

Pengendalian hipertensi dengan cerdas pada masyarakat Kelurahan Rancanumpang

Nur Intan Hayati Husnul Khotimah¹, Ani Anggriani², Maria Octavianti³, Anri⁴, Linda Rofiah Sari⁵, Nadia Ushfuri Amini⁶, Esa Putra Suhardita⁷, Kelompok 19 KKN Tematik⁸
^{1,2,3,4,5,6,7} **Universitas Bhakti Kencana, Bandung, Indonesia**

*nur.intan@bku.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi adalah masalah kesehatan serius dengan potensi dampak fatal yang membutuhkan penanganan yang tepat. Pendekatan yang digunakan untuk mengatasi masalah ini adalah melalui program CERDIK di Kelurahan Rancanumpang, Kecamatan Gedebage, yang memiliki tingkat kasus hipertensi yang tinggi. Tujuan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan pengendalian hipertensi dengan metode CERDIK. Program ini mencakup pemeriksaan kesehatan dan pendidikan kesehatan melalui CERDIK sebagai upaya pengendalian hipertensi. Pemeriksaan kesehatan juga dilakukan door-to-door. Program melibatkan partisipasi 450 warga, dengan 120 orang menjalani pemeriksaan kesehatan rutin. Dari pemeriksaan ini, 44 orang didiagnosis dengan hipertensi berdasarkan tekanan darah di atas 140/80 mmHg, menunjukkan relevansi penerapan CERDIK. Selama program, pendidikan kesehatan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengendalian hipertensi, dampaknya, pencegahan, dan asupan nutrisi yang tepat. Evaluasi program menunjukkan peningkatan pemahaman, terutama setelah penyuluhan. Program ini juga berhasil mentransfer pengetahuan tentang pengendalian hipertensi, aspek psikologis yang terkait, dan perawatan yang diperlukan. Program ini menjadi contoh positif dalam upaya meningkatkan pemahaman dan pengendalian hipertensi di Kelurahan Rancanumpang. Hal ini menggarisbawahi pentingnya mengembangkan upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan.

Kata Kunci : Hipertensi, Cerdik, Pengendalian, Pencegahan, Edukasi

ABSTRACT

Hypertension is a serious health issue with potentially fatal consequences that necessitates appropriate treatment. The approach utilized to address this problem is the CERDIK program in Rancanumpang Village, Gedebage District, which has a high prevalence of hypertension cases. The objective is to enhance awareness and management of hypertension through the CERDIK method. This program encompasses health assessments and health education delivered through CERDIK as a means to manage hypertension. Health assessments are also conducted through home visits. The program involved the participation of 450 residents, with 120 individuals undergoing regular health assessments. From these examinations, 44 people were diagnosed with hypertension based on blood pressure readings exceeding 140/80 mmHg, underscoring the importance of implementing CERDIK. Throughout the program, health education enhances public knowledge about hypertension control, its consequences, prevention, and appropriate nutritional intake. Program evaluation reveals an increase in understanding, particularly following counseling sessions. The program effectively disseminates knowledge about hypertension management, associated psychological aspects, and necessary treatments. This program serves as a positive example in endeavors to raise awareness and control hypertension in Rancanumpang Village. This underscores the significance of developing initiatives for the prevention and treatment of health issues.

Keywords: Hypertension, CERDIK, Control, Prevention, Education

Articel Received: 29/03/2023 **Accepted:** 30/09/2023

How to cite: Khotimah, N. I. H. H., dkk. (2023). Pengendalian hipertensi dengan cerdas pada masyarakat Kelurahan Rancanumpang. *Abdimas Siliwangi*, Vol 6 (3), 751-770. doi: 10.22460/as.v6i3.20987

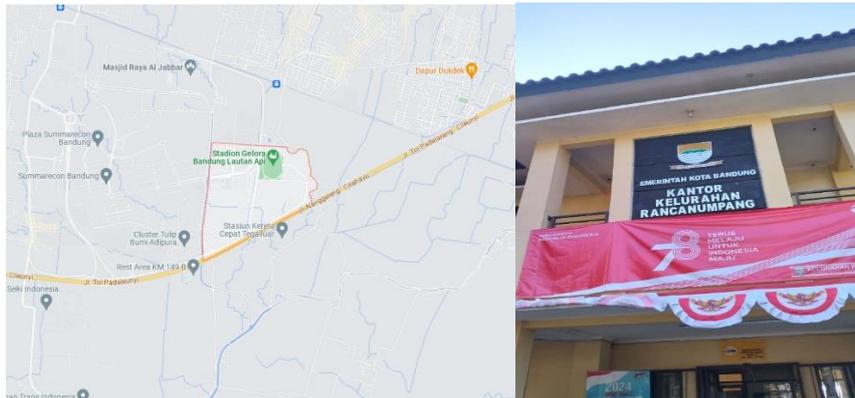
A. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM), termasuk penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker, dan penyakit pernapasan kronis, menjadi ancaman serius bagi kesehatan. Hipertensi, sering disebut sebagai "pembunuh diam-diam," adalah salah satu PTM yang memerlukan perhatian khusus. Meskipun sering tidak menunjukkan gejala yang jelas, hipertensi dapat meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, dan masalah kardiovaskular lainnya, berdampak signifikan pada kualitas hidup dan harapan hidup. Dengan meningkatkan kesadaran tentang PTM, khususnya hipertensi, serta dengan upaya pencegahan dan pengelolaan yang lebih baik, sehingga dapat mengurangi dampak serius yang ditimbulkan oleh penyakit-penyakit ini.

Penyakit hipertensi memiliki urgensi tersendiri dan harus menjadi perhatian utama dalam upaya penanggulangan PTM. Berikut beberapa alasan mengapa hipertensi adalah masalah yang sangat penting:

1. **Potensi Kematian dan Komplikasi Serius:** Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal, dan kerusakan organ lainnya. Ini dapat mengakibatkan tingginya angka kematian dan pengurangan kualitas hidup.
2. **Tingginya Beban Kesehatan Masyarakat:** Hipertensi memberikan beban besar pada sistem perawatan kesehatan dengan menyebabkan jumlah kunjungan ke fasilitas medis yang lebih tinggi, rawat inap yang lebih sering, dan biaya perawatan yang signifikan.
3. **Kaitan dengan Gaya Hidup:** Faktor gaya hidup seperti pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan tingkat stres yang tinggi berkontribusi pada perkembangan hipertensi. Perubahan gaya hidup sehat dapat mengurangi risiko dan membantu mengendalikan hipertensi.
4. **Dampak Sosial dan Ekonomi:** Hipertensi dapat mengakibatkan absensi kerja yang lebih tinggi, penurunan produktivitas, dan beban ekonomi yang lebih besar pada individu dan masyarakat.

Penting untuk meningkatkan kesadaran akan urgensi penyakit hipertensi dan mengambil tindakan pencegahan yang diperlukan untuk mengendalikannya. Pendidikan kesehatan, promosi gaya hidup sehat, dan perawatan medis yang tepat adalah langkah-langkah penting untuk mengatasi masalah kesehatan yang serius ini dan mengurangi dampak buruknya pada masyarakat dan individu.



Gambar 1. Tangkap layar wilayah lokasi Kelurahan Rancanumpang dan kantor kelurahan Rancanumpang

Kelurahan Rancanumpang merupakan salah satu nama kelurahan di Kecamatan Gedebage, Kota Bandung, Jawa Barat. Kelurahan Rancanumpang, Kecamatan Gedebage, memiliki beberapa Kelurahan diantaranya: Kelurahan Cimincrang, Kelurahan Cisaranten Kidul dan Kelurahan Rancabolang. Kelurahan Rancanumpang merupakan Kelurahan pemekaran berdasarkan Peraturan Daerah Kota Bandung Nomor 06 Tahun 2006. Sebelum menjadi Kelurahan Rancanumpang adalah bagian dari RW Kelurahan Mekar Mulya Kecamatan Rancasari Kota Bandung. Saat ini jumlah RW dan RT di Kelurahan Rancanumpang adalah 8 Rukun Warga, dan 34 Rukun Tetangga. Lembaga Kemasyarakatan Kelurahan yang ada di Rancanumpang antara lain Tim Penggerak PKK, MUI, Lembaga Pemberdayaan Masyarakat (LPM), Karang Taruna, BKM Rancanumpang Mandiri, RW dan RT.

Kelurahan Rancanumpang dipilih sebagai lokasi pengabdian kepada masyarakat ini dengan pertimbangan yang sangat penting, yaitu urgensi akan kesadaran mengenai penyakit hipertensi. Sebagai bagian dari upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, pengabdian ini memfokuskan perhatiannya pada kondisi

yang relevan dan serius seperti hipertensi. Kelurahan ini adalah tempat yang tepat untuk menjalankan inisiatif ini karena menjadi cerminan dari tantangan yang dihadapi oleh banyak komunitas di seluruh dunia terkait masalah kesehatan yang berkaitan dengan hipertensi. latar belakang serta urgensi yang mendasari upaya pengabdian kepada masyarakat dalam mengatasi masalah hipertensi di Kelurahan Rancanumpang.

State of the art

Beberapa faktor risiko terjadinya hipertensi, adalah faktor genetik, gaya hidup yang tidak sehat seperti diet tinggi garam dan rendah serat, kurangnya aktivitas fisik, merokok, serta tingkat stres yang tinggi. Selain itu, berbagai metode pengukuran tekanan darah telah dikembangkan, dan beberapa obat telah digunakan dalam pengobatan hipertensi. Namun, menunjukkan beberapa kendala dalam penanganan hipertensi. Beberapa pasien tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi karena kondisi ini seringkali tanpa gejala. Selain itu, tingkat kepatuhan terhadap pengobatan hipertensi masih rendah, dan beberapa obat dapat memiliki efek samping yang mengganggu. Oleh karena itu, perlu ada pendekatan yang lebih efektif dalam mencegah, mendeteksi, dan mengelola hipertensi.

Gap Analysis

Beberapa kesenjangan yang perlu diatasi dalam upaya pengelolaan hipertensi. Pertama, masalah deteksi dini menjadi sorotan utama, karena banyak pasien yang tidak menyadari dirinya mengidap penyakit darah tinggi. Hal ini dapat menyebabkan keterlambatan dalam diagnosis dan pengobatan. Oleh karena itu, perlu ditemukan pendekatan yang lebih efektif untuk mendeteksi hipertensi pada tahap awal, seperti melalui program skrining yang lebih canggih atau teknologi pemantauan tekanan darah yang inovatif.

Selanjutnya, masalah kepatuhan terhadap pengobatan hipertensi masih menjadi hambatan besar dalam pengelolaan kondisi ini. Pasien sering kali mengalami kesulitan dalam menjalankan pengobatan mereka dengan konsisten. Diperlukan strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan tingkat kepatuhan pasien, mungkin melalui edukasi yang lebih menyeluruh tentang pentingnya pengobatan jangka panjang atau pengembangan obat-obatan dengan efek samping yang lebih minim.

Terakhir, pengobatan hipertensi seringkali bersifat reaktif daripada preventif. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih holistik yang mencakup perubahan gaya hidup yang sehat, pemantauan rutin tekanan darah, dan manajemen stres. Dengan cara

ini, kita dapat mencegah perkembangan penyakit hipertensi dan mengurangi risiko komplikasi yang serius.

Metodologi

Desain pengabdian masyarakat : penerapan program cerdas mulai dari persiapan, pelaksanaan, evaluasi. Desain ini memungkinkan kami untuk secara sistematis memahami, mengukur, dan memperbaiki efektivitas Program CERDIK dalam mengatasi masalah hipertensi di Kelurahan Rancanumpang.

Tujuan dan Hasil yang Diharapkan

Tujuan utama dari inisiatif ini adalah beragam, dengan fokus pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat Kelurahan Rancanumpang. Pertama, tujuan mencakup meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi, faktor risiko yang terkait, dan langkah-langkah pencegahannya. Diharapkan bahwa masyarakat akan lebih sadar akan pentingnya memantau tekanan darah mereka secara teratur dan memahami dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh hipertensi jika tidak ditangani dengan baik.

Kedua, inisiatif ini bertujuan untuk mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat, termasuk mengurangi konsumsi garam berlebih, meningkatkan aktivitas fisik, dan menghentikan kebiasaan merokok. Diharapkan bahwa melalui edukasi dan sumber daya yang disediakan oleh pengabdian ini, masyarakat akan menjadi lebih sadar akan pentingnya pola makan sehat, olahraga teratur, dan menjauhi kebiasaan merokok. Hasil yang diharapkan adalah peningkatan kesadaran dan komitmen masyarakat untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat, yang pada gilirannya akan mengurangi risiko hipertensi dan masalah kesehatan terkait lainnya.

Selain itu, pengabdian ini juga bertujuan untuk meningkatkan akses masyarakat terhadap layanan kesehatan yang tepat, termasuk pengukuran tekanan darah berkala dan konsultasi dengan tenaga medis. Diharapkan bahwa melalui upaya ini, masyarakat akan lebih mudah mengakses layanan kesehatan yang diperlukan untuk mendeteksi dan mengelola hipertensi dengan lebih baik.

Secara keseluruhan, hasil yang diharapkan dari pengabdian ini adalah peningkatan kesehatan dan kualitas hidup masyarakat Kelurahan Rancanumpang, serta pengurangan beban penyakit hipertensi di komunitas ini.

B. LANDASAN TEORI**Definisi Hipertensi**

Hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis di mana tekanan darah dalam arteri tubuh secara kronis tinggi. WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) telah mendefinisikan hipertensi sebagai kondisi di mana tekanan darah sistolik (tekanan darah saat jantung berkontraksi) adalah 140 mmHg atau lebih tinggi, dan/atau tekanan darah diastolik (tekanan darah saat jantung beristirahat di antara detak) adalah 90 mmHg atau lebih tinggi. (WHO, 2023)

Sesuai dengan sebagian besar panduan utama, disarankan bahwa hipertensi dapat didiagnosis ketika tekanan darah sistolik seseorang adalah ≥ 140 mm Hg dan/atau tekanan darah diastolik adalah ≥ 90 mm Hg setelah pemeriksaan ulang memberikan klasifikasi tekanan darah berdasarkan pengukuran tekanan darah, definisi ini berlaku untuk semua orang dewasa (>18 tahun). Kategori tekanan darah ini dirancang untuk sejalan dengan pendekatan terapeutik berdasarkan tingkat tekanan darah. (Schneider et al., 2020)

Penyebab dan Penanganan Hipertensi:

Tekanan darah tinggi secara umum adalah tanpa gejala, terutama pada tahap awal, sehingga disebut sebagai 'pembunuh diam'. Sifat tanpa gejala hipertensi ini, bersama dengan beban penyakitnya, membuat diperlukannya pemeriksaan rutin tekanan darah. (Kitt et al., 2019)

Pencegahan primer hipertensi telah menjadi inisiatif kesehatan masyarakat yang penting secara global, terutama dengan meningkatnya prevalensi hipertensi di seluruh dunia. Aktivitas fisik umumnya dianjurkan sebagai perubahan gaya hidup yang penting dalam upaya mengendalikan hipertensi. Pencegahan hipertensi. Bukti epidemiologi menunjukkan pendekatan yang konsisten dan Studi intervensi semakin mendukung manfaat aktivitas fisik dalam menurunkan tekanan darah, seperti manfaatnya bagi kelompok risiko tinggi, faktor-faktor yang memodulasi hubungan antara aktivitas fisik dan hipertensi, serta tindakan optimal untuk mencegah tekanan darah tinggi. (Diaz & Shimbo, 2013)

Hipertensi, sebagai faktor utama dalam risiko penyakit kardiovaskular, timbul dari kombinasi faktor-faktor genetik, lingkungan, dan sosial. Faktor lingkungan ini mencakup berat badan berlebihan atau obesitas, pola makan yang tidak sehat, asupan natrium yang

berlebihan, kurangnya asupan kalium, kekurangan aktivitas fisik, dan konsumsi alkohol. Untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi, dapat digunakan strategi yang disesuaikan untuk individu serta strategi berbasis populasi. Strategi yang difokuskan pada individu melibatkan upaya untuk meningkatkan kesadaran, pengobatan, dan pengendalian pada tingkat individu. Sementara itu, strategi berbasis populasi dirancang untuk mencapai penurunan tekanan darah yang sedikit di seluruh populasi. Adanya akses yang konsisten ke perawatan medis, peningkatan kepatuhan terhadap perawatan, dan pengurangan hambatan terhadap penggunaan perawatan berhubungan dengan tingkat pengendalian tekanan darah yang lebih baik. Model Perawatan Kronis, yang melibatkan kolaborasi antara pasien, penyedia layanan, dan sistem kesehatan, menerapkan pendekatan berlapis untuk mengendalikan hipertensi. Untuk mengoptimalkan pencegahan, identifikasi, dan pengobatan hipertensi, penting untuk mengubah paradigma perawatan menjadi pendekatan tim dan menerapkan strategi yang terbukti efektif dalam mengelola tekanan darah. (Carey et al., 2018)

Ada beberapa faktor risiko yang diketahui meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, termasuk diet yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, penggunaan tembakau, dan konsumsi alkohol berlebihan. Beberapa orang dengan riwayat keluarga yang memiliki riwayat tekanan darah tinggi juga mungkin memiliki risiko yang lebih tinggi. Cara paling penting untuk mencegah tekanan darah tinggi adalah dengan menjaga pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang teratur, serta membatasi konsumsi alkohol dan menghindari penggunaan tembakau. (Muntner et al., 2020)

Banyak studi kohort prospektif telah menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik berhubungan dengan peningkatan risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk hipertensi, sindrom metabolik, diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dan kematian akibat berbagai penyebab. Dalam sebuah penelitian jangka panjang selama 4 tahun pada tahun 1970, ditemukan bahwa orang yang memiliki tingkat kebugaran rendah (sekitar 72% dari kelompok tersebut) memiliki risiko dua kali lipat lebih tinggi untuk mengembangkan hipertensi dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat kebugaran tinggi. Selain itu, individu yang meningkatkan kebugaran mereka dari tingkat rendah ke tingkat tinggi selama periode penelitian memiliki risiko sekitar setengah lebih rendah untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan mereka yang kebugarannya tetap rendah. Dalam penelitian lain, ditemukan bahwa orang yang

memiliki tekanan darah normal dan memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi yang tinggi pada awal penelitian memiliki risiko 19% lebih rendah (dengan interval kepercayaan 95% antara 12% hingga 24%) untuk mengembangkan hipertensi selama periode penelitian selama 8,7 tahun. (Kokubo, 2014)

Dampak antihipertensi yang berasal dari konsumsi biji-bijian secara keseluruhan memiliki dasar biologis yang kuat. Ini disebabkan oleh risiko lebih rendah terjadinya obesitas dan fakta bahwa sekitar 75% kasus hipertensi terkait dengan kondisi obesitas. Selain itu, unsur-unsur yang terdapat dalam biji-bijian, seperti fitokimia, serta nutrisi seperti magnesium, potasium, selenium, seng, dan serat, telah terbukti memiliki efek menurunkan tekanan darah. (Schwingshackl et al., 2017)

Merokok adalah faktor risiko kardiovaskular yang kuat, dan berhenti merokok merupakan tindakan gaya hidup yang paling efektif dalam mencegah banyak penyakit kardiovaskular. Penurunan fungsi endotel, kekakuan arteri, peradangan, modifikasi lipid, serta perubahan faktor-faktor yang memengaruhi pembekuan darah adalah faktor utama yang terkait dengan merokok dan berperan dalam memicu dan mempercepat proses aterotrombotik yang menyebabkan kejadian kardiovaskular. (Viridis et al., 2010)

Penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara merokok dan hipertensi. Status merokok memiliki hubungan yang jelas dengan hipertensi, sebagaimana telah ditunjukkan oleh banyak penelitian sebelumnya. Temuan mengenai usia awal merokok, durasi merokok, dan jenis rokok memberikan hasil yang lebih rinci yang menjelaskan hubungan tersebut. (Lusno et al., 2020)

Selain itu berdasarkan bukti yang ada, terdapat hubungan positif antara konsumsi natrium dan tekanan darah, didukung oleh studi potong lintang dan kohort prospektif. Konsumsi natrium yang tinggi berkontribusi secara signifikan pada peningkatan tekanan darah seiring bertambahnya usia. Selain itu, konsumsi natrium berlebih secara independen terkait dengan risiko yang lebih tinggi terhadap stroke, penyakit kardiovaskular, dan dampak buruk kesehatan lainnya. (Wicaksana & Rachman, 2018).

C. METODE PELAKSANAAN

1. Pihak Yang Terlibat dalam Pelaksanaan Program adalah:

Program ini melibatkan mitra kerja dari RW 01 dan RT 01 hingga RT 05 di Kelurahan Rancanumpang, dengan sasaran yang mencakup semua kalangan masyarakat dari dewasa hingga lansia yang tinggal di wilayah tersebut.

2. Pelaksanaan program berjalan melalui tiga tahapan:

- a. Tahapan pertama adalah perencanaan, yang melibatkan rapat koordinasi untuk menentukan metode dan strategi pelaksanaan yang efisien dan efektif. Selanjutnya, tim pelaksana akan dibentuk, terdiri dari ahli dan relawan yang terampil dalam bidang kesehatan. Sarana dan prasana edukasi seperti poster, leaflet, dan video edukasi akan disiapkan, dan formulir daftar hadir serta kuisioner akan dibuat untuk mengumpulkan data yang relevan.
- b. Tahapan kedua adalah pelaksanaan program itu sendiri. Program ini akan terdiri dari beberapa kegiatan, termasuk penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan untuk mengidentifikasi potensi kasus hipertensi. Selanjutnya, akan ada program senam hipertensi yang dirancang khusus untuk mengurangi risiko hipertensi. Tim juga melakukan program penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan door-to-door untuk mencapai seluruh warga di wilayah tersebut.
- c. Tahapan ketiga adalah evaluasi, yang mencakup penilaian hasil kegiatan yang telah dilaksanakan serta pengumpulan data dari pemeriksaan kesehatan dan kuisioner. Data ini akan digunakan untuk mengidentifikasi masalah kesehatan terkait hipertensi di Kelurahan Rancanumpang dan merumuskan langkah-langkah lebih lanjut dalam penanganan dan pencegahan penyakit ini. Melalui program ini, diharapkan masyarakat akan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan dan pencegahan hipertensi, serta dapat menjalani gaya hidup yang lebih sehat untuk kesejahteraan mereka.

3. Deskripsi Perubahan yang akan terjadi masyarakat

- a. **Peningkatan Pengetahuan mengenai PTM Hipertensi:** Dengan program ini, masyarakat, terutama lansia, diharapkan akan memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang Penyakit Tidak Menular (PTM) hipertensi. Mereka akan mengerti tentang faktor penyebab, gejala awal, serta potensi dampak serius yang bisa ditimbulkan oleh hipertensi. Peningkatan pengetahuan ini akan memungkinkan mereka untuk mengenali tanda-tanda bahaya lebih awal dan mengambil langkah-langkah preventif yang diperlukan

- b. Adopsi Gaya Hidup Sehat:** Diharapkan program ini akan menginspirasi perubahan positif dalam pola hidup masyarakat, terutama lansia. Mereka akan mendapatkan wawasan tentang pentingnya pola makan seimbang dan konsumsi nutrisi yang tepat, serta mengenai manfaat dari menjaga aktivitas fisik secara teratur. Hal ini diharapkan mendorong mereka untuk lebih aktif, mengurangi kebiasaan yang berpotensi memicu hipertensi, dan memulai perjalanan menuju gaya hidup sehat.
- c. Peningkatan Kesadaran Preventif:** Setelah program ini, diharapkan masyarakat akan menjadi lebih sadar akan pencegahan hipertensi sebagai langkah utama dalam menjaga kesehatan mereka. Lansia khususnya diharapkan akan mengerti bahwa langkah-langkah sederhana seperti mengatur pola makan, menjaga berat badan ideal, berolahraga teratur, dan mengelola stres dapat berdampak besar dalam mencegah hipertensi.
- d. Terbentuknya Jaringan Dukungan:** Program ini diharapkan akan memperkuat solidaritas dan dukungan antarwarga dalam upaya mencegah hipertensi. Melalui penyuluhan dan kegiatan bersama, diharapkan akan terbentuk jaringan sosial yang mendukung adopsi gaya hidup sehat. Lansia dan warga lainnya akan saling memotivasi dan mengingatkan untuk menjaga kesehatan, menciptakan lingkungan yang mendukung terwujudnya kehidupan yang lebih sehat
- e. Menurunnya angka hipertensi:** Dengan diberikannya edukasi yang tepat, kami penuh harap bahwa angka hipertensi pada kalangan lansia akan mengalami penurunan yang berarti. Kami percaya bahwa pengetahuan yang diperoleh akan menjadi senjata kuat dalam menghadapi risiko kesehatan ini. Semoga Masyarakat dapat dengan penuh semangat menerapkan langkah-langkah pencegahan, menjalani gaya hidup sehat, dan bersama-sama meraih kualitas hidup yang lebih baik. Dengan perubahan ini, masa depan yang lebih sehat dan bugar bagi lansia kita menjadi impian yang semakin dekat.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dalam waktu 1 bulan yaitu agustus awal - September awal tahun 2023 secara luring. Betapa urgensinya akan kesadaran

Masyarakat terhadap hipertensi yang telah membawa kami untuk melakukan pengabdian kemasyarakatan dikelurahan rancanumpang.

1. Masalah

Masalah yang menjadi titik fokus utama dalam konteks ini adalah kesadaran masyarakat terkait hipertensi yang masih rendah. Di Kelurahan Rancanumpang, tingkat pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi, faktor risiko yang terkait, serta tindakan pencegahan yang dapat diambil masih kurang memadai. Hal ini menciptakan potensi besar untuk kasus-kasus hipertensi yang tidak terdiagnosis atau terlambat dalam penanganannya. Rendahnya kesadaran ini juga berdampak pada perilaku sehari-hari masyarakat terkait pola makan yang tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, dan adanya kebiasaan merokok, yang semuanya merupakan faktor risiko penting yang dapat memicu hipertensi. Oleh karena itu, perlu upaya konkret dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang hipertensi agar dapat mengambil tindakan pencegahan yang tepat dan menjalani gaya hidup yang lebih sehat.

2. Kerangka Pemecahan Masalah

Untuk memberikan pengetahuan dan wawasan masyarakat RW 01 Kelurahan Rancanumpang mengenai informasi *hipertensi*, mulai dari faktor penyebab, gejala, sampai cara mencegahnya serta mengajak masyarakat untuk peka terhadap pentingnya cek kesehatan secara rutin maka dapat dilakukan dengan adanya kegiatan penyuluhan dan juga dapat melalui kegiatan mengajak masyarakat RW 01 Kelurahan Rancanumpang untuk peka terhadap pentingnya cek kesehatan secara rutin dan juga harus selalu menerapkan pola hidup sehat dan rajin aktifitas fisik seperti senam sebagai salah satu cara pencegahan *hipertensi*.

Berdasarkan uraian diatas, maka permasalahan yang harus diselesaikan adalah:

- a. Apa saja kegiatan yang akan dilakukan agar masyarakat RW 01 Kelurahan Rancanumpang mengetahui informasi seputar hipertensi?
- b. Bagaimana cara agar masyarakat RW 01 Kelurahan Rancanumpang dapat menerapkan menerapkan pola hidup sehat dan rajin aktifitas fisik seperti senam sebagai salah satu cara pencegahan *hipertensi*?

3. Metode Kegiatan

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu Pemeriksaan dan Penyuluhan yang bertujuan untuk menjelaskan lebih rinci mengenai penyebab, gejala, dan pencegahan hipertensi serta mengenai Pola CERDIK Cek kesehatan secara rutin **E**nyahkan asap rokok, **R**ajin aktivitas fisik, **D**iet seimbang, **I**stirahat cukup, **K**elola stress. Selain itu Cek kesehatan secara gratis seperti (tensi, gula darah dan juga asam urat) yang bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak tingkat penderita hipertensi lalu senam hipertensi yang bertujuan agar masyarakat dapat melakukan aktivitas fisik seperti senam cegah hipertensi secara mandiri di rumah yang di yang dimana menjadi salah satu cara pencegahan *hipertensi* secara tidak langsung.

a. Pra-Kegiatan

Sebelum memulai pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat terkait hipertensi di Kelurahan Rancanumpang, langkah-langkah pra-kegiatan yang krusial harus dilakukan dengan cermat. Salah satu tahapan utama adalah memperoleh perizinan resmi untuk menjalankan program ini. Tim pelaksana akan melakukan konsultasi dengan pihak berwenang setempat, termasuk pemerintah daerah atau dinas kesehatan, guna memahami persyaratan perizinan yang diperlukan. Setelah pemahaman persyaratan tercapai, tim akan mengajukan permohonan perizinan secara resmi sesuai dengan prosedur yang berlaku.

Selain itu, penandatanganan perjanjian kerjasama dengan mitra menjadi langkah penting berikutnya. Tim pelaksana akan menyiapkan dokumen perjanjian kerjasama yang mencakup rincian tanggung jawab dan komitmen antara pihak yang terlibat, yaitu Kelurahan Rancanumpang, RW 01 dan RT 01 hingga RT 05. Pertemuan diatur untuk mengkoordinasikan rincian perjanjian kerjasama dengan mitra, dan setelah kesepakatan dicapai, perjanjian kerjasama akan ditandatangani oleh semua pihak yang terlibat, dengan dokumentasi yang sesuai. Tahapan pra-kegiatan ini adalah langkah awal yang sangat penting dalam memastikan bahwa program pengabdian kepada masyarakat dapat dimulai dengan dasar hukum yang kuat dan dukungan penuh dari mitra lokal kami



Gambar 2. Dokumentasi dengan mitra kelurahan Rancanumpang dan RW 01

4. Pelaksanaan Kegiatan

5. Penerimaan oleh mitra

Pengabdian masyarakat kami dimulai dengan momen simbolis yang penuh makna, yaitu pembukaan bersama dengan mitra kami. Dalam momen ini, kami berbagi semangat dan komitmen untuk berkolaborasi dalam upaya meningkatkan kualitas hidup komunitas kami. Bersama mitra, kami berharap dapat menciptakan perubahan positif yang berkelanjutan.



Gambar 3. Dokumentasi Simbolis pembukaan dengan mitra

Dalam upaya pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui berbagai program yang bertujuan untuk mengatasi peningkatan kasus hipertensi yang mengkhawatirkan di Kelurahan Rancanumpang, Kecamatan Gedebage. Faktor utama yang menyebabkan peningkatan angka hipertensi adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan kurangnya pemahaman mengenai pentingnya menjalani gaya hidup sehat. Program pencegahan dan penurunan kasus hipertensi, yang dikenal dengan nama Program CERDIK, telah diterapkan di komunitas ini.

Dalam program ini, kami menyelenggarakan berbagai kegiatan yang meliputi:

- a. **Penyuluhan Kesehatan Rutin:** Kegiatan penyuluhan kesehatan menjadi salah satu pilar utama dari program ini. Penyuluhan ini dirancang untuk menyampaikan pengetahuan yang esensial tentang hipertensi, penyebabnya, dampaknya terhadap kesehatan, serta strategi pencegahan dan pengelolaannya. Penyuluhan ini diselenggarakan secara berkala dan disesuaikan untuk berbagai kelompok usia, dari kaum muda hingga lansia, guna memastikan bahwa seluruh komunitas dapat terlibat.



Gambar 4. Penyuluhan Program Cerdik dan pemeriksaan kesehatan

- b. **Pemeriksaan Kesehatan Rutin:** Pemeriksaan kesehatan berkala juga merupakan komponen penting dari program ini. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mendeteksi dini kondisi hipertensi, mengidentifikasi individu yang berisiko, dan memberikan bantuan medis serta panduan untuk perubahan gaya hidup yang sehat.



Gambar 5. Pemeriksaan Kesehatan rutin

- c. **Senam Hipertensi Setiap Minggu:** Dalam upaya untuk mendorong gaya hidup lebih sehat, kami menyelenggarakan Program senam hipertensi setiap minggu. program

senam ini bertujuan untuk mendorong aktivitas fisik secara teratur, yang merupakan langkah penting dalam pengelolaan hipertensi.



Gambar 6. Senam hipertensi Bersama masyarakat

- d. **Penyuluhan dan Pemeriksaan Door to Door:** Kami juga menyadari pentingnya aksesibilitas dan inklusivitas. Oleh karena itu, kami mengadakan penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan door to door. Pendekatan ini memungkinkan setiap anggota komunitas, terlepas dari mobilitas atau jarak mereka dari fasilitas kesehatan, untuk memperoleh informasi kesehatan yang penting dan menjalani pemeriksaan kesehatan.



Gambar 7. Penyuluhan Program Cerdik dan pemeriksaan Door To Door

- e. **Penyuluhan program cerdas dan Kuisoner**

Dalam upaya kami untuk memastikan bahwa semua individu mendapatkan manfaat dari edukasi yang kami sampaikan, kami telah melaksanakan pendekatan yang komprehensif. Kami secara rutin menyelenggarakan sesi edukasi dan secara aktif

mengukur dampaknya melalui penggunaan pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pendekatan ini telah memberikan hasil yang memuaskan.

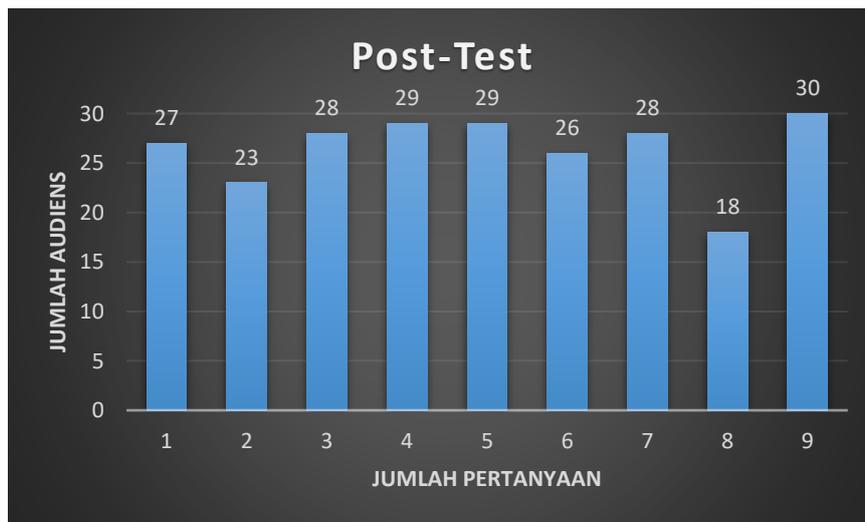


Gambar 8. Penkes CERDIK cegah hipertensi

Hasil post-test yang dilaksanakan setelah pematieran menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan dibandingkan dengan hasil pre-test yang dilakukan sebelum materi disampaikan. Hal ini menegaskan bahwa upaya kami dalam menyampaikan edukasi telah memberikan manfaat yang berharga dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat. Kami bertekad untuk terus meningkatkan kualitas edukasi yang kami berikan guna memberikan dampak positif yang lebih besar bagi komunitas.



Grafik 1. Hasil Pra-Test persentase benar 73,7%

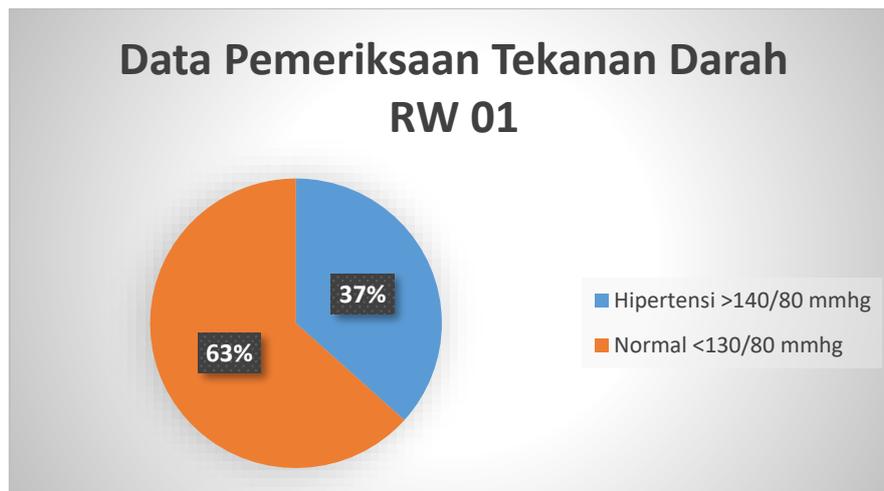


Grafik 2. Hasil post test persentase benar 88,14%

Kemajuan yang signifikan terlihat dalam hasil evaluasi kami, dimana presentase benar pada pre-test sebesar 73,7% telah mengalami peningkatan yang luar biasa menjadi 88,14% pada post-test. Hal ini menunjukkan betapa efektifnya pendekatan pendidikan yang kami terapkan dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat. Hasil ini memperkuat komitmen kami untuk terus memberikan edukasi berkualitas tinggi yang memberikan dampak positif yang signifikan bagi komunitas. Kami yakin bahwa dengan terus bekerja sama dan berfokus pada pendidikan yang relevan, kita dapat mencapai hasil yang lebih baik lagi di masa depan, membantu masyarakat menjadi lebih berpengetahuan dan sadar akan pentingnya masalah ini.

Pembahasan Data Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan yang telah dilakukan pada tanggal 23 Agustus, 31 Agustus, 4 September, dan 8 September 2023, memberikan gambaran tentang prevalensi hipertensi di RW 01 selama 1 bulan. Berikut adalah pembahasan lebih lanjut mengenai data pemeriksaan Kesehatan yang telah dilaksanakan:



Grafik 3. Hasil Olah data Keseluruhan Kegiatan

Hasil pemeriksaan selama satu bulan ini menjadi cerminan pentingnya perhatian terhadap kesehatan masyarakat, khususnya dalam konteks masalah hipertensi. Dari total 120 partisipan yang telah kami layani dengan penuh dedikasi, kami menemukan bahwa 44 di antaranya mengalami hipertensi. Temuan ini tidak hanya sekadar data statistik, melainkan cerminan dari realitas yang signifikan dan meresahkan. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, bukanlah masalah kesehatan yang dapat diabaikan. Ini adalah faktor risiko utama untuk berbagai komplikasi kesehatan serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan pembuluh darah lainnya. Munculnya sejumlah besar kasus hipertensi di antara peserta selama bulan ini mempertegas pentingnya kesadaran, edukasi, dan tindakan preventif terhadap penyakit ini.

E. KESIMPULAN

Dalam rangkaian pemeriksaan kesehatan yang telah dilaksanakan pada bulan Agustus dan awal September 2023 di wilayah ini, kami dapat menyimpulkan beberapa poin kunci:

1. Prevalensi hipertensi di antara peserta pemeriksaan sangat signifikan, dengan 44 dari 120 partisipan (36,67%) mengalami kondisi ini.
2. Penggunaan ambang batas tekanan darah 140/80 mmHg sebagai referensi untuk mengidentifikasi hipertensi telah memberikan kerangka kerja yang jelas dan efektif dalam menganalisis data. Hal ini memudahkan dalam mengidentifikasi kasus hipertensi dengan lebih tepat.

3. Data menunjukkan bahwa pemeriksaan kesehatan yang dilakukan berulang kali selama periode tersebut mungkin telah berperan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemantauan kesehatan dan gaya hidup sehat.
4. Dari pemeriksaan selama satu bulan ini adalah bahwa hipertensi adalah masalah kesehatan yang signifikan di antara peserta kami.

F. ACKNOWLEDGMENTS

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah mendukung dan bermitra dalam pengabdian ini, Universitas Bhakti Kencana, dan mitra Kelurahan Rancanumpang, RW 01, RT 1 hingga 5, serta semua pihak terkait yang telah berkontribusi dalam menjalankan program ini.

G. DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization. (2023). Hypertension. [URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>]
- Carey, R. M., Muntner, P., Bosworth, H. B., & Whelton, P. K. (2018). Prevention and Control of Hypertension: JACC Health Promotion Series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(11), 1278–1293. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.07.008>
- Diaz, K. M., & Shimbo, D. (2013). Physical activity and the prevention of hypertension. *Current Hypertension Reports*, 15(6), 659–668. <https://doi.org/10.1007/s11906-013-0386-8>
- Kitt, J., Fox, R., Tucker, K. L., & McManus, R. J. (2019). New Approaches in Hypertension Management: a Review of Current and Developing Technologies and Their Potential Impact on Hypertension Care. *Current Hypertension Reports*, 21(6), 1–8. <https://doi.org/10.1007/s11906-019-0949-4>
- Kokubo, Y. (2014). Prevention of Hypertension and Cardiovascular Diseases. *Hypertension*, 63(4), 655–660. <https://doi.org/10.1161/hypertensionaha.113.00543>
- Lusno, M. F. D., Haksama, S., Wulandari, A., & Sriram, S. (2020). Association between smoking and hypertension as a disease burden in Sidoarjo : a case-control study. *International Journal of Applied Biology*, 4(2), 9–16. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/ijoab/article/view/10951>
- Muntner, P., Hardy, S. T., Fine, L. J., Jaeger, B. C., Wozniak, G., Levitan, E. B., & Colantonio, L. D. (2020). Trends in blood pressure control among US adults with hypertension, 1999-2000 to 2017-2018. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 324(12), 1190–1200. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.14545>
- Schneider, R. H., Salerno, J., & Brook, R. D. (2020). 2020 International Society of

- Hypertension global hypertension practice guidelines-lifestyle modification. *Journal of Hypertension*, 38(11), 2340–2341. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000002625>
- Schwingshackl, L., Schwedhelm, C., Hoffmann, G., Knüppel, S., Iqbal, K., Andriolo, V., Bechthold, A., Schlesinger, S., & Boeing, H. (2017). Food groups and risk of hypertension: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Advances in Nutrition*, 8(6), 793–803. <https://doi.org/10.3945/an.117.017178>
- Virdis, A., Giannarelli, C., Fritsch Neves, M., Taddei, S., & Ghiadoni, L. (2010). Cigarette Smoking and Hypertension. *Current Pharmaceutical Design*, 16(23), 2518–2525. <https://doi.org/10.2174/138161210792062920>
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). 濟無No Title No Title No Title. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 3, Issue 1). <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>