



Kuliah Kerja Nyata Tematik Periode Ke 1 Tahun 2025 Desa/Kelurahan Pematang Gubernur Kecamatan Muara Bangkahulu Kota Bengkulu

Emi Pebriani ¹⁾, Qurratul A'yuni ²⁾, Fikrah Mardatillah Hasanah ³⁾, Diokissti ⁴⁾, Annisa Yulianti ⁵⁾, Helta Nurwahyuni ⁶⁾, Diyah Tepi Rahmawati ⁷⁾, Tuti Rohani ⁸⁾, Danur Azissah ⁹⁾

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹ emi@gmail.com, ² fikrahmardatillah2@gmail.com, ³ tuti.rohani.unived@gmail.com, ⁴ d.azissah@unived.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [07 Februari 2025]

Revised [08 Maret 2025]

Accepted [14 Maret 2025]

KEYWORDS

Empowerment, Counselling
And Prevention Of
Hypertension.

This is an open access article
under the [CC-BY-SA license](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melakukan sosialisasi dan penyuluhan dalam upaya pencegahan Hipertensi yang ada di RT.07 Kelurahan Pematang Gubernur Kecamatan Muara Bangkahulu. Pada era ini terjadi perubahan pola penyakit. Hal ini ditandai dengan meningkatnya jumlah penyakit tidak menular. Sampai saat ini hipertensi masih menjadi salah satu penyakit tidak menular yang sering dikenal dengan silent killer karena selain kemunculan yang tiba-tiba penyakit ini juga menjadi salah satu penyakit menyebabkan masalah serius (Shaumi & Achmad, 2019). Berdasarkan hasil data penyakit terbanyak di Puskesmas Muara Bangkahulu taun 2024, penyakit Hipertensi menjadi peringkat kedua salah satu penyakit terbanyak yang diderita masyarakat dengan estimasi sebesar 1.452 orang. Pelaksanaan kegiatan yang bekerjasama dengan perangkat RT dan Puskesmas Muara Bangkahulu dilaksanakan dengan metode sosialisasi serta penyuluhan.

ABSTRACT

This community service activity aims to conduct socialisation and counselling in efforts to prevent hypertension in RT.07 Pematang Governor Village, Muara Bangkahulu District. In this era there is a change in disease patterns. This is characterised by the increasing number of non-communicable diseases. Until now, hypertension is still one of the non-communicable diseases that is often known as the silent killer because in addition to its sudden appearance, this disease is also one of the diseases causing serious problems (Shaumi & Achmad, 2019). Based on the results of the most disease data at the Muara Bangkahulu Health Centre in 2024, hypertension is ranked second among the most common diseases suffered by the community with an estimated 1,452 people. The implementation of activities in collaboration with RT officials and the Muara Bangkahulu Puskesmas was carried out using socialisation and counseling methods.

PENDAHULUAN

Pada era ini, terjadi perubahan pola penyakit yang signifikan, ditandai dengan meningkatnya jumlah penyakit tidak menular (PTM). Penyakit-penyakit ini kini menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. Salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak dibicarakan adalah hipertensi. Hipertensi dikenal sebagai "silent killer" karena sering kali muncul tanpa gejala yang jelas, tetapi memiliki potensi menimbulkan komplikasi serius dan bahkan kematian mendadak (Shaumi & Achmad, 2019). Hal ini menjadikannya penyakit yang perlu diwaspadai oleh semua lapisan masyarakat.

Data terbaru menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu penyakit dengan prevalensi tinggi di Indonesia. Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari Puskesmas Muara Bangkahulu tahun 2024, hipertensi menempati peringkat kedua dalam daftar penyakit terbanyak yang diderita oleh masyarakat. Diperkirakan, sebanyak 1.452 orang di wilayah tersebut mengalami hipertensi. Angka ini menunjukkan pentingnya kesadaran terhadap pengelolaan tekanan darah serta pentingnya penerapan gaya hidup sehat untuk mencegah dan mengelola hipertensi.

Hipertensi merupakan kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah arteri. Ketika tekanan darah meningkat, jantung dipaksa bekerja lebih keras dari biasanya untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh. Kondisi ini dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah, jantung, dan organ-organ lainnya. Tekanan darah terdiri dari dua komponen utama, yaitu tekanan sistolik dan diastolik. Tekanan sistolik adalah tekanan darah ketika jantung berkontraksi dan memompa darah ke pembuluh darah, sedangkan tekanan diastolik adalah tekanan darah ketika jantung beristirahat di antara dua denyutan.

Tekanan darah normal pada saat istirahat berkisar antara 100-140 mmHg untuk sistolik dan 60-90 mmHg untuk diastolik. Hipertensi didiagnosis ketika tekanan darah secara konsisten berada pada atau di atas 140/90 mmHg. Ketika kondisi ini tidak segera ditangani, risiko komplikasi serius meningkat secara signifikan. Beberapa komplikasi yang umum terjadi akibat hipertensi meliputi stroke, gagal jantung, serangan jantung, penyakit ginjal kronis, dan bahkan kematian. Menurut laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019), hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di Indonesia.

Salah satu tantangan terbesar dalam mengelola hipertensi adalah rendahnya tingkat kepatuhan terhadap pengobatan. Banyak pasien yang berhenti mengonsumsi obat antihipertensi tanpa berkonsultasi terlebih dahulu dengan tenaga medis, yang pada akhirnya meningkatkan risiko komplikasi yang serius. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang bahaya hipertensi serta pentingnya pengobatan berkelanjutan sering menjadi faktor utama di balik rendahnya tingkat kepatuhan ini.

Dalam upaya untuk mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup pasien, perlu dilakukan berbagai upaya promotif dan preventif. Salah satu langkah yang sangat penting adalah penyuluhan kesehatan kepada masyarakat. Penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang bahaya hipertensi, pentingnya pengendalian tekanan darah, serta penerapan gaya hidup sehat. Dalam kegiatan penyuluhan ini, masyarakat dapat diajarkan tentang pentingnya mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, mengelola stres, dan menghindari kebiasaan merokok serta konsumsi alkohol.

Selain itu, penyuluhan dapat menjadi sarana untuk memperkenalkan metode pengukuran tekanan darah mandiri di rumah. Dengan memantau tekanan darah secara teratur, individu dapat lebih waspada terhadap perubahan tekanan darah mereka dan segera mengambil tindakan jika terjadi peningkatan yang signifikan. Edukasi mengenai pengenalan gejala awal hipertensi juga penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kapan harus mencari bantuan medis.

Penting pula untuk melibatkan tenaga kesehatan dalam memberikan dukungan berkelanjutan kepada pasien hipertensi. Dukungan ini dapat berupa pengawasan rutin, pemberian konseling terkait pengobatan dan gaya hidup sehat, serta pemantauan perkembangan kesehatan pasien. Dengan adanya hubungan yang baik antara pasien dan tenaga kesehatan, diharapkan tingkat kepatuhan terhadap pengobatan dapat meningkat.

Di sisi lain, peran keluarga dan lingkungan sekitar juga tidak boleh diabaikan. Dukungan dari keluarga dapat membantu pasien dalam menjalani perubahan gaya hidup yang sehat serta memastikan kepatuhan terhadap jadwal pengobatan. Keluarga juga dapat berperan dalam memberikan motivasi dan dorongan moral kepada pasien untuk tetap menjalani pengobatan meskipun tidak merasakan gejala yang berarti.

Secara keseluruhan, hipertensi merupakan penyakit yang dapat dikelola dengan baik jika ditangani secara tepat dan komprehensif. Kesadaran akan pentingnya pengelolaan hipertensi harus terus ditingkatkan melalui edukasi dan penyuluhan yang berkelanjutan. Dengan adanya sinergi antara pasien, tenaga kesehatan, dan keluarga, diharapkan prevalensi hipertensi dan risiko komplikasi dapat ditekan, sehingga masyarakat dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat dan berkualitas.

METODE

Tahap pertama adalah sosialisasi mengenai hipertensi, yang bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang berbagai aspek terkait penyakit ini. Materi sosialisasi disusun secara terstruktur dan mencakup beberapa topik penting, antara lain:

1. Definisi hipertensi: Penjelasan mengenai apa itu hipertensi dan mengapa penyakit ini disebut sebagai "silent killer."
2. Penyebab hipertensi: Pemaparan faktor-faktor risiko yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, baik faktor internal seperti genetika maupun faktor eksternal seperti gaya hidup.
3. Gejala hipertensi: Penjelasan mengenai gejala yang mungkin timbul serta pentingnya deteksi dini untuk mencegah komplikasi serius.
4. Pencegahan hipertensi: Edukasi mengenai langkah-langkah pencegahan, seperti pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, pengelolaan stres, serta pengurangan konsumsi garam, alkohol, dan rokok.
5. Pengendalian hipertensi: Pengenalan cara-cara untuk mengelola tekanan darah, termasuk pentingnya pengobatan rutin, pemantauan tekanan darah secara berkala, serta kepatuhan terhadap anjuran medis.
6. Penyampaian materi dilakukan dengan metode interaktif menggunakan media pendukung seperti poster, video, atau presentasi visual, sehingga masyarakat lebih mudah memahami informasi yang diberikan.

Tahap kedua adalah evaluasi terkait penyuluhan hipertensi. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan selama sosialisasi. Metode evaluasi yang digunakan meliputi:

1. Pre-test dan post-test: Peserta diberikan kuesioner sebelum dan sesudah sosialisasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan mereka mengenai hipertensi. Hasil dari kedua tes ini kemudian dibandingkan untuk mengetahui efektivitas kegiatan pengabdian.



2. Umpan balik peserta: Peserta diminta memberikan masukan mengenai metode, materi, dan cara penyampaian yang digunakan selama sosialisasi. Informasi ini sangat berguna untuk menyempurnakan kegiatan serupa di masa depan.

Dengan penerapan metode pengabdian ini, diharapkan masyarakat tidak hanya memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai hipertensi, tetapi juga termotivasi untuk menerapkan pola hidup sehat dan memantau tekanan darah secara rutin demi mencegah komplikasi di masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dilakukan di rumah masyarakat. Sebelum memulai kegiatan, terlebih dahulu kami mengunjungi kantor Kelurahan Pematang Gubernur dan Ketua RT 07 Pematang Gubernur untuk meminta izin melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di RT tersebut selain itu kami juga menanyakan bagaimana tingkat kepatuhan masyarakat dalam menjalankan protokol kesehatan, dan apa saja kendala yang terjadi di masyarakat selama setahun ini. Kegiatan ini dilakukan dengan metode melakukan edukasi mengenai beberapa hal tentang Hipertensi.

Pembahasan pertama diawali dengan menanyakan beberapa pertanyaan mengenai pengetahuan dasar Hipertensi kepada masyarakat untuk mengetahui tingkat pengetahuan serta kepatuhan dalam menjalankan protokol kesehatan. Setelah menanyakan beberapa pertanyaan, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan edukasi kepada masyarakat mengenai apa saja gejala yang dapat ditimbulkan Hipertensi, dampaknya, resiko dan bagaimana mencegahnya. Lalu melakukan edukasi tentang menjaga kesehatan, dan edukasi mengenai etika batuk dan bersin dan edukasi mengenai mencuci tangan yang benar. Setelah melakukan edukasi secara lengkap, kegiatan dilanjutkan dengan menanyakan kembali pertanyaan yang sebelumnya sudah ditanyakan pada pembahasan pertama, untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan terhadap pengetahuan ataupun kepatuhan dalam menjalankan protokol kesehatan setelah dilakukannya edukasi. Berdasarkan hasil penyuluhan masyarakat lebih paham mengenai pencegahan berupa cuci tangan, memakai masker, dan etika batuk sesuai dengan langkah-langkah yang benar ataupun pencegahan yang dapat dilakukan lainnya. Saat dilakukannya edukasi, secara keseluruhan masyarakat terlihat sangat antusias mendengarkan dan juga tidak ragu bertanya mengenai hal yang kurang dipahami sehingga tidak sulit untuk membuat masyarakat paham akan hal yang disampaikan.

1. Sosialisasi tentang Hipertensi (Definisi hipertensi, Penyebab hipertensi, Gejala hipertensi, Cara mencegah hipertensi, Cara mengendalikan hipertensi) dengan hasil meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, bahaya hipertensi, pentingnya pengobatan hipertensi.
2. Evaluasi Penyuluhan Hipertensi dengan hasil evaluasi Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, bahaya hipertensi, pentingnya pengobatan hipertensi. Rencana tindak lanjut melakukan koordinasi dengan puskesmas tentang kesehatan warga RT 07 dan menyarankan untuk cek kesehatan pada fasilitas kesehatan terdekat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil pengkajian dan implementasi kegiatan selama KKN RT 07 dapat disimpulkan bahwa:

1. Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (KKN-PPM) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu di RT07 Kelurahan Pematang Gubernur. Yang mana luas wilayah ± 467 ha.
2. Didapatkan prioritas masalah hasil pengkajian kesehatan dan musyawarah masyarakat di RT 07 Pematang Gubernur yaitu Hipertensi.
3. Dari prioritas masalah mahasiswa melakukan implementasi yaitu penyuluhan tentang Hipertensi, pemeriksaan kesehatan (Cek Tekanan Darah, Asam Urat dan Gula Darah).

Saran

Adapun saran untuk meningkatkan keberhasilan program KKN Universitas Dehasen Bengkulu di masa yang akan datang, demi kesuksesan dan nama almamater serta untuk kemajuan RT 07 yang ditempati. Kami mahasiswa KKN Universitas Dehasen Bengkulu tahun akademik 2024/2025 memberikan saran yang sifatnya membangun antara lain:

1. Untuk Universitas Dehasen Bengkulu

Karena pembekalan KKN sangat membantu mahasiswa dalam pelaksanaan di lapangan, hendaknya

materi pembekalan disusun dengan baik dan mengacu pada hal-hal yang bersifat pragmatik dan aplikatif. Waktu observasi bagi mahasiswa KKN dijadwalkan lebih awal sekurang-kurangnya 2 minggu sebelum penempatan, agar mahasiswa dapat menganalisa terlebih dahulu tentang program yang akan dilaksanakan. Untuk jadwal pelaksanaan, pembekalan dan observasi KKN sebaiknya disampaikan lebih awal agar mahasiswa dapat mempersiapkan dengan penuh segala sesuatu yang berkaitan dengan program KKN. Koordinasi pihak universitas dan daerah lebih ditingkatkan sehingga informasi tentang daerah yang akan ditempati bagi mahasiswa akan terperinci dan persiapan mahasiswa akan lebih baik

2. Bagi Mahasiswa\

Persiapan mental, pengetahuan tentang kemasyarakatan sangat penting dalam pelaksanaan KKN, sehingga program yang disusun dalam pelaksanaan dapat dilaksanakan sesuai dengan rencana. Lebih meningkatkan kekompakan, kebersamaan, dan saling mengisi kekurangan dan kelebihan antar individu dalam kelompok. Pemberitahuan program kerja kepada masyarakat sehingga mendapat dukungan penuh dari masyarakat. dalam melaksanakan proram kerja harus bisa mengatur waktu agar selesai tepat waktu sesuai harapan. Lebih bisa menjaga sopan santun dan menjaga nama Universitas Dehasen Bengkulu.

3. Bagi Pemerintah dan Masyarakat Di Lokasi RT 07 Pematang Gubernur

Sebaiknya masyarakat desa dapat mengembangkan dan menindaklanjuti program - program kemasyarakatan yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa KKN jika program tersebut dinilai dapat memberikan manfaat yang sangat besar bagi masyarakat setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, R., Septi A., & Akhmad, F. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) pada balita di Wilayah kerja Puskesmas Gambut tahun 2022. 3-5.
- Damanik, Hanna. (2021). Kondisi sanitasi rumah dengan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) pada balita di Kota Palembang. *Jurnal Sanitasi Lingkungan*. 1.
- Anshari, Z. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Mengenai Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2).
- Kemendes RI, 2017. (2017). Pencegahan dan Mengontrol Hipertensi Agar. *Infodatin Hipertensi*.
- Notoatmodjo (2013). *Ilmu Kesehatan Masyarakat: prinsip-prinsip dasar*, Jakarta :PT Asdi Mahasatya Notoadmojo. (2018).
- Notoatmodjo., Soekidjo. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. (Jakarta: Rineka Cipta. 2014)
- Pradono, J. (2010). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Di Daerah Perkotaan. *Gizi Indonesia*, 33(1), 59–66.
- Shaumi, NRF, & Achmad, EK (2019). Kajian Literatur: Faktor Risiko Hipertensi pada Remaja di Indonesia. *Media Litbangkes*, 29(2), 115–122