

Sosialisasi hipertensi di lingkungan masyarakat RW 07 Kelurahan Candirenggo: Langkah preventif upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat

Moch Ilham Syahroni

Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: ilhamsyahronio1@gmail.com

Kata Kunci:

Hipertensi, sosialisasi, pengetahuan, preventif, perilaku

Keywords:

Hypertension, socialization, knowledge, prevention, behavior

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat di seluruh dunia. Kegiatan sosialisasi hipertensi di RW 07 Kelurahan Candirenggo bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan risiko berbahaya penyakit ini sehingga masyarakat memiliki upaya preventif untuk meminimalisir risiko terjadinya penyakit hipertensi. Metode yang digunakan berupa ceramah menggunakan power point dan poster yang dibagikan ke setiap masyarakat serta pemberian kuisisioner sebelum dan sesudah dilakukannya sosialisasi. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada Sabtu, 07 Januari 2023 di gedung

Balai RW 07 Kelurahan Candirenggo Kecamatan Singosari, Kabupaten Malang yang diikuti oleh peserta sebanyak 23 orang. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan menganalisis nilai kuisisioner sebelum dan sesudah sosialisasi. Hasil kegiatan sosialisasi hipertensi menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dan upaya pencegahannya semakin meningkat dua kali lipat. Hal ini diketahui melalui peningkatan nilai posttest. Selain itu nilai signifikansi $<0,003$ yang menunjukkan sosialisasi ini efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan masyarakat dapat mengimplementasikan pada kehidupan sehari-hari sebagai bentuk upaya preventif hipertensi dan mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat.

ABSTRACT

Hypertension is a health problem that is increasing worldwide. The hypertension socialization activity at RW 07 Candirenggo Village aims to increase public awareness of the dangerous risks of this disease so that the community has preventive measures to minimize the risk of hypertension. The method used is in the form of lectures using power point and posters which are distributed to each community as well as questionnaires before and after the socialization. The socialization activity was held on Saturday, January 7 2023 in the Balai RW 07 Candirenggo Village, Singosari District, Malang Regency which was attended by 23 participants. Evaluation of this activity was carried out by analyzing the value of the questionnaire before and after the socialization. The results of hypertension socialization activities show that people's knowledge about hypertension and its prevention efforts has doubled. This is known by increasing the value of the posttest. In addition, the significance value <0.003 indicates that this socialization is effective in increasing public knowledge. It is hoped that this increase in knowledge can be implemented in everyday life as a form of prevention of hypertension and to encourage changes in healthier behavior.



Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu permasalahan kesehatan global karena tingkat prevalensi yang sangat tinggi serta korelasinya dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular. Prevalensi penyakit hipertensi hampir mencapai angka 26% dari jumlah populasi orang dewasa di dunia. Diperkirakan pada tahun 2025 sekitar 29% populasi global, yakni sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan terjangkit penyakit hipertensi (Hamria et al., 2020). Berdasarkan hasil studi Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) dapat teridentifikasi bahwa prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% dengan estimasi jumlah kasus tersebut sekitar 63.309.620 orang, sedangkan jumlah kasus kematian yang disebabkan oleh penyakit hipertensi di Indonesia sebesar 427.218 kematian. Penyakit ini ditandai dengan kondisi peningkatan tekanan darah dalam arteri secara konsisten. Kondisi ini memainkan peran sentral sebagai salah satu faktor risiko utama dari berbagai penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung dan stroke.

Upaya mengurangi dampak yang timbul akibat penyakit hipertensi di Indonesia diperlukan pendekatan deteksi dini yang efektif dan efisien. Beberapa faktor yang memainkan peran penting dalam munculnya penyakit hipertensi yaitu faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi (mayor) dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi (minor). Salah satu contoh faktor mayor diantaranya yaitu keturunan, ras, jenis kelamin, dan umur. Sedangkan kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, obesitas, jenis pekerjaan, alkohol, dan tingkat stress termasuk faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Berdasarkan faktor risiko tersebut, perlu dilakukannya modifikasi gaya hidup yang sesuai. Gaya hidup memegang peran penting dalam mempengaruhi kualitas kehidupan masyarakat. Modifikasi terhadap gaya hidup yang sehat dapat dipraktikkan dengan menjaga keseimbangan berat badan, aktivitas fisik yang teratur, meminimalisir asupan natrium, mengedepankan pola makan dengan nilai kalori seimbang, mengontrol konsumsi makanan tinggi lemak dan kolesterol, tidak merokok dan mengonsumsi alkohol.

Sosialisasi tentang hipertensi di lingkungan masyarakat RW 07 Kelurahan Candirenggo memiliki peranan penting dalam upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap risiko dan tindakan yang dapat diambil guna mengendalikan serta mengurangi dampak buruk penyakit ini. Di tengah transisi demografis dan perubahan gaya hidup modern, prevalensi hipertensi semakin meningkat. Oleh karena itu, pendekatan preventif melalui sosialisasi di lingkungan masyarakat menjadi hal yang krusial guna meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan penyakit hipertensi.

Sosialisasi merupakan strategi edukatif yang bertujuan untuk menginformasikan, mengedukasi, dan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang suatu isu atau masalah kesehatan. Dalam konteks hipertensi, sosialisasi akan memberikan informasi tentang definisi, penyebab, dampak, dan langkah-langkah preventif yang dapat diambil oleh masyarakat dalam upaya mengurangi risiko terkena hipertensi serta mempromosikan gaya hidup sehat. Melalui pendekatan ini, diharapkan masyarakat RW 07 Kelurahan Candirenggo dapat lebih peka terhadap pentingnya pengukuran tekanan darah secara berkala, pengaturan pola makan yang seimbang, olahraga teratur, dan manajemen stres.

Dengan berfokus pada langkah preventif, peningkatan kesadaran masyarakat terhadap hipertensi di lingkungan RW 07 Kelurahan Candirenggo akan berdampak pada penurunan angka kejadian hipertensi di kemudian hari. Sehingga, upaya sosialisasi ini merupakan langkah proaktif dalam menjaga kesehatan masyarakat dan mendorong adopsi gaya hidup sehat sebagai bagian integral dari rutinitas harian. Dengan pengetahuan yang lebih baik mengenai penyakit hipertensi dan upaya pencegahannya, diharapkan masyarakat dapat mengambil langkah-langkah konkret untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi beban penyakit yang dapat dihindari.

Kegiatan sosialisasi hipertensi dilakukan menggunakan metode ceramah dengan perangkat power point dan pemberian poster ke setiap masyarakat. Pada sesi sebelum dan sesudah dilaksanakannya sosialisasi, masyarakat diberi kesempatan untuk mengerjakan kuis. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi sebelum dan sesudah pelaksanaan program sosialisasi. Data tersebut kemudian diolah menggunakan software SPSS.

Pembahasan

Sosialisasi atau penyuluhan kesehatan pada substansinya merupakan kegiatan penyampaian suatu pesan atau informasi yang berkaitan dengan aspek kesehatan kepada kelompok masyarakat atau individu tertentu. Pesan yang disampaikan tersebut diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada kelompok masyarakat atau individu tertentu. Pengetahuan tersebut pada akhirnya dapat memberikan pengaruh terhadap perilaku masyarakat. Dengan kata lain, melalui sosialisasi kesehatan tersebut dapat terciptanya perubahan perilaku sesuai dengan yang diharapkan (RAHMA, 2021).

Kegiatan sosialisasi peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait dengan penyakit hipertensi dilakukan pada Sabtu, tanggal 07 Januari 2023 di gedung Balai RW 07 Kelurahan Candirenggo Kecamatan Singosari, Kabupaten Malang yang diikuti oleh 23 orang. Kegiatan ini merupakan sebuah upaya komprehensif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai bahaya hipertensi dan langkah-langkah preventif yang dapat diambil untuk mencegahnya. Sosialisasi tentang hipertensi menggunakan metode ceramah merupakan pendekatan yang efektif untuk menyampaikan informasi secara sistematis dan mendalam kepada masyarakat. Pembukaan acara dimulai dengan berdoa dan menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia. Setelah itu, masyarakat RW 07 terlebih dahulu mengisi kuis atau pre-test tentang penyakit hipertensi.

Media yang digunakan pada sosialisasi tersebut yaitu menggunakan poster yang dibagikan kepada masing-masing responden dan dibantu dengan media audio visual melalui presentasi power point menggunakan LCD proyektor. Penggunaan media audio visual termasuk alat bantu yang digunakan untuk menstimulasi indera pendengaran dan penglihatan pada saat penyampaian materi sosialisasi hipertensi. Penerapan media ini memberikan sejumlah keunggulan diantaranya dapat memudahkan pemahaman dan memiliki daya tarik yang lebih besar karena terdapat unsur suara dan gambar. Pemanfaatan media yang menarik dalam proses penyampaian informasi sangat penting

dalam mencapai tujuan sosialisasi dan dapat mengamplifikasi penerimaan informasi (Luthfiani, 2021). Selain itu, penggunaan media tersebut dalam proses penyampaian materi dapat membantu menjelaskan konsep-konsep penting. Video, grafik, gambar, dan statistik akan digunakan untuk memvisualisasikan data dan mengilustrasikan dampak buruk hipertensi jika dibiarkan tanpa penanganan.



Gambar 1. Penyampaian Materi Hipertensi

Materi yang disampaikan pada sosialisasi tersebut terkait dengan apa itu hipertensi, gejala klinis, faktor-faktor risiko yang mempengaruhi, dampak kesehatan jangka panjang, serta langkah-langkah preventif yang dapat diambil. Penjelasan ini disampaikan dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh berbagai lapisan masyarakat supaya informasi yang diberikan dapat diserap dengan baik. Masyarakat harus memahami jika penyakit hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit kardiovaskular yang prevalensinya sangat tinggi dan tersebar luas di kalangan masyarakat. Penyakit hipertensi menjadi masalah besar karena kelalaian dalam menangani penyakit hipertensi dapat menimbulkan komplikasi yang berpotensi menjadi faktor pendorong risiko penyakit seperti diabetes, gagal ginjal, jantung, stroke (Kartika et al., 2021).



Gambar 2. Sesi diskusi penyakit hipertensi

Selama sesi penyampaian materi, masyarakat diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi. Diskusi dua arah ini memungkinkan masyarakat untuk lebih

memahami topik dan mengklarifikasi hal-hal yang kurang jelas. Pada akhir sesi, narasumber akan menyimpulkan materi yang telah dibahas dan menegaskan kembali langkah-langkah preventif yang perlu diambil untuk mencegah hipertensi. Setelah kegiatan penyampaian materi dan diskusi selesai, dilanjutkan pengisian kuisioner post-test. Hal ini dilakukan untuk mengukur sejauh mana masyarakat dapat memahami terkait penyakit hipertensi setelah dilakukannya kegiatan sosialisasi.

Tabel 1. Uji Normalitas menggunakan Uji *Shapiro Wilk*

Pengetahuan	<i>p value</i>	Normalitas data
Sebelum sosialisasi	0,001 ($p < 0,05$)	Terdistribusi tidak normal
Sesudah sosialisasi	0,003 ($p < 0,05$)	Terdistribusi tidak normal

Tabel 2. Rata-rata tingkat pengetahuan responden

Pengetahuan	Rata-rata	SD	<i>p value</i>	N
Sebelum sosialisasi	38,6957	7,57049	0,010	23
Sesudah sosialisasi	73,9130	7,82718		23

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji *shapiro wilk* mengenai tingkat pengetahuan masyarakat RW 07 Kelurahan Candirenggo tentang penyakit hipertensi menunjukkan bahwa kedua variabel terdistribusi secara tidak normal. Rata-rata pengetahuan masyarakat RW 07 Kelurahan Candirenggo sebelum dilakukannya kegiatan sosialisasi sebesar 38,6957 dengan simpangan baku 7,57049. Sedangkan Rata-rata pengetahuan masyarakat RW 07 Kelurahan Candirenggo sesudah dilakukan kegiatan sosialisasi sebesar 73,9130 dengan simpangan baku 7,82718. Data yang diperoleh menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi hampir 2 kali lipat. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya pelaksanaan program sosialisasi kesehatan mengenai hipertensi dan upaya pencegahannya telah terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas pengetahuan masyarakat sehingga dapat diimplementasikan ke dalam lingkup keluarga maupun lingkungan masyarakat (Riskiyah & Rachmawati, 2021). Selain itu, faktor yang mendukung meningkatnya pengetahuan masyarakat RW 07 Kelurahan Candirenggo yaitu media yang digunakan pada saat sosialisasi dapat mempermudah masyarakat dalam memahami. Media audio

visual dapat mempermudah masyarakat dalam proses penerimaan materi saat dilakukan intervensi yaitu sosialisasi hipertensi.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan sosialisasi hipertensi di lingkungan masyarakat RW 07 Kelurahan Candirenggo, Kecamatan Singosari, Kabupaten Malang dapat disimpulkan sebagai langkah preventif yang sangat penting dalam upaya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap penyakit hipertensi. Kegiatan ini diikuti oleh masyarakat RW 07 Kelurahan Candirenggo sebanyak 23 orang. Berdasarkan hasil sosialisasi dapat diperoleh bahwa tingkat pengetahuan masyarakat tentang penyakit dan langkah preventif penyakit hipertensi di lingkungan masyarakat RW 07 Kelurahan Candirenggo semakin meningkat. Hal itu dapat diketahui melalui hasil kuisisioner yang menunjukkan bahwa nilai pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah dilakukannya sosialisasi meningkat dua kali lipat.

Daftar Pustaka

- Hamria, Mien, & Saranani, M. (2020). Hubungan pola hidup penderita hipertensi dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 17–21. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK/article/view/239>
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-faktor risiko yang berhubungan dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Luthfiani, L. & M. (2021). Pengaruh penyuluhan dengan menggunakan media video terhadap pengetahuan pra lansia mengenai hipertensi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(2), 329–338.
- RAHMA, E. (2021). Efektifitas penggunaan metode penyuluhan sokratik-demonstrasi dalam peningkatan pengetahuan masyarakat dalam pencegahan penularan Covid-19. *Excellent Midwifery Journal*, 4(1), 83–90. <https://doi.org/10.55541/emj.v4i1.163>
- Riskiyah, & Rachmawati, E. (2021). Pencegahan penyakit hipertensi melalui penyuluhan kesehatan dan pelatihan pengukuran tekanan darah pada kader PKK. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 312–319.