



“SAPA SEHAT PENGANTEN” PENGELOLAAN HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS CIKOKOL KOTA TANGERANG

Nina, Istiana Kusumastuti
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju (STIKIM)
naninna62@gmail.com; istianaku31@gmail.com

ABSTRAK

Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penyakit hipertensi pada usia lebih dari 18 tahun cenderung mengalami peningkatan sebesar 34.1%, di wilayah Puskesmas Cikokol sendiri penyakit ini mengalami peningkatan sejak tahun 2016-2018 dan saat ini tercatat sebagai nomor satu dari 10 penyakit terbesar. Berdasarkan hasil observasi awal, mayoritas penduduk di kampung yang terletak di RT 03/RW 06 atau dikenal dengan wilayah Kampung Hipertensi ini memiliki kebiasaan merokok, mengonsumsi makanan tinggi garam seperti ikan asin, makanan dengan pengawet serta tidak terbiasa melakukan aktivitas fisik secara rutin sehingga mengalami obesitas. Kegiatan ini dilaksanakan mulai bulan Juli sampai dengan 10 Agustus 2019. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang pengelolaan hidup dengan hipertensi kepada masyarakat di wilayah “Kampung Hipertensi” di wilayah kerja Puskesmas Cikokol, Tangerang dengan melakukan senam 30 menit, asupan buah dan sayur, pemeriksaan kesehatan dan pengenalan menu untuk penderita hipertensi (disingkat SAPA PENGANTEN). Metode yang digunakan adalah promosi kesehatan menggunakan metode fasilitasi kesehatan dengan melibatkan peserta secara aktif melalui kegiatan *Focus Group Discussion (FGD)*. Kegiatan dipandu oleh seorang fasilitator dengan membagi 30 peserta menjadi 6 kelompok yang didampingi masing-masing oleh seorang *co-fasilitator* dan berdiskusi tentang hipertensi mencakup pengertian, klasifikasi, risiko, gejala, bahaya, komplikasi, pengendalian faktor risiko hipertensi dan metode pengelolaan asupan makanan menggunakan metode *Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)*. Melalui kegiatan ini diharapkan peserta yang merupakan penderita hipertensi memiliki pengetahuan dan motivasi untuk melakukan perilaku pengelolaan hidup sehat untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mencegah stroke dan komplikasi hipertensi lain sejak dini.

Kata kunci: diet, fasilitasi, hipertensi, promosi kesehatan, stroke

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi di negara-negara berkembang mengakibatkan perubahan demografi dan epidemiologi yang ditandai dengan perubahan gaya hidup dan tumbuhnya prevalensi penyakit tidak menular atau PTM (Fitriana A, 2012). Terjadinya perubahan ini disebabkan terjadinya perubahan sosial ekonomi, lingkungan, dan perubahan struktur penduduk. Saat masyarakat telah mengadopsi gaya hidup tidak sehat, misalnya merokok, kurang aktivitas fisik, makanan tinggi lemak dan kalori, serta konsumsi alkohol yang diduga merupakan faktor risiko PTM (Sugiarsono, 2007 dan Ekowati, 2009).

Pada abad ke-21 ini diperkirakan terjadi peningkatan insiden dan prevalensi PTM secara cepat, yang merupakan tantangan utama masalah kesehatan dimasa yang akan datang. WHO memperkirakan, pada tahun 2020 PTM akan menyebabkan 73% kematian dan 60% seluruh kesakitan di dunia. Diperkirakan negara yang paling merasakan dampaknya adalah negara berkembang termasuk Indonesia. Salah satu

PTM yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius saat ini adalah hipertensi yang disebut sebagai *the silent killer* (Ekowati, 2009).

Hipertensi adalah penyakit yang didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah secara menetap dan umumnya, seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah berada di atas 140/90 mmHg. Hipertensi dibedakan menjadi dua macam, yakni hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Hipertensi dipicu oleh beberapa faktor risiko, seperti faktor genetik, obesitas, kelebihan asupan natrium, dyslipidemia, kurangnya aktivitas fisik, dan defisiensi vitamin D (Dharmeizar, 2012).

Menurut hasil data Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi di negara berkembang terutama di Indonesia yang didapat melalui hasil pengukuran tekanan darah pada umur lebih dari 18 tahun cenderung meningkat yaitu 34,1 % dibanding dengan hasil Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8 %. Adapun dari prevalensi tersebut tertinggi di propinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1 % sedangkan terendah di propinsi Papua sebesar 22,2%. (Riskesdas, 2018).

Untuk mengurangi angka prevalensi hipertensi di Indonesia banyak upaya-upaya yang dilakukan oleh pelayanan kesehatan yaitu dengan program kesehatan yang khususnya dalam pengendalian penyakit tidak menular hipertensi yang melalui peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya melakukan upaya pencegahan dan mengenal lebih dini tentang hipertensi. Model intervensi yang dikembangkan ini adalah intervensi kesehatan masyarakat, karena tingkat pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang hipertensi masih rendah, dan itu merupakan masalah utama. Oleh karena itu perlu diberikan edukasi dengan cara yang mudah dipahami dan mendorong kemandirian masyarakat untuk mengenal dan mampu mencegah penyakit hipertensi (Kemenkes RI, 2014).

Suatu kawasan Tangerang dikenal sebagai “Kampung Hipertensi”, kawasan pemukiman yang terletak di kawasan RT 03 RW 06 dan termasuk pada wilayah kerja Puskesmas Cikokol, Tangerang. Mayoritas masyarakat ini secara turun temurun terdiagnosa menderita hipertensi dan terutama ditemukan pada usia tua (manula), hal ini ditengarai terjadi karena mayoritas kampung tersebut masih memiliki kebiasaan merokok yang tinggi, sering mengkonsumsi ikan asin, kopi lebih dari dua kali dalam satu hari, kurang makan sayur dan buah karena alasan kepraktisan dan keadaan ekonomi maka makanan cepat saji seperti mie instan, makanan dengan pengawet dalam kaleng seperti sardines paling sering dikonsumsi oleh masyarakat ditambah dengan kebiasaan menambahkan bumbu penyedap dan garam yang tidak sesuai ukuran asupan. Sebagian besar masyarakat bermata pencaharian sebagai buruh pabrik sehingga memiliki kebiasaan istirahat, waktu kerja serta jenis pekerjaan seringkali membuat masyarakat kurang melakukan aktivitas fisik secara rutin atau olahraga karena menganggap melaksanakan pekerjaan sehari-hari di rumah tangga merupakan aktivitas fisik.

Tercatat terjadi peningkatan angka kejadian hipertensi pada tiga tahun terakhir sejak tahun 2016-2018 dengan catatan sebagai berikut, tahun 2016 menjadi peringkat kelima, tahun 2017 menjadi peringkat kedua dan puncaknya pada tahun 2018 menjadi peringkat pertama dari 10 besar penyakit di wilayah Puskesmas Cikokol Tangerang sehingga kemudian ditetapkan sebagai “Kampung Hipertensi”. Pihak Puskesmas melakukan berbagai program untuk menurunkan tingkat angka kejadian hipertensi di kampung tersebut seperti kegiatan senam pagi rutin setiap hari jumat, promosi kesehatan setiap satu bulan sekali tentang penyakit tidak menular termasuk didalamnya hipertensi. Berbagai keterbatasan yang dimiliki Puskesmas membuat belum adanya kegiatan yang secara spesifik mampu meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan lebih baik kepada masyarakat tentang hipertensi, mulai dari gejala,



pengecahan serta pengelolaan hidup sehat mencegah stroke untuk penderita hipertensi.

Program Pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan mengambil tema “SAPA SEHAT” di Puskesmas Cikokol Tangerang yaitu suatu pengelolaan hidup sehat penderita hipertensi dengan Senam Anti Hipertensi minimal 30 menit, Asupan buah dan sayur, Periksa kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah, *Focus Group Discussion (FGD)* tentang hipertensi dan pengenalan pengelolaan asupan makanan untuk penderita hipertensi dengan metode DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*).

METODE KEGIATAN

Sasaran kegiatan ini adalah seluruh masyarakat terutama kader dan anggota kelompok Posbindu binaan Puskesmas Cikokol Tangerang yang mayoritas memiliki riwayat penyakit hipertensi. Tim pelaksana melakukan rangkaian kegiatan yang meliputi:

1. Senam antihipertensi dilaksanakan selama 30 menit dipandu seorang instruktur dan diikuti oleh seluruh peserta dan tim pelaksana.
2. Pemeriksaan tekanan darah sebagai bagian dari deteksi tingkat hipertensi peserta kegiatan.
3. Fasilitasi kesehatan masyarakat dengan metode FGD tentang hipertensi. Kegiatan diskusi dipandu seorang fasilitator menggunakan media Lembar balik dan metaplan berupa kartu jawaban yang sudah disediakan sesuai dengan tema diskusi. Masing-masing tema memiliki satu lembar kerja dan selebar promosi kesehatan yang meliputi pengertian, faktor risiko, gejala, bahaya, komplikasi, makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi dan pengendalian faktor risiko hipertensi.
4. Promosi kesehatan tentang metode DASH yaitu pedoman diet yang dianjurkan bagi penderita hipertensi

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Senam Anti Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah Tinggi

Pelaksanaan kegiatan dimulai pada pukul 06.30 WIB dengan registrasi peserta mengisi daftar hadir dan dilanjutkan dengan bersama-sama melaksanakan senam

antihipertensi selama 30 menit yang diikuti oleh peserta dan tim pelaksana di halaman Puskesmas Cikokol Tangerang.

Setelah melaksanakan senam anti hipertensi, peserta diminta beristirahat selama 10 menit dan menikmati konsumsi berupa makanan rebusan dan buah kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah setelah senam anti hipertensi. Kegiatan dilanjutkan di ruangan aula, dimulai dengan pembukaan acara oleh Kepala Puskesmas Cikokol dan dilanjutkan dengan pelaksanaan fasilitasi kesehatan tentang hipertensi. Pada kegiatan ini kurang lebih 25 peserta dibagi menjadi 5 kelompok yang masing-masing didampingi seorang *co-fasilitator*. Fasilitator memandu kegiatan dan memulai dengan meminta seluruh peserta menuliskan nama pada nametag berbentuk mahkota dan digunakan kemudian membentuk "Komitmen Belajar" yang menghasilkan kesepakatan antara lain:

1. Kegiatan FGD akan berlangsung selama 1 jam
2. Peserta tidak diperkenankan mempergunakan handphone
3. Peserta wajib mengeluarkan pendapat dalam diskusi
4. Seluruh kelompok mengikuti arahan *co-fasilitator*
5. Peserta wajib mengikuti seluruh rangkaian kegiatan

Sebelum melanjutkan kegiatan, Fasilitator membagikan lembar pre-test untuk diisi oleh peserta dan diberi waktu selama 10 menit. Setelah dilaksanakan pre-test, Fasilitator ingin mengetahui tingkat tekanan darah masing-masing peserta dengan meminta seluruh peserta menuliskan hasil pemeriksaan tekanan darah hari ini pada metaplan dan *co-fasilitator* menempelkan pada lembar tangga tensi yang tersedia



Gambar 2. Penjelasan *Co-Fasilitator*

Melalui hasil pada tangga tensi ini dapat terlihat bahwa mayoritas peserta berada pada tingkat hipertensi derajat 1 yaitu tekanan darah antara 140-159 mmHG untuk sistolik dan 90-99 mmHG tekanan darah diastolik. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi yang secara berturut-turut membahas tentang pengertian, faktor risiko, gejala, bahaya, komplikasi dan makanan yang boleh dikonsumsi dan tidak boleh dikonsumsi. Untuk setiap diskusi, Fasilitator membuka lembar kerja pada lembar balik dan meminta peserta memilih jawaban pada kartu jawaban yang telah tersedia untuk kemudian jawaban yang disepakati akan *co-fasilitator* pada lembar kerja yang tersedia.

Setelah kegiatan diskusi guna meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang aturan asupan makanan bagi penderita hipertensi, dilaksanakan promosi kesehatan dengan metode DASH dengan materi pembahasan mengenai porsi harian dan ukuran rumah tangga masing-masing jenis asupan makanan mulai dari biji-bijian/serelia/gandum utuh, sayuran, buah dan jus, susu tanpa/rendah lemak dan produk olahannya, daging tanpa lemak (unggas dan ikan), kacang-kacangan/*seeds* (biji-bijian), lemak dan minyak, gula dan garam. Melalui pemberian informasi ini diharapkan masyarakat memiliki informasi atas takaran asupan konsumsi bahan makanan yang sesuai sehingga pengelolaan hidup dengan hipertensi pun dapat dilakukan dengan baik.



Dalam diskusi diketahui bahwa mayoritas peserta yang merupakan anggota kelompok Posbindu Puskesmas Cikokol Tangerang mayoritas adalah pegawai di perusahaan (buruh pabrik) memiliki kebiasaan merokok, minum kopi lebih dari dua gelas dalam sehari, mengonsumsi makanan tinggi garam atau dengan pengawet seperti ikan asin, sardin, mie instan, kecap, dll. Selain itu pola jenis konsumsi seperti makanan rendah serat, sayur dan buah dan kebiasaan makanan jeroan sebagai olahan makanan sehari-hari juga membuat mayoritas penduduk memiliki riwayat hipertensi.

Sebagai bagian dari evaluasi kegiatan, dilaksanakan beberapa tahapan evaluasi dalam rangkaian kegiatan ini, diantaranya:

1. Post-test tentang hipertensi

Berdasarkan hasil posttest diketahui bahwa ada peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Perbedaan Jumlah Jawaban Benar Hasil Pretest dan Posttest "SAPA SEHAT PENGANTEN" di Puskesmas Cikokol, Tangerang Tahun 2019

No.	Item Pertanyaan	Pre-test	Post-test
1.	Pengertian penyakit hipertensi	16	22
2.	Intensitas pemeriksaan tekanan darah	8	16
3.	Jenis makanan yang menyebabkan hipertensi	12	24
4.	Perilaku yang menyebabkan hipertensi	15	22
5.	Gejala hipertensi	10	21
6.	Ukuran asupan garam dalam 1 hari	15	22
7.	Jenis makanan yang harus dihindari penderita hipertensi	18	24
8.	Jenis makanan yang dapat mencegah tekanan darah tinggi	14	20
9.	Jenis minuman yang harus dihindari penderita hipertensi	10	18
10.	Jumlah air putih yang diminum dalam waktu sehari	11	14

Melalui hasil ini dapat terlihat bahwa peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan setelah pelaksanaan FGD dan promosi kesehatan dengan rata-rata kenaikan 40%. Setelah kegiatan peserta pun dapat memahami hal-hal penting yang berkaitan dengan hipertensi seperti gejala, faktor risiko, makanan yang boleh dikonsumsi dan tidak diperbolehkan dikonsumsi oleh penderita hipertensi hingga ukuran asupan bahan makanan yang sesuai dengan takaran untuk konsumsi harian.

Tim pelaksana memberikan apresiasi kepada seluruh peserta berupa sertifikat sebagai tanda telah mengikuti kegiatan "SAPA SEHAT PENGANTEN".



Gambar 3. Foto Bersama setelah Pemberian sertifikat

Selain itu, diberikan pula hadiah hiburan kepada beberapa peserta yang memenuhi kategori, peserta dengan nilai pretest tertinggi, peserta yang aktif menjawab pertanyaan dari fasilitator, peserta paling aktif dengan tingkat tensi darah paling baik dan kelompok paling aktif.

SIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian masyarakat dengan metode fasilitasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan wawasan masyarakat dalam hal ini kader dan anggota Posbindu Puskesmas Cikokol Tangerang hal ini terlihat dari peningkatan hasil post-test rata-rata 40% dari pre-test yang diberikan sebelum kegiatan berlangsung. Metode fasilitasi yang memungkinkan seluruh anggota kelompok aktif belajar dan mengeluarkan pendapat tentang hal-hal yang diketahui terkait hipertensi selain itu kegiatan promosi kesehatan memungkinkan informasi dan pengetahuan kesehatan lebih mudah disampaikan dan lebih mudah dimengerti. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kemandirian peserta yang mayoritas merupakan usia lanjut dan menderita hipertensi untuk melakukan pengelolaan hidup sehat walaupun dengan hipertensi termasuk meningkatkan pencegahan stroke melalui aktifitas fisik senam hipertensi, pemeriksaan tekanan darah dan kesehatan secara teratur, fasilitasi dengan metode FGD serta promosi kesehatan tentang asupan makanan dengan gizi seimbang melalui metode DASH yaitu pedoman diet yang dianjurkan untuk penderita hipertensi. Melalui pengelolaan hidup yang baik diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan penderita hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju dan seluruh pihak yang telah membantu terlaksanakannya kegiatan ini, antara Dr. Ahmad Rani Mifta, selaku Kepala Puskesmas Cikokol Tangerang, Ibu Wardiyah, SKM selaku koordinator program Penyakit Tidak Menular (PTM), Kader dan anggota Posbindu Puskesmas Cikokol Tangerang, Mahasiswa Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKIM, dan seluruh pihak yang telah membantu terselenggaranya kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Alexander et al. 2014. *Patient Knowledge and Awareness of Hypertension Is Suboptimal: Results From a Large Health Maintenance Organization*. The Journal of Clinical Hypertension. 5. 254-260.
- Bandura, A. 2004. *Health promotion, education & behavior*. China: Elsevier
- Depkes. *Pharmaceutical Care Untuk Penyakit Hipertensi, Direktorat Bina Farmasi Komunitas dan Klinik Ditjen Bina Kefarmasian dan Alat Kesehatan Departemen Kesehatan*. Jakarta. 2006.
- Ekowati R, Sulistyowati T. *Prevalensi hipertensi dan determinannya di Indonesia*. Majalah Kedokteran Indonesia. 2009; 59(12).
- Fitriani A. *Kondisi sosial ekonomi dan stres pada wanita hipertensi anggota majelis taklim*. Jurnal Kesmas [internet]. 2012 [diakses tanggal 16 april 2016]; 7(5):1-5. Tersedia dari: <http://jurnalkesmas.ui.ac.id/>
- Gray, et, al. *Lecture Notes Kardiologi edisi 4*. Jakarta: Erlangga Medical Series. 2005.
- Katsilambros, N., Dimosthenopoulos, C., & Kontogianni, M. (2013). *Asuhan Gizi Klinik bagi Usia Lanjut*. Jakarta: EGC.
- Kemendes, 2017. *Pengendalian Hipertensi*. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/subdit-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/pengendalian-hipertensi-faq>. Tanggal akses, 8 Agustus 2019.
- Khomsan, Ali. (2010). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Rajawali SportMeiner, S. E. (2011). *Gerontologic Nursing* 4th ed. United of State America, Mosby.
- Miller, C.A. (2012). *Nursing for Wellness in Older Adults* 6th ed. United of State America, Lippincort William and Wilkins.



- National Institute for Health and Clinical Excellence. (2011). *Hypertension: clinical management of primary hypertension in adults*. National Institute for Health and Clinical Excellence.
- Pranoto, A. (2015). *Pengaruh Program Edukasi Hipertensi terhadap Penatalaksanaan Diet Rendah Natrium dan Kolesterol pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan 1 Bantul Yogyakarta*. Diakses dari <http://thesis.umy.ac.id/datapublik/t53044.pdf>.
- Robbins, S.L., Cotran, R.S., Kumar, V. 2007. *Buku Ajar Patologi Vol 2*. Edisi 7. Diterjemahkan oleh Pendit, B.U. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Rohaendi. *Treatment of High Blood Pressure*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2008.
- Touhy, T.A. & K. Jett. 2012 . *Toward Healthy Aging*. 8th Ed. China: Elsevier.