



Edukasi Tentang Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Usia Dewasa Pekerja di Wilayah Kerja Puskesmas Banten Girang

Education on Efforts to Prevent Hypertension in Adult Working Communities in the Working Area of the Banten Girang Health Center

Yohana Septa Gultom^{1*}, Lili Amaliah¹, Zusrini Dika Pratiwi²

¹ Program Studi Gizi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Kota Serang, Indonesia

² Puskesmas Banten Girang, Kota Serang, Indonesia

*Email Korespondensi: yohanaseptgult@gmail.com

Abstrak

Kelompok usia dewasa pekerja dapat diartikan sebagai masyarakat usia 26-45 tahun yang melakukan pekerjaan dan mendapatkan imbalan. Salah satu masalah kesehatan yang dialami kelompok usia ini adalah hipertensi. Hipertensi dapat menurunkan produktifitas kerja. Kegiatan ini dilakukan di Kelurahan Gelam pada Senin 14 November 2022 bentuk ceramah interaktif dengan tanya jawab. Sasaran kegiatan adalah masyarakat usia dewasa pekerja. Kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner pre-test dilanjutkan dengan penyampaian materi melalui infografis dan Power Point Presentation dengan judul Produktif Tanpa Hiperetensi (Propansi), kemudian yang terakhir yaitu pengisian post-test. Hasil rata - rata nilai pre- test adalah sebesar 58, hal ini dapat menunjukkan sebelum diberikan edukasi kelompok sasaran dapat dikelompokkan dalam tingkat pengetahuan cukup kemudian setelah pemberian edukasi mengalami peningkatan yang dapat dilihat dari nilai rata - rata post -test kelompok sasaran meningkat menjadi 98 atau tergolong dalam tingkat pengetahuan baik serta peserta antusias selama pemaparan materi. Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar dan indikator keberhasilan tercapai (peningkatan nilai pre-post test). Dari hasil kegiatan ini, saran yang dapat penulis berikan adalah adanya perhatian atau program kesehatan yang ditujukan pada pekerja yang tidak bekerja dibawah institusi besar seperti pedagang, kuli harian lepas dan pekerja lainnya yang bekerja di industri rumahan atau industri kecil.

Kata kunci: Hipertensi, Edukasi, Usia Produktif, Dewasa Pekerja.

Abstract

The adult age group of workers can be interpreted as people aged 26-45 years who do work and get rewards. One of the health problems experienced by this age group is hypertension. Hypertension can reduce work productivity. This activity was carried out in the Gelam Village on Monday 14 November 2022 in the form of an interactive lecture with questions and answers. The target of the activity is working adults. The activity begins with filling out the pre-test questionnaire followed by delivering material through infographics and Power Point Presentations with the title Productive Without Hypertension (Propancy), then the last one is filling out the post-test. The average result of the pre-test score is 58, this is can show that before being given education the target group can be grouped into a sufficient level of knowledge then after giving education it has increased which can be seen from the average post-test score of the target group increasing to 98 or belonging to a good level of knowledge and the participants are enthusiastic during the presentation of the material. this went smoothly and indicators of success were achieved (increase in pre-post test scores). From the results of this activity, the advice that the author can give is the existence of attention or health programs aimed at workers who do not work under large institutions such as traders, freelance daily workers and other workers who work in home industries or small industries.

Keywords: Hypertension, Education, Productive Age, Working Adults

Pesan Utama:

- Hipertensi dapat dicegah dengan menerapkan pola hidup sehat, baik secara fisik maupun mental.
- Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin di fasilitas kesehatan kerja

Access this article online



Quick Response Code

Copyright (c) 2023 Authors.

Received: 25 December 2022

Accepted: 26 August 2023

DOI: <https://doi.org/10.56303/jppmi.v2i2.99>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

1. Pendahuluan

Pekerja adalah setiap orang yang melakukan pekerjaan dan mendapatkan upah atau imbalan lain. Orang dewasa merupakan individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Departemen kesehatan RI menyatakan seseorang dewasa awal apabila berusia antara 26- 35 tahun dan dewasa akhir apabila berusia 36-45 tahun. Kelompok usia dewasa pekerja dapat diartikan sebagai masyarakat usia 26-45 tahun yang melakukan pekerjaan dan mendapatkan imbalan. Masalah gizi pada usia dewasa adalah gizi kurang, anemia, dan gizi lebih. Permasalahan gizi yang sering dialami orang dewasa lebih cenderung pada kelebihan berat badan. Gangguan kesehatan lainnya yang umum terjadi pada usia dewasa adalah hipertensi, penyakit jantung coroner, diabetes tipe 2, kanker (Pritasari et al., 2017).

Salah satu masalah kesehatan kronik dengan prevalensi yang terus meningkat secara global dan menjadi satu dari sepuluh penyebab mortalitas di Asia adalah hipertensi (Kurnia, 2020). Hipertensi diartikan atau yang dikenal sebagai penyakit darah tinggi merupakan kondisi dimana tekanan darah melebihi batas normal (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg) (Purwono et al., 2020). Sehingga menyebabkan oksigen dan sari- sari makanan terhambat distribusinya ke jaringan tubuh (Hastuti, 2020). Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif yang mempengaruhi kualitas hidup dan produktifitas dengan tingkat mortalitas yang cukup tinggi. Hipertensi juga dapat diartikan sebagai suatu keadaan dimana aliran darah secara konsisten atau terjadi secara terus menerus memiliki tekanan yang tinggi pada dinding arteri. Hipertensi merupakan faktor resiko terjadinya penyakit jantung koroner, stroke, infark miokardia, gagal jantung, dan penyakit ginjal (Ayu Ristia Daniati, Martha Irene Kartasurya, 2015).

Di Indonesia sendiri prevalensi hipertensi menurut data yang dikeluarkan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (BalitBanKes) melalui hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 adalah sebanyak 34,1%. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi mengalami kenaikan sebanyak 8,3% dari data sebelumnya pada tahun 2013 (*Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019*). Sedangkan diprovinsi Banten berdasarkan Laporan Riskesmas Provinsi Banten 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 29,47% dan didapatkan jumlah terbanyak berdasarkan pekerjaan pada penduduk yang tidak bekerja yaitu sebesar 5.540 jiwa dan pada pegawai swasta sebanyak 2.853 jiwa (Tim Riskesmas 2018, 2020). Prevalensi hipertensi yang cukup tinggi ini merupakan permasalahan besar khususnya untuk usia produktif, karena dapat menurunkan produktivitas kerja, peningkatan ketidakhadiran pegawai dan peningkatan risiko kecelakaan kerja.

Hipertensi merupakan penyakit dengan multifactor yaitu factor yang dapat diubah dan tidak dapat diubah. Salah satu penyebab banyaknya masyarakat yang menderita hipertensi adalah disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat seperti konsumsi tinggi lemak dan natrium hari, konsumsi sayur dan buah yang kurang, kurangnya latihan fisik atau olahraga, merokok dan tidak menghindari paparan asap rokok. Penyebab mendasar dari perilaku hidup yang tidak sehat ini adalah karena kurangnya pengetahuan masyarakat terkait bahaya hipertensi dan pencegahan hipertensi. Selain itu permasalahan yang sering terjadi di masyarakat diantaranya adalah tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi dikarenakan tidak adanya keluhan atau gejala berat yang dialami sehingga tidak dilakukan kontrol tekanan darah. Jika hal ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan komplikasi penyakit lain (Arifin et al., 2021). Salah satu upaya yang tepat untuk peningkatan pengetahuan masyarakat adalah edukasi kesehatan. Edukasi atau pendidikan kesehatan yaitu suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat untuk menghindari atau mencegah hal – hal yang merugikan kesehatan mereka dan orang lain. Tujuannya adalah agar masyarakat dapat mempraktikkan hidup sehat bagi dirinya sendiri dan bagi orang lain. Pendidikan kesehatan merupakan bentuk intervensi terutama pada faktor perilaku. Notoatmodjo (2012) juga mengemukakan Promosi kesehatan dalam arti pendidikan, secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan atau promosi kesehatan. pendidikan yang dimaksud adalah pendidikan kesehatan, yaitu segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang

diharapkan oleh pelaku pendidikan atau promosi kesehatan. Edukasi kesehatan merupakan salah satu bentuk intervensi dari promosi kesehatan. Oleh karena itu, salah satu upaya pencegahan hipertensi pada kelompok usia dewasa pekerja adalah dengan pemberian edukasi melalui kegiatan edukasi kesehatan Propansi (Produktif, Tanpa Hipertensi) yang berfokus pada pemberian materi pencegahan hipertensi dengan tujuan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat usia dewasa pekerja terkait hipertensi.

2. Metode

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam bentuk edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat usi dewasa pekerja terkait penyakit hipertensi. Selain itu kegiatan juga dilakukan dalam bentuk ceramah interaktif dengan tanya jawab tentang upaya peningkatan kesehatan melalui pentingnya upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi untuk meningkatkan produktifitas kerja. Kegiatan ini telah dilaksanakan di Kelurahan Gelam, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang, Banten pada Senin, 14 November 2022. Selain itu khalayak sasaran pada kegiatan ini memiliki 2 kriteria inklusi yaitu masyarakat pada usia 25 – 45 tahun dan bekerja. Jumlah partisipan yang mengikuti acara ini adalah 5 orang. Kegiatan diawali dengan penyebaran dan pengisian kuesioner *pre-test* untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum diberikan materi terkait hipertensi mulai dari pengertian hipertensi, faktor penyebab, tanda dan gejala , dampak atau bahaya serta pencegahan hipertensi, selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi melalui infografis dan *Power Point Presentation* yang berisikan pengertian, gejala, bahaya, penyebab hipertensi di usia produktif , pencegahan hipertensi, pedoman gizi seimbang dan isi piringku. Kemudian yang terakhir yaitu pengisian *post-test* untuk mengukur pengetahuan peserta setelah diberikan materi terkait hipertensi mulai dari pengertian hipertensi, faktor penyebab, tanda dan gejala, dampak atau bahaya serta pencegahan hipertensi. Perubahan nilai *pre-post test* yang akan dijadikan indikator keberhasilan.

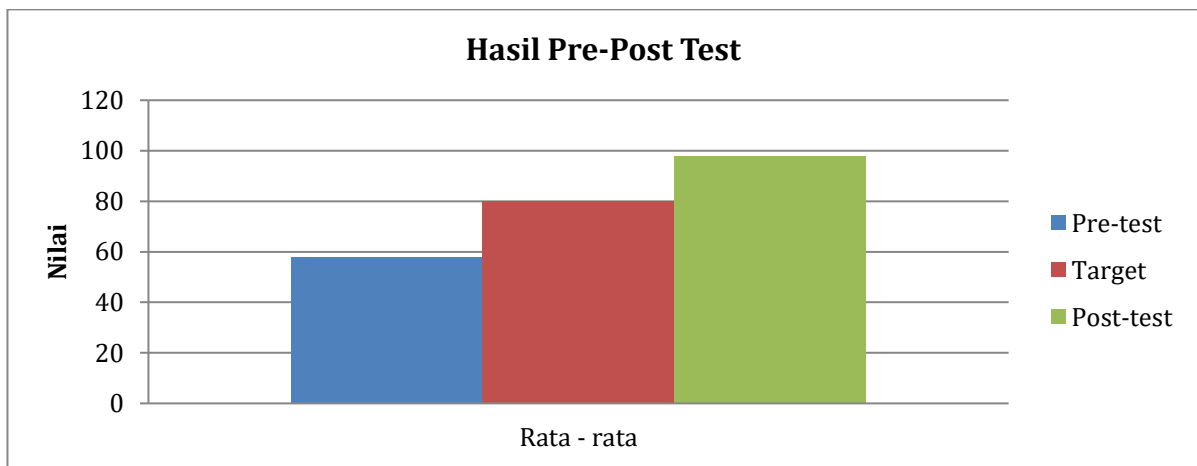
3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam bentuk edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat usi dewasa pekerja terkait penyakit hipertensi. Selain itu kegiatan juga dilakukan dalam bentuk ceramah interaktif dengan tanya jawab tentang upaya peningkatan kesehatan melalui pentingnya upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi untuk meningkatkan produktifitas kerja. Kegiatan ini telah dilaksanakan di Kelurahan Gelam, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang, Banten pada Senin, 14 November 2022. Selain itu khalayak sasaran pada kegiatan ini memiliki 2 kriteria inklusi yaitu masyarakat pada usia 25 – 45 tahun dan bekerja. Jumlah partisipan yang mengikuti acara ini adalah 5 orang. Kegiatan diawali dengan penyebaran dan pengisian kuesioner *pre-test* untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum diberikan materi terkait hipertensi mulai dari pengertian hipertensi, faktor penyebab, tanda dan gejala , dampak atau bahaya serta pencegahan hipertensi, selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi melalui infografis dan *Power Point Presentation* yang berisikan pengertian, gejala, bahaya, penyebab hipertensi di usia produktif , pencegahan hipertensi, pedoman gizi seimbang dan isi piringku. Kemudian yang terakhir yaitu pengisian *post-test* untuk mengukur pengetahuan peserta setelah diberikan materi terkait hipertensi mulai dari pengertian hipertensi, faktor penyebab, tanda dan gejala , dampak atau bahaya serta pencegahan hipertensi. Perubahan nilai *pre-post test* yang akan dijadikan indikator keberhasilan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Propansi ini diawali dengan presensi kehadiran peserta, serta pemberian kuesioner *pre-test* yang sudah disesuaikan dengan materi penyuluhan. Pemberian kuesioner *pre-test* dilakukan sebelum penyuluhan dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan terkait materi yang akan dipresentasikan oleh pemateri. Selanjutnya pada kegiatan ini dilakukan penyuluhan dan edukasi terkait dengan pengertian, gejala, bahaya, penyebab hipertensi di usia produktif , pencegahan hipertensi, pedoman gizi seimbang dan isi piringku pada kelompok usia dewasa pekerja di Kelurahan Gelam. Setelah presentasi dilaksanakan oleh pemateri. Materi yang dipresentasikan yaitu mengenai pengertian, gejala, bahaya, penyebab hipertensi di usia produktif , pencegahan

hipertensi, pedoman gizi seimbang dan isi piringku. Selanjutnya, disesi tanya jawab terlihat antusias para peserta dengan mengajukan beberapa pertanyaan terkait materi yang telah diberikan oleh pemateri. Pada kegiatan terakhir ini, kuesioner posttest disebarkan ke para peserta dengan pertanyaan yang sama seperti pretest. Kuesioner post-test dibagikan dengan tujuan untuk mengevaluasi keberhasilan dari kegiatan pelaksanaan penyuluhan serta sebagai indikator keberhasilan. Dari hasil nilai pre test dan post test dapat dilihat bahwa sebelum diberikan edukasi . Berdasarkan gambar 1 dapat dilihat dari rata-rata nilai pre-test dan post -test mengalami peningkatan. Menurut Arikunto (2013) hasil ukur pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu: baik (76%-100%), cukup (56%-75%), dan kurang ($\leq 55\%$). Hasil rata - rata nilai pre- test adalah sebesar 58, hal ini dapat menunjukkan sebelum diberikan edukasi kelompok sasaran dapat dikelompokkan dalam tingkat pengetahuan cukup kemudian setelah pemberian edukasi mengalami peningkatan yang dapat dilihat dari nilai rata - rata post -test kelompok sasaran meningkat menjadi 98 atau tergolong dalam tingkat pengetahuan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Arianti et al,2020 edukasi kesehatan dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada lansia di Dusun Sukosari, Desa Pandansari, Kecamatan Poncokusumo, Kabupaten Malang didapatkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan dimana sebelum diberikan penyuluhan, rata-rata nilai pre test sebesar 60,00 dan setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan nilai post test menjadi 88,44 (Ariyanti et al., 2020).



Gambar 1. Hasil *Pre - Post Test*

Penyuluhan termasuk kedalam salah satu bentuk pendidikan. Pendidikan terkait kesehatan merupakan salah satu upaya dalam menciptakan perilaku masyarakat yang menyadari dan mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatannya serta menghindari hal-hal yang mencegah kesehatan. Penyuluhan yang dilakukan menggunakan metode ceramah. Salah satu metode penyuluhan yang dapat diterima dengan baik oleh sasaran adalah metode ceramah. Hal tersebut dikarenakan metode ini tidak menuntut sasaran dengan latar belakang pendidikan tertentu. Artinya, cocok untuk semua sasaran baik yang berpendidikan rendah maupun tinggi. Penyuluhan dengan metode ceramah serta tanya jawab dianggap efektif dalam meningkatkan pengetahuan. Hasil ini sejalan dengan hasil sebelumnya yaitu penyuluhan akan merasa lebih baik dan lebih percaya ketika mendapat penjelasan dari pemateri maupun narasumber mengenai materi yang mereka sampaikan. Sehingga sasaran penyuluhan dapat bertanya dan berdiskusi langsung dengan pemateri mengenai hal-hal yang belum dimengerti. Dengan demikian metode ini dinilai dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman dari sasaran penyuluhan (Notoatmodjo, 2012).

4. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Gelam, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang, Banten terlaksana sesuai dengan rencana yang telah disusun, meliputi pemberian edukasi dengan metode ceramah dan diskusi interaktif pada 50 orang masyarakat pada kelompok usia dewasa pekerja yang ada di

Kelurahan Gelam. Edukasi kesehatan pada usia masyarakat dewasa pekerja di Kelurahan Gelam, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang, Banten mengenai pentingnya pengertian hipertensi, faktor penyebab, tanda dan gejala, dampak atau bahaya serta pencegahan dan pengendalian hipertensi pada usia produktif. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan indikator keberhasilan tercapai yaitu meningkatnya pengetahuan responden terkait hipertensi di usia produktif yang dilihat dari nilai pre-test dan pos-test yang mengalami peningkatan. Dari hasil kegiatan ini, saran yang dapat penulis berikan adalah adanya perhatian atau program kesehatan yang ditujukan pada pekerja yang tidak bekerja dibawah institusi besar seperti pedagang, kuli harian lepas dan pekerja lainnya yang bekerja di industri rumahan atau industry kecil.

Pendanaan: Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal

Ucapan Terima Kasih: Terima kasih penulis sampaikan kepada pihak Puskesmas Banten Girang yang telah bersedia untuk mendukung kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini hingga selesai.

Konflik kepentingan: Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

Daftar Pustaka

- Arifin, Z., Istianah, Hapipah, Ilham, Supriyadi, & Ariyanti, M. (2021). Edukasi Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Ubung Lombok Tengah. *ABDIMAS Madani*, 3(1), Article 1.
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Ayu Ristia Daniati, Martha Irene Kartasurya. (2015). Pengaruh Penambahan Minyak Zaitun Terhadap Tekanan Darah Sistolik Penderita Hipertensi Yang Diberi Jus Tomat | Ayu | Journal of Nutrition College. *Journal of Nutrition College*, 4(1). <https://doi.org/10.14710/jnc.v4i1.8622>
- Hastuti, A. P. (2020). *Hipertensi*. Lakeisha.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Kurnia, A. (2020). *Self Management Hipertensi*. CV Jakad Media Publishing.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan Edisi Revisi 2012*. PT. Rineka Cipta.
- Pritasari, P., Didit, D., & Nugraheni, T. L. (2017). *Gizi dalam daur kehidupan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>