

Upaya Menekan Risiko Hipertensi Melalui Konseling Pola Hidup Sehat di Desa Asrikaton Kabupaten Malang

Ahmad Taufiqurrohman Al Rosyid¹, Alifya Ines Berliana Apsari², Mochamad Lailul Fadlan³, Ulil Fitriyah⁴, Eny Yulianti^{5*}

¹Prodi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Maulana Malik Ibrahim Kota Batu Jawa Timur

²Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Kota Malang Jawa Timur

³Prodi Ekonomi Syariah, Fakultas Syariah, UIN Malik Ibrahim Kota Malang Kota Malang Jawa Timur

⁴Prodi Sastra Inggris Fakultas Humaniora UIN Maulana Malik Ibrahim Kota Malang Jawa Timur

⁵Prodi Kimia, Fakultas Sains dan Teknologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Kota Malang Jawa Timur

Corresponding author: Eny Yulianti, Prodi Kimia, Fakultas Sains dan Teknologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Kota Malang Jawa Timur. Email: ennyulianti@kim.uin-malang.ac.id

Riwayat Artikel

Diterima: 21 April 2024

Disetujui: 1 September 2024

Dipublikasi: 1 Desember 2024

Keywords

Dietary Habits, Healthy Lifestyle, Hypertension, Medical Examination, Stress Management, Physical Activity

Abstract

Hypertension poses a significant health concern in various communities, including the rural setting of Asrikaton Village in Malang Regency. This research aims to evaluate and analyze efforts to mitigate the risk of hypertension through medical examinations and counseling on healthy lifestyle patterns in Asrikaton Village. The research methodology employs a mixed-method approach with both primary and secondary data collection. Medical examinations and family counseling take center stage, involving an educational approach to promote healthy lifestyles, stress management, and the cultivation of positive relationships within families. The research findings reveal a high incidence of hypertension, with 60% of the 60 participants affected, underscoring the urgency for serious attention. One approach to address this issue is through educational counseling on healthy lifestyles. The counseling aims to create healthy families by providing necessary information and support, particularly through the dissemination of knowledge and education on healthy lifestyles. This encompasses dietary habits, avoiding hypertension-triggering foods, incorporating regular physical activity into daily routines, and fostering a mindset that minimizes stress. By integrating both medical examinations and counseling on healthy lifestyles, it is anticipated that this program will foster a supportive environment, resulting in healthier families and enabling individuals with hypertension to lead normal and productive lives.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau dikenal juga sebagai tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai pada masyarakat, terutama pada orang yang berusia lanjut. Hipertensi dapat menimbulkan komplikasi yang serius, seperti stroke, penyakit jantung dan gagal ginjal yang pada akhirnya dapat menyebabkan kematian. Menurut *World Health Organization* (WHO), hipertensi adalah faktor risiko utama bagi penyakit jantung dan stroke, yang merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia.

(Alatas, 2019) memberikan pemahaman mendalam mengenai hipertensi pada kehamilan, sementara (Meirista et al. 2020) menggambarkan pemanfaatan bahan herbal dalam upaya pengendalian hipertensi melalui penyuluhan dan pembuatan produk teh daun salam. Selain itu, penelitian (Sulaiman, 2023) dan (Febianti et al., 2022) memberikan kontribusi dalam pemahaman faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi, dengan fokus pada penanganan klinis dan aspek epidemiologis.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi cukup tinggi, menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa angka prevalensi hipertensi pada penduduk usia > 18 tahun di Indonesia adalah 34,1% (Maulidah.K, Neni. N, Maywati. S, 2022). Angka ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang harus mendapat perhatian.

Desa Asrikaton terletak di Kecamatan Pakis Kabupaten Malang Jawa Timur, merupakan salah satu wilayah yang terjadi peningkatan prevalensi hipertensi, sehingga dibutuhkan upaya menekan risiko hipertensi, pada pengabdian ini melalui pemeriksaan medis dan konseling pola hidup sehat. Konseling merupakan dialog untuk menangani masalah atau kendala yang dialami seseorang dengan harapan mendapatkan solusi terbaik. Konseling keluarga adalah bentuk bantuan konsultasi kepada anggota keluarga untuk menekan resiko hipertensi. Dengan konseling keluarga, diharapkan dapat membantu anggota keluarga dalam pengembangan potensi yang maksimal, serta memberikan dukungan jika terdapat gangguan emosional yang berasal dari dalam keluarga (Meirista, Indri, 2020).

Upaya menekan risiko hipertensi di tingkat komunitas pedesaan seperti Klakah, Lumajang, Jawa Timur telah dilakukan oleh (Febianti et al., 2022). Begitu pula, (Istiana et al., 2021) menyajikan alternatif dengan mengkaji upaya menurunkan hipertensi pada lansia melalui terapi shalat dhuha. Dengan latar belakang tersebut, pengabdian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi menekan risiko hipertensi di tingkat komunitas melalui pemeriksaan medis dan konseling pola hidup sehat, diharapkan dapat ditemukan solusi yang efektif untuk menjaga kesehatan dan mencegah risiko hipertensi.

METODE

Kegiatan ini merupakan bagian Program KKM UIN Maulana Malik Ibrahim Malang 2023. Dalam pengabdian ini, metode yang digunakan adalah *cross-sectional study* dengan menggunakan *medical checkup* sebagai alat pengumpul data. Populasi adalah ibu-ibu kader dan perangkat desa di Desa Asrikaton sejumlah 60 orang. Kegiatan ini dilakukan di Balai Kelurahan Desa Asrikaton pada Januari 2023. Populasi ditentukan yaitu ibu-ibu Kader PKK, Kader Posyandu dan perangkat desa di Desa Asrikaton. Kemudian, persiapan *medical checkup* dilakukan dengan memastikan bahwa semua alat dan fasilitas yang dibutuhkan tersedia dan dalam keadaan baik.

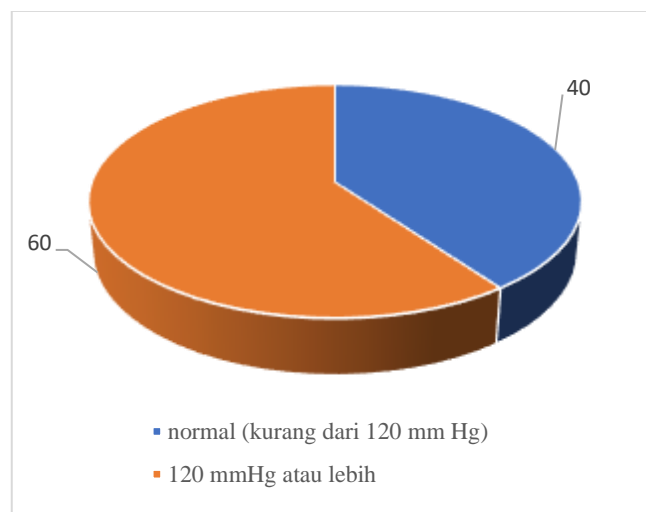
Sebelum melakukan *medical checkup*, dilakukan sosialisasi kepada masyarakat pentingnya *medical checkup* dan penerapan Pola Hidup Sehat. *Medical checkup* dilakukan dengan mengukur tekanan sistolik, tekanan diastolik dan tekanan darah. Setelah itu, data dikumpulkan melalui formulir. Data ini kemudian dianalisis untuk mengetahui prevalensi hipertensi pada populasi ibu-ibu kader dan perangkat Desa Asrikaton.

Tahap terakhir adalah konseling keluarga bagi populasi yang mengalami hipertensi. Konseling ini bertujuan untuk menciptakan keluarga yang sehat dengan memberikan informasi dan dukungan yang diperlukan khususnya tentang sosialisasi dan edukasi pola hidup sehat, meliputi pola makan dengan menjauhi makanan pemicu hipertensi, Pola gerak dengan olah raga secara teratur, dan pola pikir dengan menjauhkan dari stres.

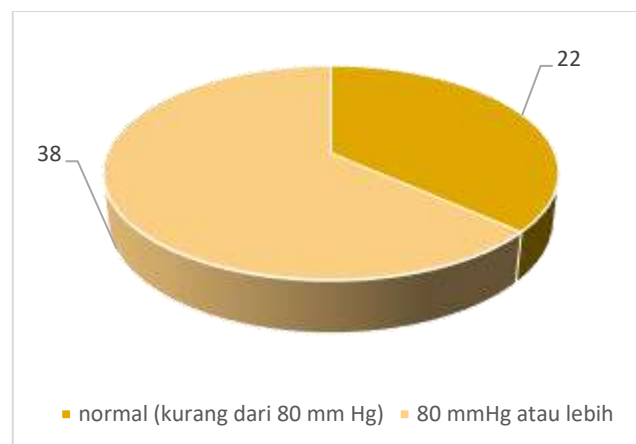
HASIL DAN PEMBAHASAN

Tekanan sistolik adalah tekanan yang terjadi ketika jantung memompa darah ke seluruh tubuh, sementara tekanan diastolik adalah tekanan yang terjadi saat jantung beristirahat sebelum siklus pemompaan berikutnya. Menurut *World Health Organization* (WHO), tekanan darah dianggap normal jika tekanan sistolik berada dalam rentang 120-140 mmHg dan tekanan diastolik berada dalam rentang 80-90 mmHg. Namun, menurut *National Heart, Lung, and Blood Institute* (NHLBI) dan *National Institute of Health* (NIH), definisi tekanan darah normal adalah ketika tekanan sistolik kurang dari 120 mmHg dan tekanan diastolik kurang dari 80 mmHg (Anggreni Lubis, S., & Amin, M., 2018).

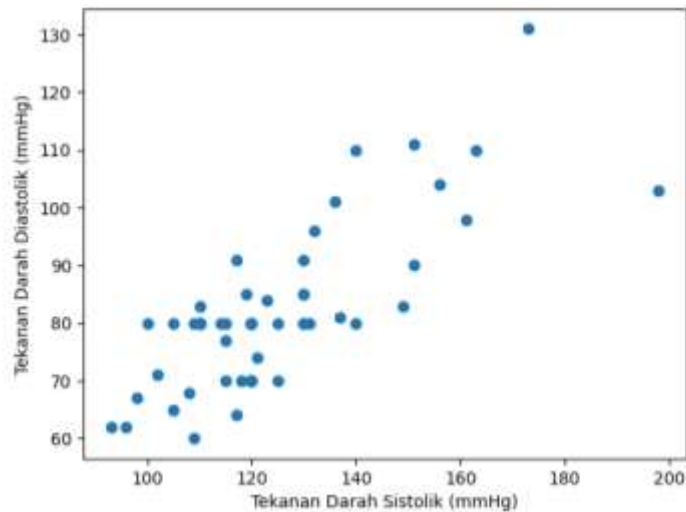
Dari Gambar 1 terlihat bahwa distribusi data responden sebanyak 60 orang, sebagian besar mempunyai nilai tekanan darah sistolik 120 mmHg atau lebih.



Gambar 1. Tekanan Sistolik



Gambar 2. Tekanan Diastolik



Gambar 3. Sebaran Data Tekanan Darah

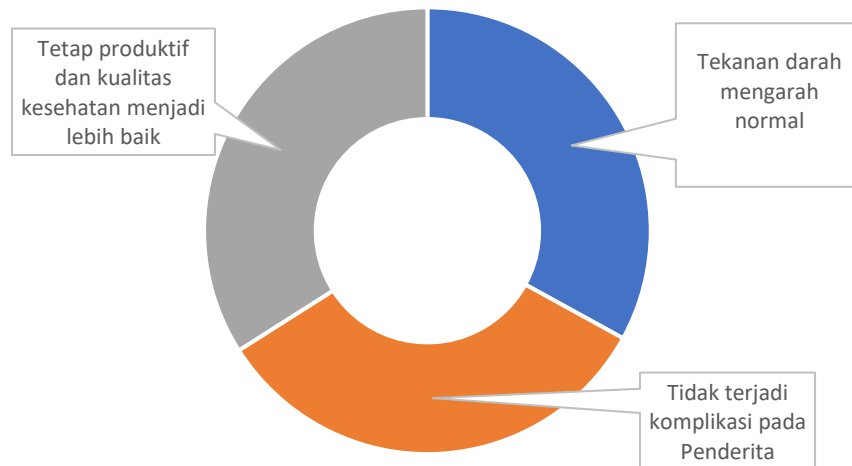
Berdasarkan data tekanan darah, dari 60 responden yang terdiri 10 laki-laki dan 50 perempuan, terdapat minimal 60% responden mengalami hipertensi. Berdasarkan data tekanan darah yang dianalisis, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat hipertensi pada populasi ini cukup tinggi, dengan 33 orang dari total responden mengalami hipertensi sistolik dan 38 orang hipertensi diastolik. Hal ini menunjukkan sangat pentingnya kegiatan pengendalian hipertensi. Nampak bahwa distribusi data tekanan darah sistolik dan diastolik cenderung berpusat pada angka yang lebih tinggi dari nilai normal.

Diagram persebaran data pada Gambar.3 memberikan gambaran bahwa sebagian besar data tekanan darah sistolik dan diastolik berada pada rentang yang lebih tinggi dari nilai normal. Oleh karena itu, menekan risiko hipertensi melalui pemeriksaan medis dan konseling pola hidup sehat di Desa Asrikaton Kabupaten Malang menjadi hal yang mendesak dan perlu mendapat perhatian serius dari pihak terkait, sebagaimana diindikasikan oleh (Alatas, 2019), (Meirista et al., 2020), dan (Febianti et al, 2022).

Konseling keluarga sangat penting dilakukan untuk menciptakan lingkungan yang sehat bagi individu dengan hipertensi. Dalam konseling ini, dapat dilakukan edukasi mengenai gaya hidup sehat seperti mengurangi asupan garam, meningkatkan aktivitas fisik, dan menjaga berat badan ideal. Konseling juga dapat dilakukan untuk membantu individu dan keluarganya dalam mengatasi stres dan membangun hubungan yang baik dengan pasangan dan keluarga. Konseling keluarga dapat membantu menciptakan lingkungan yang sehat dan dukungan bagi individu dengan hipertensi dalam mengatasi masalah kesehatannya. Dengan konseling keluarga, dapat dicapai keluarga yang sehat dan individu dengan hipertensi dapat menjalani hidup normal dan produktif tanpa terganggu oleh masalah kesehatannya.

Adanya konseling penerapan pola hidup sehat bisa menjadi salah satu upaya untuk menekan risiko hipertensi. Selama kegiatan konseling, dilakukan pemaparan materi terkait hipertensi, meliputi penyebab dan penyakit serius akibat hipertensi. Dari penjelasan tersebut, para peserta konseling dapat menghindari apa saja yang dapat menyebabkan hipertensi. Penjelasan pola hidup sehat juga disampaikan agar para peserta konseling dapat menerapkannya dan mencegah timbulnya penyakit akibat hipertensi.

Indikator pencegahan dan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi secara umum dapat digambarkan dalam 3 hal yang tersaji pada Gambar.4 yaitu tetap produktif sehingga kualitas kesehatan meningkat, tekanan darah mengarah ke normal dan tidak terjadi komplikasi (Tuna. Hartati, 2011) dan (Hermawan, N. S., Zakaria, D., Umar, M., & Riskawati, 2020).



Gambar 4. Indikator pengendalian dan pengobatan tekanan darah pada penderita hipertensi

Pola hidup sehat menurut WHO (2021) terdiri dari berhenti merokok dan tidak minum alkohol, membatasi makanan tinggi lemak jenuh, mengurangi asupan garam dan jeroan, aktifitas fisik secara teratur dan berolah raga, konsumsi banyak sayur dan buah segar, mengurangi konsumsi lemak trans.



Gambar 5. Kegiatan Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 6. Pengukuran Tekanan Darah



Gambar 7. Pelaksanaan Konseling Keluarga

Pemberian informasi dan konseling terkait hipertensi dapat memberikan pengaruh meningkatnya pengetahuan masyarakat. Semakin meningkatnya pengetahuan dari hasil konseling dapat mendorong masyarakat untuk menjalankan pola hidup sehat. Khususnya dalam menekan dan mencegah terjadinya hipertensi dan penyakit komplikasi akibat tekanan darah tinggi. (Nelwan, 2019) yang menyatakan bahwa adanya penyuluhan tentang hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Pengetahuan masyarakat juga dapat meningkat dengan adanya penyuluhan. Hasil penyuluhan yang dilakukan oleh (Ibrahim, 2023) menunjukkan adanya kenaikan pengetahuan masyarakat sebesar 47,6%.

Hasil penelitian lain juga menyebutkan bahwa *health education* adalah satu teknik yang dapat diimplementasikan untuk mencegah penyakit karena dapat meningkatkan pemahaman dan mengingatkan masyarakat akan pentingnya tekanan darah tinggi, sehingga upaya menjaga kesehatan bisa dimulai dari kesadaran individu, keluarga, komunitas, dan masyarakat secara keseluruhan. Peningkatan pengetahuan yang diterapkan dengan baik dan konsisten dapat memperbaiki pola hidup sehat dengan mengontrol faktor-faktor penyebab hipertensi.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pemeriksaan medis di Desa Asrikaton, didapatkan data bahwa terdapat 33 orang dari 60 orang mengalami hipertensi sistolik. Sebagai upaya untuk menekan risiko hipertensi dilakukan adanya konseling keluarga. Dengan adanya konseling ini dapat diharapkan para kader PKK dan perangkat desa dapat menerapkan pola hidup sehat, sehingga dapat menekan timbulnya penyakit akibat hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Apresiasi kami berikan kepada Ibu-Ibu Kader PKK Posyandu dan seluruh Pemerintah Kelurahan Asrikaton Kecamatan Pakis Kabupaten Malang dan LP2M UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

DAFTAR REFERENSI

- Anggreni Lubis, S., & Amin, M. (2018). Perbandingan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sebelum Dan Sesudah Begadang Pada Security Di Perumahan J-City Medan Johor. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 1(1), 57–63. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v1i1.103>
- Febianti, Z., Wahyudi, M. S. S., & Abrori, C. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi: Studi Cross-sectional di Wilayah Pedesaan Klakah, Lumajang, Jawa Timur: Factors Associated with Hypertension: A Cross-sectional Study in Rural Area of Klakah, Lumajang, East Java. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, 13(1), Article 1. <https://doi.org/10.51888/phj.v13i1.102>
- Fernanda, M. R., Saputra, M. Y., Zadidah, H., Sari, A. C. K., & Utari, S. A. (n.d.). *Penyuluhan Kesehatan Mengenai Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Serta Kesehatan Gigi Dan Mulut Di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Falah Rawa Mekar Jaya*.
- Hermawan, N. S., Zakaria, D., Umar, M., & Riskawati. (2020). Efektivitas Konseling Pasien Hipertensi Terhadap Perilaku Kepatuhan Berobat. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 5, 49–52. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v5i1.4230>
- Ibrahim, I. A., Syarfaini, S., Basri, S., Hidayat, M., & Nurlita, N. (2023). Upaya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi di Dusun Je'ne, Kecamatan Sanrobone, Takalar. *Sociality: Journal of Public Health Service*, 130–135. <https://doi.org/10.24252/sociality.v2i2.40345>
- Istiana, D., Purqoti, D. N. S., Romadhonika, F., & Pusparini, M. (2021). Upaya Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Melalui Terapi Shalat Dhuha. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.24853/assyifa.2.1.69-76>
- Maulidah, K., Neni, N., & Maywati, S. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2), Article 2. <https://doi.org/10.37058/jkki.v18i2.5613>
- Meirista, I., Fitri, A., Lestari, N. I., Siregar, S. F., & Lisa, T. P. Y. (2020a). Pemanfaatan Bahan Herbal Dalam Upaya Pengendalian Hipertensi Melalui Penyuluhan Dan Pembuatan Produk Teh Daun Salam. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(2), 300–307. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i2.2054>
- Meirista, I., Fitri, A., Lestari, N. I., Siregar, S. F., & Lisa, T. P. Y. (2020b). Pemanfaatan Bahan Herbal Dalam Upaya Pengendalian Hipertensi Melalui Penyuluhan Dan Pembuatan Produk Teh Daun Salam. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(2), 300–307. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i2.2054>
- Nelwan, J., & Sumampouw, O. (2019). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Di Kota Manado*. 1, 1–7.
- Sulaiman, A. F. (2023). Carvedilol untuk Tata Laksana Clinically Significant Portal Hypertension pada Sirosis Kompensata. *Cermin Dunia Kedokteran*, 50(3), Article 3. <https://doi.org/10.55175/cdk.v50i3.660>

Tuna. Hartati, 'Keefektifan Konseling Eklektik untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi', *Tesis*, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta, (2011), 1-59