hipertensi, hanya 2,5% penderita yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 137.299 orang (DinkesProvinsiSumsel, 2018). Hipertensi merupakan faktor risiko yang berhubungan dengan penyakit kardiovaskular aterosklerotik, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan merusak pembuluh darah di organ target (jantung, ginjal, otak, dan mata)(Smeltzer, 2016). Kasus hipertensi merupakan kasus yang paling banyak ditemukan di pelayanan Kesehatan dasar termasuk diantaranya puskesmas (Adam et al., 2019).

Kejadian hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor risiko, antara lain faktor yang tidak dapat dimodifikasi (umur, jenis kelamin, keturunan) dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi (obesitas, aktivitas fisik, merokok, konsumsi garam berlebihan, stres, dan keseimbangan hormonal). Hasil studi di Kecamatan Kemuning Kota Palembang menunjukkan bahwa kejadian hipertensi berhubungan dengan umur, pekerjaan, konsumsi makanan asin dan aktivitas fisik (Maksuk, 2012).

Berdasarkan hasil wawancara dengan pengelola penyakit menular dan tenaga epidemiologi Kesehatan di Puskesmas Empat Ulu kota Palembang bahwa penyakit hipertensi masih merupakan penyakit dengan jumlah kasus terbanyak dari 10 penyakit di wilayah kerja Puskesmas Empat Ulu. Program pencegahan dan pengendalian hipertensi merupakan program nasional yang merupakan salah satu pilar Transformasi Kesehatan. Metode peer group support merupakan metode pendekatan pencegahan penyakit

hipertensi melalui kelompok sesama hipertensi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap tekanan darah tinggi (Komalasari et al., 2020).

Salah upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan melibatkan masyarakat, tokoh masyarakat dan kader kesehatan untuk mengatasi dan mencegah penyakit hipertensi terutama dalam mengkampanyekan Gerakan Masyarakat Sadar Hipertensi (Germasasi). Oleh karena itu kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk mengedukasi dan pendampingan kelompok peduli hipertensi dengan metode *peer group support* sebagai upaya deteksi dini penyakit hipertensi dan meningkatkan pengetahuan masyarakat sadar hipertensi (MASASI).

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di RT 04 RW 02 Kelurahan 3-4 Ulu Kecamatan Seberang Ulu I Kota Palembang pada bulan September sampai dengan Oktober 2022.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan

Khalayak sasaran adalah kader kesehatan, ketua RT dan masyarakat sebanyak 30 orang. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Prodi Diploma Tiga Pengawasan Epidemiologi Poltekkes Kemenkes Palembang. Metode Pengabdian yang digunakan adalah edukasi dan pendampingan pada kelompok peduli hipertensi dengan metode *peer group support*. Penyampaian materi dengan ceramah, diskusi, tanya jawab menggunakan media *leaflet* dan mengajarkan cara pemeriksaan tekanan darah menggunakan tensi meter digital, poster dan video.

Persiapan

Perizinan kegiatan pengabdian masyarakat ke Badan Kesbangpol Kota Palembang, berkoordinasi dengan kecamatan Seberang Ulu I, Kelurahan 4 Ulu, Menghubungi RW 02, RT04 dan kader setempat, menetapkan kontrak waktu pelaksanaan kegiatan, membuat undangan kegiatan.

Pelaksanaan

Setelah mendapat ijin, dilanjutkan dengan membentuk kelompok peduli hipertensi atas saran dan usul dari pihak puskesmas dan tokoh masyarakat setempat. Setelah terbentuk kelompok peduli hipertensi, dilanjutkan dengan pembekalan materi pencegahan hipertensi dan cara pengukuran tekanan darah pada kelompok peduli hipertensi. Langkah selanjutnya monitoring dan evaluasi kelompok peduli hipertensi tersebut melakukan edukasi kepada kelompok berisiko melalui *peer group support* dengan topik cara mencegah penularan hipertensi. Adapun pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu:

1. Pembentukan Kelompok Peduli Hipertensi dengan metode *peer group support*;
2. Edukasi dengan metode *peer group support* pada kelompok peduli hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap masyarakat dalam deteksi dini dan mencegah hipertensi;
3. Monitoring dan evaluasi kelompok peduli hipertensi dalam mendampingi masyarakat untuk deteksi dini dan mencegah hipertensi .

Evaluasi kegiatan dilakukan pada saat proses kegiatan berlangsung dan setelah kegiatan berakhir dengan cara mengajukan pertanyaan kepada anggota kelompok dan kader setelah edukasi. Selanjutnya dilakukan monitoring dan evaluasi di lapangan dengan mendampingi anggota kelompok dalam deteksi dini hipertensi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan disampaikan terlebih dahulu secara keseluruhan, yang dilanjutkan dengan melakukan proses pembahasan. Pembahasan disajikan secara sistematis dari umum, kemudian mengarah pada yang spesifik. Presentasi hasil dapat dilakukan dengan bantuan tabel, gambar/grafik, peta/rencana, dan skema. Selain itu, hasil dan pembahasan yang disajikan juga saling berhubungan dengan teori yang digunakan.

Hasil kegiatan disampaikan terlebih dahulu secara keseluruhan, yang dilanjutkan dengan melakukan proses pembahasan. Pembahasan disajikan secara sistematis dari umum, kemudian mengarah pada yang spesifik. Presentasi hasil dapat dilakukan dengan bantuan tabel, gambar/grafik, peta/rencana, dan skema. Selain itu, hasil dan pembahasan yang disajikan juga saling berhubungan dengan teori yang digunakan.

Pengabdian kepada masyarakat di RT 04 Kelurahan 3-4 Ulu Kota Palembang berjalan dengan baik lancar dan dihadiri oleh ketua RT, ketua RW, masyarakat, dan kader serta petugas Kesehatan sebanyak 30 orang. Kegiatan diawali dengan pembentukan kelompok peduli hipertensi, setelah dilanjutkan dengan mengajarkan kelompok cara deteksi dini hipertensi dan edukasi dengan tema “Edukasi Cara Mencegah Hipertensi.”



Gambar 2. *Persiapan Pembentukan Kelompok Peduli Hipertensi Bersama Ketua RW dan RT*



Gambar 3. *Edukasi kepada Masyarakat Cara Deteksi Dini Hipertensi*

Setelah kegiatan edukasi mengenai cara deteksi dini hipertensi kepada masyarakat, maka kegiatan berikutnya adalah mengajarkan kepada kader can kelompok peduli hipertensi cara pengukuran tekanan darah. Tujuan edukasi pencegahan hipertensi adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan kelompok peduli hipertensi agar mampu mendeteksi sejak dini gejala hipertensi. Hal ini sesuai hasil penelitian di Puskesmas Danguang bahwa pengetahuan dan sikap penderita hipertensi berhubungan dalam pengendalian hipertensi (Setiarini, 2018).

Selain itu metode penyuluhan juga dapat meningkatkan pengetahuan dan pencegahan hipertensi di Posyandu 5 Desa Purbayan Kabupaten Sukoharjo (Astuti et al., 2022). Selain penyuluhan upaya pencegahan hipertensi juga dapat dilakukan dengan program senam lansia yang merupakan kegiatan rutin dari puskesmas (Maksuk & Yusneli, 2021).

Tabel 1. Hasil Deteksi Dini Pengukuran Tekanan Darah pada Masyarakat di RT 04 Kelurahan 3-4 Ulu Kota Palembang (n=30)

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Umur		
≥ 40 tahun	21	70
< 40 tahun	9	30
Riwayat Keturunan		
Ya	1	96,7
Tidak	29	3,3
Hipertensi		
Ya	19	63,3
Tidak	11	36,7

Berdasarkan Tabel 1, kelompok umur yang dilakukan pemeriksaan tekanan darah rata-rata lebih dari 40 tahun dan hanya 1 orang ditemukan mengalami hipertensi karena memiliki riwayat keturunan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa hipertensi banyak ditemukan pada kelompok umur ≥ 35 tahun di Kecamatan Kemuning Kota Palembang (Maksuk et al., 2020), sedangkan di Desa Pegayut lebih banyak ditemukan pada kelompok umur lansia (Maksuk, Yusneli, 2020).

Hasil deteksi dini hipertensi sebanyak 19 orang dari 30 orang yang diperiksa atau sekitar 63,3%. Angka ini merupakan angka yang relatif tinggi. Dari hasil wawancara dengan masyarakat yang diperiksa dan ketua RT bahwa ada beberapa masyarakat yang hipertensi tidak pernah memeriksakan kesehatannya ke puskesmas.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian yang dilakukan pada masyarakat di Kelurahan 3-4 Ulu Kota Palembang merupakan daerah binaan dan kersama lintas sektoral antara tim pengabdian, petugas puskesmas dan perangkat kelurahan serta kecamatan. Kegiatan ini merupakan kegiatan pemberdayaan masyarakat yang dilakukan tim pengabdian berkolaborasi dengan membantu program pencegahan penyakit tidak menular terutama hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Empat Ulu sebagai upaya peningkatan kesadaran masyarakat dalam mendukung Gerakan masyarakat sadar hipertensi.

Rekomendasi untuk kegiatan pengabdian selanjutnya yaitu dengan pemberdayaan kader, petugas puskesmas dan masyarakat untuk penanganan penyakit lain diantaranya TB Paru, diare, demam berdarah dan penyakit berbasis lingkungan lainnya. Keberlanjutan dari kegiatan ini perlu difasilitasi oleh kader dan petugas puskesmas bersama-sama tim pengabdian.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Palembang selaku penyandang dana dan Puskesmas Empat Ulu Kota Palembang, Kecamatan Seberang Ulu Satu, Kelurahan 4 Ulu, kader kesehatan, serta semua masyarakat yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Referensi

- Adam, A. G. A., Nelwan, J. E., & Wariki, W. M. V. (2019). Kejadian hipertensi dan riwayat keluarga menderita hipertensi di Puskesmas Paceda Kota Bitung. *KESMAS*, 7(5).
- Astutiastmaja, M. A., Arlitasari, S. I., Azzahra, F. H. P., Damayanti, A. R., Izzuddin, A. M., Ananda, A. T., Sari, I. K., Putri, L. D., Simatupang, N. K., & Motik, A. F. (2022). Penyuluhan Hipertensi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Purbosari 5 Desa Purbayan Kabupaten Sukoharjo. *Proceeding National Health Conference of Science*, 100–107.
- Dinkes Provinsi Sumsel. (2018). *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018*.
- Infodatin. (2016). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*.
- Infodatin. (2019). *Hipertensi si Pembunuh Senyap*.
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- Kemendes RI. (2020). *Indonesia Health Profile 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id>
- Komalasari, T., Permatasari, T. A. E., & Supriyatna, N. (2020). Pengaruh edukasi dengan metode peer group terhadap perubahan pengetahuan, sikap dan tekanan darah pada lansia di UPTD Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(5), 184–196.
- Maksuk, M. (2012). Analisis Faktor Risiko Penyakit Hipertensi Pada Masyarakat Di Kecamatan Kemuning Kota Palembang Tahun 2012. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 1(10).
- Maksuk, M., & Yusneli, Y. (2021). Edukasi Dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(3), 733–740.
- Maksuk, M., Yusneli, Y., & Shobur, S. (2020). Pengaruh Senam Prolanis Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(2), 99–105. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i2.616>
- Maksuk, Yusneli, S. S. (2020). Pengaruh Senam Prolanis Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(2), 99–105. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1005>
- Setiarini, S. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Penderita Hipertensi terhadap pengendalian hipertensi di puskesmas Danguang. *Menara Ilmu*, XII(8), 141–148.
- Smeltzer, S. C. (2016). *Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth* (E. A. Mardella, Ed.; 12th ed.). EGC.