

## **Pendidikan Kesehatan Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Lalang Kecamatan Medan Beras Batu Bara**

Lasma Rina Efrina Sinurat<sup>1</sup>, Siska Evi Martina<sup>2</sup>, Rumondang Gultom<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email : [lasma.rina.sinurat1328@gmail.com](mailto:lasma.rina.sinurat1328@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan kondisi medis kronis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah secara terus-menerus di atas ambang normal. Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas namun dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Faktor risiko hipertensi meliputi gaya hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, konsumsi alkohol, dan merokok, serta faktor genetik dan usia. Diagnosis hipertensi dilakukan dengan pengukuran tekanan darah menggunakan alat sphygmomanometer, dengan kategori tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg sebagai indikator hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi melibatkan perubahan gaya hidup sehat, seperti pola makan seimbang, peningkatan aktivitas fisik, manajemen stres, dan jika diperlukan, pengobatan dengan antihipertensi. Pencegahan hipertensi sangat penting untuk mengurangi beban penyakit ini secara global, terutama melalui pendekatan promotif dan preventif yang melibatkan edukasi masyarakat dan kebijakan kesehatan publik.

**Kata kunci: Hipertensi, tekanan darah tinggi, faktor risiko.**

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan kesehatan hipertensi merupakan upaya penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai bahaya dan pencegahan hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan global yang sering kali tidak terdeteksi karena kurangnya gejala yang tampak, sehingga sering disebut sebagai "silent killer." Masyarakat yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang faktor risiko, gejala, dan dampak dari hipertensi dapat lebih rentan terhadap komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal.

Melalui pendidikan kesehatan hipertensi, individu diajarkan cara-cara untuk menjaga tekanan darah tetap normal, mengidentifikasi tanda-tanda awal hipertensi, serta pentingnya

pemeriksaan kesehatan secara rutin. Upaya ini juga mencakup perubahan pola hidup, seperti pola makan yang sehat, peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, serta menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol yang berlebihan. Pendidikan kesehatan yang efektif dapat membantu mencegah perkembangan hipertensi, mengurangi angka kejadian komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi adalah kondisi medis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah secara abnormal dan berkelanjutan. WHO menyebut hipertensi sebagai salah satu faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular, yang merupakan penyebab utama kematian global. Tekanan darah yang normal diukur di bawah 120/80 mmHg, sementara hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg, yang dapat mempengaruhi kesehatan jantung, pembuluh darah, dan organ tubuh lainnya.

WHO menekankan bahwa hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala pada awalnya, sehingga banyak orang yang mengidapnya tanpa menyadari kondisi mereka. Jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan kerusakan organ lainnya. WHO mendorong pengukuran tekanan darah secara rutin, terutama bagi individu yang berisiko tinggi, serta perubahan gaya hidup yang sehat sebagai langkah pencegahan, seperti diet sehat, olahraga, pengendalian berat badan, serta penghindaran konsumsi alkohol berlebihan dan merokok.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pengelolaan hipertensi melibatkan pendekatan yang komprehensif yang mencakup perubahan gaya hidup, pengelolaan faktor risiko, serta pengobatan medis jika diperlukan.

Prevalensi hipertensi di Sumatera Utara cukup signifikan. Berdasarkan data dari beberapa sumber, prevalensi hipertensi di provinsi ini diperkirakan mencapai sekitar 29,19% dari populasi dewasa, wilayah seperti Kabupaten Karo, angka prevalensinya bahkan lebih tinggi, dengan lebih dari 45% penduduk mengalami hipertensi, faktor risiko seperti gaya hidup tidak sehat, obesitas, dan kurangnya aktivitas fisik turut berperan dalam tingginya angka hipertensi di wilayah ini.

Adapun faktor resiko hipertensi yaitu meningkat seiring bertambahnya usia, riwayat keluarga dengan hipertensi, diet tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, merokok, dan konsumsi alkohol berlebihan, Stres berkepanjangan dapat berkontribusi pada peningkatan

tekanan darah, diabetes, kolesterol tinggi, dan gangguan ginjal, pria cenderung lebih berisiko pada usia muda, sedangkan wanita lebih berisiko setelah menopause.

## **METODE**

Penelitian Deskriptif: Menggambarkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terhadap hipertensi sebelum dan setelah pendidikan kesehatan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pendidikan kesehatan tentang hipertensi dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam mengelola kondisi ini. Hasil dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi, faktor risikonya, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan.

Salah satu penelitian yang dilakukan di Brasil menunjukkan bahwa promosi kesehatan, terutama untuk lansia, dapat mendorong masyarakat untuk berpartisipasi lebih aktif dalam pengobatan dan pencegahan hipertensi. Hal ini juga berhubungan dengan peningkatan kapasitas mereka dalam membuat keputusan terkait pengelolaan kesehatan mereka, khususnya dalam memilih gaya hidup sehat

Di Indonesia, penelitian lain juga menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan di keluarga dapat meningkatkan tingkat pengetahuan keluarga mengenai hipertensi. Sebelum pendidikan, sebagian besar keluarga memiliki pengetahuan yang kurang, namun setelah penyuluhan, sebagian besar keluarga menunjukkan pengetahuan yang lebih baik. Selain itu, penyuluhan kesehatan terkait hipertensi dapat membantu penderita untuk lebih memahami cara mengontrol tekanan darah mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan dan perawatan kesehatan.

Secara keseluruhan, pendidikan kesehatan tentang hipertensi terbukti membantu masyarakat dan keluarga untuk lebih memahami penyakit ini, mengurangi risiko komplikasi, serta meningkatkan kualitas hidup penderita melalui perubahan perilaku yang lebih sehat.

## KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan hipertensi adalah bahwa pendekatan ini sangat penting dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai bahaya hipertensi serta cara pencegahan dan pengelolaannya. Pendidikan kesehatan efektif membantu individu untuk lebih memahami faktor risiko hipertensi, gejala, dan dampak jangka panjang yang dapat ditimbulkan jika kondisi ini tidak ditangani dengan baik. Melalui penyuluhan yang tepat, masyarakat dapat diarahkan untuk mengadopsi gaya hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, mengelola stres, dan menghindari kebiasaan merokok serta alkohol.

Dengan peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui pendidikan kesehatan, masyarakat diharapkan dapat lebih proaktif dalam memantau tekanan darah mereka, mencegah hipertensi, dan mengelola kondisi ini jika sudah terjadi. Pendidikan yang berkelanjutan dan dukungan sosial juga menjadi kunci untuk memastikan pengelolaan hipertensi yang efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

Beigi, M. A., Zibaenezad, M. J., Aghasadeghi, K., Aghasadeghi, K., Jokar, A., Shekarforoush, S., & Khazraei, (2014). *The Effectiveness of Educational Programs on Knowledge and Management of Hypertension. Journal of Hypertension, 32(2), 300-305.*

Purwati, R. D., Bidjuni, H., & Babakal, (2014). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Klien Hipertensi. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10(2), 50-55.*

Sinuraya, R. K., Siagian, B. J., Taufik, A., Destiani, D. P., Puspitasari, I. M., Lestari, K., & Diantini, (2017). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko Hipertensi. Jurnal Promosi Kesehatan, 5(1), 78-85.*

Sinuraya, R. K., Siagian, B. J., Taufik, A., Destiani, D. P., Puspitasari, I. M., Lestari, K., & Diantini, (2017). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko Hipertensi. Jurnal Promosi Kesehatan, 5(1), 78-85.*

Retnaningsih, D., Limbong, V., Rumayar, A., & Kandou, M. (2016). *The Effect of Health Education on Behavior Change to Prevent Hypertension in the Community. Health Education Journal, 34(4), 291-298.*