

Pemanfaatan Media Cetak dan Digital Dalam Edukasi Pencegahan Hipertensi di Masa Pandemi

Jevina Noraisa Hida^{1✉}, Mifbakhuddin², Ulfa Nurullita³

¹ Mahasiswa SI Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang

² Departemen Kesehatan Lingkungan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang

³ Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang

Korespondensi: jevina.raisa@gmail.com

Diterima: 30 Desember 2021

Disetujui: 21 Januari 2022

Diterbitkan: 29 Januari 2022

Abstrak

Latar belakang: Transisi pola penyakit yang awalnya didominasi oleh penyakit menular, saat ini telah berubah ke Penyakit Tidak Menular (PTM). Salah satu penyakit tidak menular yang saat ini menjadi prioritas kesehatan secara global adalah hipertensi. Berdasarkan daftar 10 Penyakit Terbesar Di Puskesmas Kedungmundu pada tahun 2020, hipertensi menduduki urutan pertama dengan jumlah 8284 penderita (23,26%). Tingginya kasus hipertensi dapat memberi risiko berlanjut bagi penduduk di wilayah tersebut. **Tujuan:** meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, penyebab, faktor risiko, dan berbagai upaya untuk menagani dan mencegah. **Metode:** penyuluhan, KIE Hipertensi dengan Media Video Senam Hipertensi, media brosur, dan media leaflet. **Hasil:** Rata-rata pengetahuan tentang hipertensi sebelum penyuluhan sebesar 87,78, sesudah penyuluhan sebesar 97,78, Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,038. Materi berupa video, brosur, dan leaflet dapat diterima masyarakat dengan baik. **Kesimpulan:** Penyuluhan dapat meningkatkan skor pengetahuan masyarakat tentang hipertensi.

Kata kunci: media cetak, media digital, edukasi, hipertensi, pandemi

Abstract

Introduction: The transition of disease patterns, which were initially dominated by infectious diseases, has now changed to Non-Communicable Diseases (NCD). One of the non-communicable diseases that is currently a global health priority is hypertension. Based on the list of the 10 Biggest Diseases at the Kedungmundu Health Center in 2020, hypertension ranks first with 8284 patients (23.26%). The high incidence of hypertension can pose a continuing risk to residents in the region. **Objective:** to increase public knowledge about hypertension, its causes, risk factors, and various efforts to treat and prevent it. **Methods:** counseling, KIE Hypertension with Hypertension Gymnastics Video Media, brochure media, and leaflet media. **Results:** The average knowledge about hypertension before counseling was 87.78, after counseling was 97.78, Wilcoxon test results obtained a p value of 0.038. The materials in the form of videos, brochures, and leaflets were well received by the public. **Conclusion:** Counseling can increase people's knowledge scores about hypertension.

Keywords: print media, digital media, education, hypertension, pandemic

PENDAHULUAN

Dalam pembangunan kesehatan, *Triple Burden Diseases* (segitiga beban penyakit) menjadi salah satu tantangan yang dihadapi. Transisi pola penyakit yang awalnya didominasi oleh penyakit menular, saat ini telah berubah ke Penyakit Tidak Menular (PTM). Salah satu penyakit tidak menular yang saat ini menjadi prioritas kesehatan secara global adalah hipertensi. Hipertensi merupakan Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah

abnormal tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang ≥ 140 mmHg (sistolik) dan atau ≥ 90 mmHg [1]–[6]. Tekanan darah sistolik adalah tekanan darah pada saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh (fase ejeksi) yang biasanya di tulis pada nilai atas. Sedangkan tekanan darah diastolik adalah tekanan darah pada saat jantung istirahat (dalam hal ini ventrikel diisi oleh sejumlah darah dari atrium) [7].

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat seiring kemajuan zaman. Hal ini dimungkinkan karena adanya peningkatan perubahan pola hidup yang tidak sehat. Sebelumnya hipertensi banyak ditemukan pada penduduk usia lanjut, namun sekarang sudah mulai banyak ditemukan pada usia muda [8], [9]. Hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia.

Penyebab Hipertensi dibedakan menjadi dua yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer yang disebut juga hipertensi esensial mendominasi penyebab hipertensi yaitu 95 %, sisanya sebesar 5% adalah hipertensi sekunder. Salah satu penyebab terjadinya hipertensi sekunder adalah penyakit ginjal yang biasa dikenal dengan hipertensi renal [10]. WHO menyatakan bahwa pada tahun 2025 diproyeksikan sekitar 29 persen penduduk dunia terkena hipertensi. Istilah *the silent killer* merupakan istilah yang tepat bagi hipertensi karena penyakit ini tanpa memberikan gejala dan keluhan dan jarang penderitanya menyadari penyakit ini [11].

Berdasarkan daftar 10 Penyakit Terbesar Di Puskesmas Kedungmundu pada tahun 2020, hipertensi menduduki urutan pertama dengan jumlah 8284 penderita (23,26%). Tingginya kasus hipertensi dapat memberi risiko berlanjut bagi penduduk di wilayah tersebut. Berdasarkan analisis situasi permasalahan hipertensi menunjukkan jumlah masalah dan tingkat kegawatan yang besar, maka perlu ditindaklanjuti. Berdasarkan analisis akar masalah ditemukan penyebabnya adalah tingginya kebiasaan merokok penduduk di wilayah tersebut, tidak aktifnya Posyandu Lansia selama pandemi, belum adanya edukasi kesehatan dari petugas Puskesmas di wilayah tersebut khususnya di RT 05 RW 01, dan adanya factor genetik.

METODE

Program pemecahan masalah untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berupa penyuluhan kesehatan Pencegahan Hipertensi, KIE Hipertensi dengan Media Video Senam Hipertensi, KIE Hipertensi Media Brosur, dan KIE Hipertensi dengan media leaflet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Kesehatan Pencegahan Hipertensi

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 26 Januari 2021 sampai dengan tanggal 26 Februari 2021 di Dawis 3 dan Dawis RT 05 RW 01 Kelurahan Sendangguwo Kecamatan Tembalang. Sasaran penyuluhan yaitu warga Dawis 3 dan 4 RT 05 dengan jumlah 9 peserta yang dibagi waktu pelaksanaannya yaitu

pukul 15.30-16.30 dihadiri 5 warga, dan pada pukul 19.30-21.00 dihadiri 4 warga. Dilaksanakan pada tanggal 11 Februari 2021, di rumah warga dan rumah ibu RT 05. Tujuan penyuluhan hipertensi yaitu untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit hipertensi. Kegiatan penyuluhan hipertensi mendapat dukungan dan partisipasi masyarakat serta dukungan dari tokoh masyarakat. Materi yang disampaikan yaitu: pengertian, jenis, dan penyebab Hipertensi, angka normal tekanan darah, faktor risiko, tanda dan gejala, cara mengatasi, cara pencegahan, dan penyakit yang dapat dipicu atau bertambah parah dengan adanya Hipertensi.

Tabel 1. Distribusi frekuensi skor nilai sebelum dan sesudah penyuluhan

Soal	Pre Test				Post Test			
	Benar		Salah		Benar		Salah	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Definisi hipertensi	7	77,8	2	22,2	9	100	0	0
Tekanan darah normal	8	88,9	1	11,1	9	100	0	0
Jenis hipertensi	8	88,9	1	11,1	9	100	0	0
Hipertensi primer	8	88,9	1	11,1	9	100	0	0
Hipertensi seekunder	8	88,9	1	11,1	9	100	0	0
Penyebab hipertensi	7	77,8	2	22,2	9	100	0	0
Tanda - gejala hipertensi	8	88,9	1	11,1	9	100	0	0
Pencegahan hipertensi	8	88,9	1	11,1	9	100	0	0
Hipertensi ke puskesmas	7	77,8	2	22,2	7	77,8	2	22,2
Anjuran pencegahan hipertensi	6	66,7	3	33,3	9	100	0	0

Hasil penyuluhan terkait pengetahuan hipertensi terlihat bahwa terdapat perbedaan jumlah pertanyaan yang dijawab benar dan salah sebelum dan sesudah penyuluhan. Dari 10 pertanyaan jawaban benar mengalami peningkatan sebanyak 6, dan tidak terdapat penurunan.

Tabel 2. Pengetahuan sesudah penyuluhan

Pengetahuan tentang Covid-19	Pre test		Post test	
	f	%	F	%
Kurang (40-55)	0	0	0	0
Cukup (56-75)	2	22,2	0	0
Baik (76-100)	7	77,8	9	100
Jumlah	9	100	9	100

Pengetahuan tentang hipertensi pada warga Dawis 3 dan Dawis 4 RT 05 mengalami perubahan setelah penyuluhan, di mana sebelum penyuluhan meskipun didominasi katagori baik (77.8%), namun nilai ini meningkat sesudah penyuluhan menjadi 100%.

Selanjutnya karena distribusi data pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan tidak normal, maka untuk menguji perbedaan digunakan uji Wilcoxon. Rata-rata pengetahuan tentang hipertensi sebelum penyuluhan sebesar 87,78 dengan simpangan baku 14,814, sedangkan rata-rata pengetahuan tentang hipertensi sesudah penyuluhan sebesar 97,78 dengan simpangan baku 4,410.

Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,038, sehingga disimpulkan terdapat perbedaan bermakna antara skor pengetahuan sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Hipertensi.

Salah satu cara untuk mengubah perilaku kesehatan individu, kelompok atau suatu masyarakat dapat melalui pendidikan kesehatan. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu media dalam pendidikan kesehatan. Kegiatan penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan dan juga sikap peserta yang mengikutinya [12]. Penyuluhan secara daring dengan zoom meeting di masa pandemi juga mampu meningkatkan pengetahuan secara signifikan [13]. Hasil beberapa penelitian juga menunjukkan ada perbedaan yang signifikan terhadap perubahan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan [14]-[16].

KIE dengan Media Video Senam Hipertensi

Pelaksanaan senam hipertensi bertujuan agar masyarakat melakukan aktifitas fisik secara aktif untuk meningkatkan stamina, kelenturan tubuh, mengurangi stress, menyehatkan jantung dan memperlancar peredaran darah, sehingga diharapkan dapat menjadi upaya preventif penyakit hipertensi. Gerakan-gerakan yang mudah dapat dilakukan di dalam rumah. Kegiatan ini dilaksanakan dengan cara mengirimkan melalui grup WhatsApp RT 05 pada tanggal 20 Februari 2021. Dengan sasaran yaitu warga RT 05. Alasan diadakan senam hipertensi melalui video dikarenakan di masa pandemi ini harus mengurangi intensitas keluar rumah sehingga dengan adanya senam hipertensi melalui video, penderita hipertensi tetap dapat melakukan olah raga di dalam rumah, yang dapat kapanpun dilakukan. Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah [17].

KIE Hipertensi dengan Media Brosur

Pelaksanaan pemberian KIE Hipertensi dengan menggunakan media brosur bertujuan agar masyarakat mendapatkan informasi mengenai pencegahan hipertensi sehingga masyarakat melaksanakan sesuai dengan pesan yang disampaikan dalam media brosur tersebut yaitu "CERDIK" yang berisikan tentang anjuran untuk Cek

kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stress. Poster diberikan kepada warga sekitar dan kegiatan ini didukung oleh tokoh masyarakat ketua RW dan ketua RT, dan juga masyarakat, agar masyarakat dapat membaca imbauan pola hidup yang sehat dalam rangka mencegah penyakit hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2021. Brosur merupakan media pendidikan yang cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan [18].

KIE Hipertensi dengan Media Leaflet

Pelaksanaan pemberian KIE Hipertensi dengan menggunakan media leaflet bertujuan agar masyarakat mendapatkan informasi mengenai pencegahan hipertensi sehingga masyarakat melaksanakan sesuai dengan pesan yang disampaikan dalam media leaflet tersebut yaitu "Diet seimbang rendah natrium", leaflet dibagikan kepada ke warga davis 3 dan davis 4. Alasan pemberian media leaflet hipertensi supaya masyarakat mengetahui bagaimana cara diet seimbang rendah natrium dan dengan desain leaflet yang menarik. Leaflet dapat dipilih sebagai media untuk meningkat pengetahuan. Booklet dan leaflet memiliki pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan, meskipun dalam sebuah penelitian media booklet lebih efektif dibandingkan media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dampak kehamilan di masa remaja [19].



Gambar 2. Pengisian *pretest* oleh responden

KESIMPULAN

Pemberian materi penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan warga tentang hipertensi, cara pencegahan dan pengendaliannya. Pemberian media edukasi dapat diterima oleh warga dan dipelajari lebih lanjut serta sebagai pengingat untuk mengubah pola hidup menjadi lebih sehat.

REKOMENDASI

Kegiatan serupa hendaknya dilakukan secara periodic agar masyarakat selalu mengingat kembali pentingnya menjaga kesehatan. Pembagian media edukasi yang sederhana dan mudah dipelajari sangat disarankan agar masyarakat secara mandiri dapat melakukan pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada segenap warga RT 05 RW 01 Kelurahan Sendangguwo Kota Semarang, khususnya Bapak Ketua RT yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- [1] M. A. Ansar J, Dwinata I, "Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar," *J. Nas. Ilmu Kesehatan*, vol. 1, no. 3, pp. 28–35, 2019.
- [2] 2014. American Heart Association, "Heart Disease and Stroke Statistics.," p. 205, 2014.
- [3] World Health Organization, "Hypertension."
- [4] D. Mitsova-Boneva and X. Wang, "A cell-based model for identifying contributing areas of nitrogen loadings to surface water," *Am. Soc. Agric. Biol. Eng. Annu. Int. Meet. 2008, ASABE 2008*, vol. 4, pp. 2178–2200, 2008, doi: 10.13031/2013.24809.
- [5] S. Oparil *et al.*, "Hypertension," *Nat. Rev. Dis. Prim.*, vol. 4, 2018, doi: 10.1038/nrdp.2018.14.
- [6] M. E. A. M. van Kleef and W. Spiering, "Hypertension: Overly important but under-controlled," *Eur. J. Prev. Cardiol.*, vol. 24, no. 3, pp. 36–43, 2017, doi: 10.1177/2047487317709116.
- [7] H. M. Hall JE, Granger JP, *The Kidney. Physiology and pathophysiology of Hypertension, 5th Ed.* USA: Elsevier Inc, 2013.
- [8] K. Sawicka, M. Szczyrek, I. Jastrzebska, M. Prasal, A. Zwolak, and J. Daniluk, "Journal of pre-clinical and clinical research," *J. Pre-Clinical Clin. Res.*, vol. 2, no. 1, pp. 40–45, 2011.
- [9] A. Devicaesaria, "Hipertensi Krisis," *Medicinus*, vol. 27, no. 3, pp. 9–17, 2014.
- [10] L. F. Silbernagl S, *Color Atlas of Pathophysiology*. Stuttgart, Germany: Georg Thieme Verlag, 2007.
- [11] E. Suprayitno, "Gambaran Status Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Karanganyar Kecamatan Kaliangget Kabupaten Sumenep," *J. Heal. Sci. (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, vol. 4, no. 2, pp. 20–24, 2019, doi: 10.24929/jik.v4i2.799.
- [12] S. Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta., 2010.
- [13] Y. Prastyo, "Efektifitas Penyuluhan Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan Tentang Pencegahan Keputihan," *J. Borneo Holist. Heal.*, vol. 3, no. 2, pp. 106–112, 2020, doi: 10.35334/borticalth.v3i2.1653.
- [14] J. Aritonang, "Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Imunisasi Pentabio Lanjutan Setelah Pemberian Pendidikan Kesehatan Di Puskesmas Lampaseh Aceh," *J. Ris. Kesehat. Nas.*, vol. 2, no. 2, pp. 1–6, 2018, [Online]. Available: <http://ojs.itekes-bali.ac.id/index.php/jrkn/article/view/125/64>.
- [15] J. Aritonang, L. Nugraeny, Sumiatik, and R. N. Siregar, "Peningkatan Pemahaman Kesehatan pada Ibu hamil dalam Upaya Pencegahan COVID-19," *J. SOLMA*, vol. 9, no. 2, pp. 261–269, 2020, doi: 10.22236/solma.v9i2.5522.
- [16] T. M. Afifah Johariyah, "Effectiveness Of Adolescent Reproductive Health Education By Giving Module To The Change Of Youth Knowledge," *J. Manaj. Kesehat. Yayasan RS.Dr.Soetomo*, vol. 4, no. 1, pp. 38–46, 2018.
- [17] N. P. Sumartini, Z. Zulkifli, and M. A. P. Adhitya, "Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019," *J. Keperawatan Terpadu (Integrated Nurs. Journal)*, vol. 1, no. 2, p. 47, 2019, doi: 10.32807/jkt.v1i2.37.
- [18] S. Nafiah and J. Jumino, "Efektivitas Brosur Sebagai Media Pendidikan Pemakai Untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Perpustakaan di SMA Negeri 3 Semarang," *J. Ilmu Perpust.*, vol. 8, no. 4, pp. 249–259, 2019.
- [19] L. A. Sari, "Efektivitas Media Booklet Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dampak Kehamilan Remaja," *Jambura J. Heal. Sci. Res.*, vol. 1, no. 2, pp. 47–53, 2019, doi: 10.35971/jjhsr.v1i2.2388.