

**Community Service Through Counseling Activities On Efforts To Prevent  
Hypertension In The Community Of Antang Village, Makassar City**

**Pengabdian Pada Masyarakat Melalui Kegiatan Penyuluhan Terhadap Upaya  
Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Masyarakat Kelurahan Antang Kota  
Makassar**

**Syaipuddin<sup>1\*</sup>, Sitti Nurbaya<sup>2</sup>, Suhartatik<sup>3</sup>, Yasir Haskas<sup>4</sup>**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin<sup>1,2,4</sup>, Politeknik Kesehatan Kemenkes RI  
Makassar<sup>3</sup>

[Syiafuddinzainal41@gmail.com](mailto:Syiafuddinzainal41@gmail.com)<sup>1</sup>

Disubmit : 4 Januari 2023, Diterima : 12 Januari 2023, Terbit: 20 Februari 2023

**ABSTRACT**

*Based on data from the Makassar City Health Office, hypertension ranks second out of the 10 most common diseases. In 2018 there were 59,967 cases of hypertension with details of gender namely 23,595 cases of men and 36,372 cases of women. The problems faced by partners at this time include the community in Antang Village, Manggala District, Makassar City, especially in the Batu Putih Neighborhood, health education is rarely carried out by the Puskesmas, especially about hypertension, the community still lacks knowledge in paying attention to a healthy lifestyle. This community service activity was carried out in the Batu Putih Neighborhood, Antang Village, Makassar City, which is one of the neighborhoods in Antang Village, Manggala District, Makassar City. i. The implementation time is January 18, 2022. The target is the Batu Putih Neighborhood Community in Antang Village, both those who suffer and do not suffer from hypertension. This service method uses a survey, lecture and discussion approach. The results obtained were that the Batu Putih neighborhood community in Antang Village, were able to understand hypertension management and hypertension prevention, and some residents were able to obtain blood pressure checks. It is suggested to health workers, especially at the Antang Health Center, to activate outreach activities and posyandu for the elderly so that people can get regular health services properly and get more information about health problems, in this case hypertension.*

**Keywords :** Hypertension, Prevention Efforts, Antang Makassar

**ABSTRAK**

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Makassar, hipertensi sebagai urutan kedua dari 10 penyakit terbanyak. Pada tahun 2018 terdapat kasus hipertensi sebanyak 59.967 dengan rincian jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 23.595 kasus dan perempuan 36.372 kasus. Permasalahan yang dihadapi mitra saat ini antara lain masyarakat di Kelurahan Antang Kecamatan Manggala Kota Makassar khususnya di Lingkungan Batu Putih masih jarang dilakukan penyuluhan kesehatan oleh pihak Puskesmas terutama tentang Hipertensi, masyarakat masih kurang pengetahuannya dalam memperhatikan pola hidup yang sehat. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Lingkungan Batu Putih Kelurahan Antang Kota Makassar yang merupakan salah satu lingkungan di Kelurahan Antang Kecamatan Manggala Kota Makassar.i. Waktu pelaksanaan pada tanggal 18 Januari 2022. Sasaran adalah Masyarakat Lingkungan Batu Putih Kelurahan Antang baik yang menderita maupun tidak menderita hipertensi. Metode pengabdian ini dengan menggunakan pendekatan survei, ceramah dan diskusi. Hasil yang diperoleh adalah masyarakat lingkungan Batu Putih Kelurahan Antang , mampu memahami tentang tatalaksana hipertensi dan pencegahan Hipertensi, mampu dan sebagian warga memperoleh Pemeriksaan Tekanan darah. Disarankan kepada Petugas Kesehatan khususnya di Puskesmas Antang agar mengaktifkan kegiatan penyuluhan dan posyandu lansia sehingga masyarakat dapat memperoleh pelayanan kesehatan secara berkala dengan baik serta lebih banyak mendapatkan informasi tentang masalah-masalah Kesehatan dalam hal ini penyakit hipertensi.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Upaya Pencegahan, Antang Makassar

## 1. Pendahuluan

Tekanan darah tinggi/hipertensi adalah kondisi medis di mana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis (jangka waktu lama). Penyakit ini adalah salah satu jenis penyakit yang sangat berbahaya. Penderita hipertensi di dunia saat ini diperkirakan mencapai lebih dari 800 juta orang. Sebanyak 10-30 % dari jumlah penduduk dewasa hampir di setiap Negara (Ariyanti et al., 2020).

Menurut WHO, penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang dan menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat. Dari 56,9 juta kematian di seluruh dunia pada tahun 2016, lebih dari setengahnya (54%) disebabkan oleh 10 penyakit penyebab utama kematian. Penyakit kardiovaskuler bertanggung jawab atas 15,2 juta kematian di tahun 2016. Penyakit ini tetap menjadi penyebab utama kematian secara global dalam 15 tahun terakhir.

Di Indonesia banyaknya penderita Hipertensi diperkirakan 15 juta orang tetapi hanya 4% yang merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensi 6-15% pada orang dewasa, 50% diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi sehingga mereka cenderung untuk menjadi hipertensi berat karena tidak menghindari dan tidak mengetahui faktor risikonya, dan 90% merupakan hipertensi esensial.

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyebab kematian hampir 70% di dunia. PTM adalah penyakit kronis yang tidak dapat ditularkan dari orang ke orang. Penyakit yang termasuk PTM diantaranya penyakit jantung, stroke, kanker, diabetes, dan Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK). PTM menunjukkan adanya kecenderungan semakin meningkat dari waktu ke waktu (Putri 2018).

Salah satu PTM yang terus meningkat yaitu hipertensi. Hipertensi yang juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi. Darah dibawa dari jantung ke seluruh bagian tubuh. Setiap kali jantung berdetak, ia memompa darah ke pembuluh darah. Tekanan darah diciptakan oleh kekuatan darah yang mendorong dinding pembuluh darah (arteri) karena dipompa oleh jantung. Semakin tinggi tekanan semakin sulit jantung memompa (World Health Organization, 2018).

Hipertensi sebenarnya dapat dicegah dengan mengendalikan faktor risiko. Pencegahan primer harus dilakukan untuk menghentikan atau mengurangi faktor risiko hipertensi sebelum penyakit hipertensi terjadi. Pencegahan tersebut seperti diet sehat dengan makan cukup buah dan sayur, rendah gula, garam dan lemak, rajin melakukan aktivitas fisik dan tidak merokok. Salah satu upaya untuk mengendalikan PTM dengan melaksanakan kegiatan promotif dan preventif melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang dilaksanakan oleh Puskesmas.

Cara mengendalikan dan mencegah hipertensi, harus melakukan gaya hidup sehat. Hal ini sangat penting karena gaya hidup sehat akan membuat kita sehat dengan melakukan olahraga teratur, berhenti merokok juga berperan untuk mengurangi hipertensi, mengendalikan pola kesehatan secara keseluruhan, termasuk mengendalikan kadar kolesterol, diabetes, menjaga berat badan dan mengendalikan konsumsi makanan yang dapat memperberat kerja jantung. Jenis makanan tidak sehat yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu makanan yang siap saji yang mengandung

pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi lemak (Susilo dan Wulandari, 2011).

Menumbuhkan perilaku hidup sehat sangatlah tidak gampang, namun hidup sehat dapat dibentuk melalui kebiasaan. Menciptakan perilaku sehat dan memberikan contoh yang baik tidaklah sulit untuk dilakukan dan bisa dimulai dari hal hal kecil yang terkadang sering dilupakan oleh banyak orang, misalnya tidak merokok, olahraga teratur, konsumsi buah dan sayur setiap hari. Dengan perilaku hidup sehat seperti ini maka akan tercipta hidup sehat yang merupakan dambaan bagi setiap manusia. Dalam mengupayakan perilaku ini dibutuhkan komitmen bersama untuk mewujudkannya. (Sumartono, 2007; Vera & Yanti 2020)

Hasil penelitian yang didapatkan dari Nuraeni et al., (2018) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan rata-rata dan efikasi diri mereka setelah program penyuluhan Selain itu, ada perbedaan skor rata-rata pengetahuan publik sebelumnya dan setelah pemberian buklet, tetapi tidak ada perbedaan dalam skor selfefficacy rata-rata

## 2. Metode

Metode pelaksanaan dari kegiatan ini adalah Tim penyuluhan melakukan izin kepada Kelurahan serta RW dan melakukan evaluasi peserta penyuluhan yaitu Masyarakat / Warga Kelurahan Antang Kecamatan Manggala Kota Makassar. Rincian materi yang diberikan tercantum dalam tabel berikut :

**Tabel 1. Metode Pelaksanaan**

No	Materi	Metode
1	Pengertian Hipertensi	Ceramah, diskusi dan Tanya jawab
2	Klasifikasi Hipertensi	Ceramah, diskusi dan Tanya jawab
3	Penyebab Hipertensi	Ceramah, diskusi dan Tanya jawab
4	Manifestasi Klinis	Ceramah, diskusi dan Tanya jawab
5	Penatalaksanaan	Ceramah, diskusi dan Tanya jawab

Kegiatan pelaksanaan pengabdian pada masyarakat dimulai dengan anamnesa, pemeriksaan tekanan darah serta kolesterol dan dilaksanakan penyuluhan upaya pencegahan penyakit hipertensi. Untuk evaluasi proses adanya antusias dan umpan balik dari sasaran. Dan evaluasi hasil dilakukan setelah kegiatan penyuluhan upaya pencegahan penyakit hipertensi selesai dilaksanakan. Sasaran akan memahami dan mampu menjawab pertanyaan dengan baik .

## 3. Hasil Pelaksanaan

Sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan, terlebih dahulu melakukan melakukan pencarian literature atau masalah yang sedang dihadapi oleh Indonesia sekarang ini dari hasil pencarian ternyata masih banyak jumlah masyarakat yang menderita penyakit hipertensi, ini dikarenakan kurangnya terpapar edukasi tentang penyakit hipertensi dan gaya hidup yang tidak sehat. berbagai macam faktor penyebab sehingga judul pengabdian masyarakat di pilih yaitu tentang penyuluhan Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi, setelah itu melakukan survey lokasi sebagai tempat pemberian edukasi dan didapatalah Kelurahan Antang Kecamatan Manggala Kota Makassar yang jaraknya dengan Kampus STIKES Nani Hasanuddin Makassar, sekitar

kurang lebih 6 km. kegiatan dilakukan dengan tim yang terdiri dari ketua, anggota dan 5 mahasiswa, media yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu penyuluhan secara langsung dengan tetap mengikuti protocol kesehatan, ceramah, dan pemeriksaan tekanan darah

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2022, jumlah peserta sebanyak 20 orang. Kegiatan Penyuluhan upaya pencegahan penyakit hipertensi dilakukan pertama-tama memberikan brain storming terkait penyakit hipertensi dilanjutkan dengan pemberian materi, setelah itu dilakukan pengukuran tekanan darah untuk semua warga yang hadir dalam kegiatan penyuluhan.

Penyuluhan merupakan dasar utama untuk pencegahan penyakit hipertensi dan mencegah komplikasi dari penyakit hipertensi, bagi keluarga pasien serta masyarakat didalam komunitas tertentu. Pada dasarnya tujuan Penyuluhan Penyakit Hipertensi pada masyarakat adalah bagaimana supaya masyarakat bisa melakukan pencegahan dengan pola gaya hidup yang sehat.

Dengan demikian dapat dikatakan penyuluhan upaya pencegahan penyakit hipertensi adalah suatu proses pemberian pengetahuan dan keterampilan bagi masyarakat baik yang menderita penyakit hipertensi maupun yang tidak menderita penyakit hipertensi, yang diperlukan dapat melakukan upaya pencegahan agar terhindar dari penyakit hipertensi dan komplikasi dari penyakit hipertensi.

Penyuluhan ini dapat dilakukan secara perseorangan ataupun kelompok, tergantung pada fasilitas yang ada, baik fasilitas waktu, ruangan serta petugasnya. Walaupun demikian di dalam pemberian penyuluhan upaya pencegahan penyakit hipertensi kepada masyarakat baik yang menderita maupun tidak menderita perlu diingat bahwa setiap masyarakat yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini harus mendapat penilaian mengenai kebutuhannya, mendapat perencanaan penyuluhan yang menyeluruh sesuai dengan kebutuhan masyarakat baik yang menderita maupun tidak menderita, mendapat penyuluhan upaya pencegahan penyakit hipertensi serta penilaian tindak lanjut yang dilakukan secara siklik sedemikian rupa sehingga pada akhirnya penderita maupun bukan penderita akan terpenuhi kebutuhannya.

Dalam penyuluhan upaya pencegahan penyakit hipertensi ini perlu diperhatikan metode penyuluhan dan materi yang diberikan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh masyarakat baik yang menderita maupun tidak menderita pada saat itu. Jadi dalam hal ini kita harus perhatikan kelompok yang menjadi sasaran penyuluhan ini, yang menderita maupun tidak menderita.



Gambar 1. Anamnesa, Pengukuran Tekanan Darah & Cek Kolesterol



**Gambar 2. Pemberian materi penyuluhan Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi Bersama Tim**



**Gambar 3. Masyarakat sangat antusias mendengarkan materi penyuluhan dari tim.**

#### **4. Penutup**

Setelah dilakukan penyuluhan upaya pencegahan penyakit hipertensi pada masyarakat kelurahan Antang penderita maupun bukan penderita dapat memahami dan mengaplikasikan upaya pencegahan hipertensi sesuai dengan materi yang telah disampaikan.

Perlunya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang bagaimana cara melakukan mencegah penyakit hipertensi. Diharapkan tenaga kesehatan di puskesmas lebih aktif memberikan edukasi terkait kesehatan pada masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat dan memanfaatkan fasilitas Kesehatan di puskesmas terdekat untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi dan komplikasi penyakit hipertensi

#### **Daftar Pustaka**

- 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), 74-82.
- Dinkes Prov. Sulawesi Selatan. (2019). *Profil kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2019*. Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan.

- Nuraeni, A., Mirwanti, R., & Anna, A. (2018). Upaya Pencegahan dan Perawatan Hipertensi di Rumah Melalui Media Pembelajaran Bagi Masyarakat di Kabupaten Pangandaran. *Bagimu Negeri: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
- Nurarif, Amin Huda dan Hardhi Kusuma. (2015). *Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & Nanda NIC-NOC Jilid 2*. Yogyakarta: MediAction.
- Nurarif, Amin Huda Dan Hardhi Kusuma. 2016. *Asuhan Keperawatan Praktis Berdasarkan Penerapan Diagnosa Nanda, Nic, Noc Dalam Berbagai Kasus Edisi Revisi Jilid 1*. Yogyakarta: Mediaction
- Putri, H. (2018). Upaya peningkatan pengetahuan tentang hipertensi melalui metode penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
- Smeltzer Susan C. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Edisi 12*. Jakarta: EGC
- Sumartono , (2007). *Kesehatan Keluarga dan Lingkungan*. Yogyakarta. Kanisius.
- Susilo, Y, Wulandari, A, (2011). *Cara Jitu Mengatasi Darah Tinggi (Hipertensi)*. Yogyakarta
- Tanto, C. (2014). *Kapita Selekta Kedokteran Edisi 4 Jilid 2*. Jakarta: Media Aesculapius
- Vera, Y., & Yanti, S. (2020). Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Obat Dan Obat Tradisional Indonesia Untuk Pencegahan Dan Penanggulangan Penyakit Hipertensi Di Desa Salam Bue. *Jurnal Education and development*, 8(1), 11-11.