

Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi dan Pola Hidup Sehat Pada Wanita Usia Subur Di RT 05 RW 06 Kelurahan Lengkongsari Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya

Sariestya Rismawati¹, Dinda Hermalia Putri²

¹Kebidanan/Sarjana Terapan Kebidanan dan Profesi Bidan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

²Gizi/DIII Gizi, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

sariestya77@gmail.com¹, dindahermaliap@gmail.com²

Abstract

Hypertension is currently listed as one of the diseases that cause premature death in the world. Generally hypertension is found in people with old age. However, at this time, hypertension is also commonly found in reproductive age, one of which is in women of childbearing age (WUS). Data shows that the incidence of hypertension in WUS in Indonesia is around 36.9%. Apart from age and family history, hypertension can also occur due to unhealthy living habits such as smoking habits, lack of fruit and vegetable consumption, lack of physical activity, use of hormonal contraception and ect. The aim of this study was to increased the knowledge about hypertension and a healthy lifestyle in Women of Reproductive Age (WUS). The community service method used in this study is in the form of health education with health check and activities. The result showed that there was an increase in knowledge about hypertension and a healthy lifestyle. Suggestions for women of childbearing age can maintain the health of themselves and their families by living a healthy lifestyle, regular check-up and empowering themselves by increasing knowledge about health from various references.

Keywords:

Wanita usia subur

Hipertensi

Pola hidup sehat

Abstrak

Hipertensi saat ini tercatat sebagai salah satu penyakit yang menyebabkan kematian dini di dunia. Umumnya hipertensi ditemukan pada orang dengan usia lanjut. Namun saat ini, hipertensi juga banyak ditemukan pada usia reproduksi, salah satunya pada Wanita Usia Subur (WUS). Data menunjukkan bahwa kejadian hipertensi pada WUS di Indonesia yaitu sekitar 36,9%. Selain karena faktor umur dan riwayat keluarga, hipertensi juga dapat terjadi karena kebiasaan hidup yang kurang sehat seperti kebiasaan merokok, kurangnya konsumsi buah dan sayur, kurangnya aktifitas fisik, penggunaan kontrasepsi hormonal dan lain sebagainya. Tujuan kegiatan ini adalah sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan pola hidup sehat pada Wanita Usia Subur (WUS). Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat yang digunakan berupa pendidikan kesehatan yang dilengkapi dengan pemeriksaan dan giat kesehatan. Setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan pola hidup sehat. Saran untuk kedepan agar wanita usia subur dapat menjaga kesehatan diri dan keluarga dengan menjalankan pola hidup sehat, pemeriksaan berkala memberdayakan diri dengan menambah pengetahuan tentang kesehatan dari berbagai sumber.

Corresponding Author:

Sariestya Rismawati

Program Studi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Email: sariestya77@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Data dari Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) Kementerian Dalam Negeri mencatat jumlah penduduk Indonesia mencapai 275,36 juta jiwa pada Juni 2022, dengan 149.48 juta berada pada usia subur (15-49 tahun). Wanita Usia Subur termasuk dalam usia produktif dalam tahap kehidupan, namun pada usia ini juga banyak masalah kesehatan yang mengintai, diantaranya hipertensi.

Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang menjadi salah satu masalah kesehatan global. Hipertensi yang umumnya menyerang orang lanjut usia, saat ini berkembang juga pada wanita usia reproduktif (Nanda, 2019). WHO (*World Health Organization*) menyebutkan bahwa hipertensi secara global mencapai 22% dari total penduduk dunia, artinya 1,13 juta jiwa menderita hipertensi. Prevalensi ini diperkirakan akan terus meningkat dan pada tahun 2025 diprediksi mencapai 29% menyerang orang dewasa dalam hal ini usia produktif (WHO, 2019).

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia produktif yaitu 31,14%, lebih tinggi dibandingkan dengan Riskesdas tahun 2013 di angka 25,8% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kemenkes RI, 2019). Prevalensi hipertensi pada perempuan lebih banyak yaitu sebesar 36,9% dibandingkan pada laki-laki yaitu 31,34% (Kemenkes RI, 2018). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Nafizah (2014), yang menunjukkan bahwa hipertensi lebih banyak terjadi pada wanita dengan persentase 55,88%, dibandingkan dengan pada pria sebesar 44,12% (Nafizah, 2014). Di Kota Tasikmalaya pada tahun 2019 tercatat hipertensi menjadi urutan penyakit terbesar kedua. 17 dari 22 puskesmas mencatat hipertensi sebagai 3 besar urutan penyakit tidak menular yang kasusnya cukup banyak (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2019).

Hipertensi yaitu tekanan darah > 140 mmHg untuk sistolik dan > 90 mmHg diastolik (Nhlbi, 2003). Faktor risiko yang menyebabkan hipertensi diantaranya riwayat hipertensi dalam keluarga, kebiasaan merokok, pola hidup tidak sehat, konsumsi makanan tidak sehat, kurang berolahraga, obesitas dan lain sebagainya (Kartika, 2016). Pada wanita usia subur, hipertensi terjadi juga karena adanya perubahan hormon estrogen. Perubahan hormonal ini juga disebabkan karena pola dan gaya hidup yang salah (Ammara, 2018 dan Siti, 2017). Hipertensi akan menjadi berbahaya jika dibiarkan karena dapat menimbulkan penyakit lain seperti stroke, jantung koroner dan ginjal (Kemenkes RI, 2019). Pada wanita usia subur, jika dibiarkan maka hipertensi dapat mengakibatkan berbagai komplikasi penyakit terutama jika tidak melakukan perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, pencegahan penyakit hipertensi pada wanita usia subur menjadi penting dan perlu dilakukan sejak dini (Omari, 2018; Wenger, 2018; Chen, 2019, Afyanti, 2016).

Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan, dari 7 orang wanita berusia 20-45 tahun di RT 05 RW 06 Kelurahan Lengkongsari Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya didapatkan 6 orang mengetahui bahwa hipertensi biasa terjadi hanya pada orang lanjut usia, 4 orang tidak mengetahui cara mencegah hipertensi pada wanita usia subur dan 3 orang mengetahui bahwa olahraga penting untuk menjaga tekanan darah. 5 dari 7 orang mengatakan jarang makan buah-buahan, 6 orang jarang olahraga dan semua rata-rata jarang memeriksakan tekanan darah dengan teratur. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, yang menjadi rumusan adalah “pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan pola hidup sehat pada wanita usia subur di RT 05 RW 06 Kelurahan Lengkongsari Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya.”

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang hipertensi dan pola hidup sehat pada wanita usia subur agar mereka mampu menjaga kesehatan di usia reproduksinya. Pemberian informasi ini berdasarkan kajian bahwa hipertensi tidak hanya dialami oleh orang dengan usia lanjut tapi juga bisa dialami pada wanita usia reproduksi sehingga diperlukan pencegahan sejak dini diantaranya dengan pemberian informasi mengenai hipertensi dan pola hidup sehat.

2. METODE PENELITIAN

Metode pelaksanaan kegiatan adalah pendidikan kesehatan dengan target sasaran yaitu wanita usia subur dengan rentang 15-49 tahun. Berdasarkan pertimbangan, maka terpilih 32 orang wanita usia subur yang dapat mengikuti kegiatan. Fokus kegiatan yaitu memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan pola hidup sehat pada wanita usia subur. Lokasi kegiatan di posyandu RT. 05 RW. 06 Kelurahan Lengkongsari Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan metode pendidikan kesehatan, diskusi, pemeriksaan kesehatan dan olahraga bersama. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode deskriptif. Diskusi dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada sasaran untuk bertanya mengenai materi, pemeriksaan kesehatan yang dilakukan yaitu pemantauan tekanan darah dan kegiatan olahraga bersama.

Tahap selanjutnya yaitu pengumpulan data yang dianalisis dan disajikan dalam laporan. Satu minggu sebelum pelaksanaan kegiatan, tim mendiskusikan teknik pelaksanaan dan persiapan yang diperlukan. Pada pelaksanaan kegiatan dilakukan pemberian informasi mengenai hipertensi dan pola hidup sehat, pemeriksaan tekanan darah dan olahraga bersama. Pengukuran pengetahuan melalui kuesioner pre-test dan post-test. Pada tahap diskusi, responden diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah diberikan dan hal-hal apa yang ingin diketahui tentang hipertensi dan pola hidup sehat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 1

Pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) Tentang Hipertensi dan Pola Hidup Sehat di RT 05 RW 06 Kelurahan Lengkongsari Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya

No	Kategori	Pre-test		Post-test	
		F	%	F	%
1	Baik	8	25	24	75
2	Cukup	13	40,63	6	18,75
3	Kurang	11	34,37	2	6,25
TOTAL		32	100	32	100

Berdasarkan data tabel tersebut, terlihat adanya peningkatan pengetahuan pada wanita menopause. Sebelum pendidikan kesehatan dilakukan, pengetahuan responden tentang hipertensi dan pola hidup sehat ada di kategori kurang 11 orang (34,37%), kategori cukup 13 orang (40,63%) dan kategori baik 8 orang (25%). Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, pengetahuan responden mengalami peningkatan dengan kategori kurang 2 orang (6,25%), kategori cukup 6 orang (18,75%) dan kategori baik 24 orang (75%).

Respon sasaran pada kegiatan ini sangat baik. Hal ini dapat dilihat dari antusiasme sasaran baik pada saat kegiatan pendidikan kesehatan, diskusi maupun giat olahraga. Sasaran mengatakan bahwa materi ini sangat penting diberikan. Selain untuk upaya penjagaan kesehatan juga sebagai langkah dalam memulai dan mengganti kebiasaan dengan pola hidup sehat. Sebagian besar sasaran dapat mereview kembali informasi yang diberikan dan mampu menjawab pertanyaan saat diskusi berlangsung. Kegiatan pengabdian masyarakat mendapat dukungan dari tokoh setempat, bahkan Ketua RW dan RT juga ikut hadir dan mengikuti kegiatan sampai dengan selesai.

Pendidikan kesehatan dilakukan sesuai dengan kesepakatan tim dengan sasaran. Sasaran dibagi dalam 4 kelompok dan tetap mematuhi protokol kesehatan. Materi yang diberikan antara lain hipertensi pada WUS, pola makanan sehat dan olahraga untuk penderita hipertensi. Program terlaksana dengan baik dan lancar, informasi tersampaikan dan diskusi berjalan dengan baik. Pendidikan kesehatan dilakukan sebelum kegiatan olahraga bersama. Pada awal diskusi, sasaran mengatakan bahwa hanya sedikit informasi tentang hipertensi pada wanita usia subur yang diketahui. Umumnya, sasaran mengetahui bahwa hipertensi biasanya menyerang orang lanjut usia dan tekanan darah meningkat hanya karena kegiatan berat.

Sasaran yang berumur antara 25-35 tahun mengatakan bahwa pola hidup sehat jarang dilakukan karena sibuk bekerja, pola makan-pun tak diperhatikan serta jarang memeriksakan kesehatan secara berkala di tenaga kesehatan atau fasilitas pelayanan kesehatan. Selain itu, sasaran menganggap bahwa tidak mungkin rentang usia tersebut menderita hipertensi sehingga merasa tidak perlu memeriksa kesehatan dan tidak perlu mengetahui tentang hipertensi dan pola hidup sehat. Hal ini terlihat dari hasil pre-test yang menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan mereka ada di kategori kurang.

Hipertensi juga dapat terjadi pada saat memasuki usia 18 tahun. Hal ini dapat terjadi karena kondisi medis tertentu, gaya hidup atau konsumsi obat tertentu. Namun biasanya, hipertensi pada usia muda tergolong primer artinya tidak diketahui penyebabnya (D. Anggara dan N. Prayitno, 2013). Selain itu, banyak faktor risiko yang menjadi penyebab hipertensi, diantaranya kurangnya olahraga, stress dan pola makan (Hasanah dan Ardiani, 2017). Asupan natrium juga menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan kejadian hipertensi (Darmawan, 2018). Oleh karena itu diperlukan perilaku pencegahan hipertensi. Menurut Susriyanti (2014), perilaku pencegahan hipertensi adalah tindakan yang dilakukan untuk memelihara dan mencegah penyakit dengan merubah gaya dan pola hidup lebih sehat untuk mengurangi resiko terjadinya hipertensi. Wahyudi (2019) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa perilaku pencegahn hipertensi bertujuan untuk mencegah agar penyakit hipertensi yang dialami tidak berkembang menjadi lebih parah. Beberapa perilaku yang bisa dilakukan diantaranya pengukuran tekanan darah secara teratur, mengurangi berat badan bagi yang berat badannya berlebih, mengurangi asupan garam dan alkohol bagi yang mengonsumsinya, melakukan manajemen stress, berhenti merokok dan olahraga secara teratur (Kristiawani, 2017). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riyadina dan Martha dan Anwar (2018) yang menyatakan bahwa salah satu perilaku pencegahan hipertensi yaitu pengontrolan tekanan darah secara teratur dan menjaga pola hidup sehat.

Salah satu pola hidup sehat yang juga bisa dilakukan yaitu aktifitas fisik. Aktifitas fisik adalah gerakan tubuh yang mampu meningkatkan pengeluaran energi sehingga menyebabkan adanya proses pembakaran kalori. Aktifitas fisik sebaiknya dilakukan kurang lebih 30 menit setiap hari dengan baik dan benar. Dengan aktifitas fisik seperti itu, jantung tidak akan terlalu keras memompa darah dan tekanan darah tetap stabil (Triyanto, 2014). Hasil analisis memperlihatkan bahwa dengan melakukan perubahan gaya hidup untuk mengurangi hipertensi, mengurangi asupan garam, mengonsumsi buah dan sayur serta

melakukan olahraga teratur dapat mengurangi resiko hipertensi diantaranya dari ukuran tekanan darah yang normal. Olahraga yang dilakukan adalah jalan santai atau senam. Selain itu pengaturan pola makan serta konsumsi buah dan sayur mampu menjaga berat badan stabil dan menjaga kestabilan tekanan darah.

Pendidikan kesehatan sebagai bagian dalam promosi kesehatan diperlukan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan terhadap kesehatan. Makna asli pendidikan kesehatan adalah pemberian penerangan dan informasi, maka setelah dilakukan pendidikan kesehatan seharusnya terjadi peningkatan pengetahuan di masyarakat (Notoatmodjo, 2005). Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar yang berlangsung dalam interaksi aktif manusia dengan lingkungannya dan menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, keterampilan dan sikap. Melalui pendidikan kesehatan seseorang akan belajar dari tidak tahu menjadi tahu.

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya pendidikan, sumber informasi, sosial budaya/ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia (Fitriani dalam Yuliana, 2017). Dari hasil diskusi diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan sasaran tentang hipertensi adalah yang berhubungan dengan budaya. Umumnya sasaran tidak melakukan pemeriksaan kesehatan terutama pemeriksaan tekanan darah adalah karena menganggap bahwa hipertensi terjadi pada lanjut usia. Selain itu, usia sasaran yang produktif yang terisi dengan pekerjaan baik sebagai ibu rumah tangga maupun pegawai menyebabkan kesempatan untuk mencari informasi tentang hipertensi pada WUS juga terbatas. Oleh karena itu, sosialisasi dan pendidikan kesehatan yang berkala menjadi salah satu program yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku hidup sehat pada wanita usia subur.

4. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

4.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa terdapat ada peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan pola hidup sehat. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan komplikasi kesehatan. Oleh karena itu, wanita usia subur perlu melakukan tindakan pencegahan dengan pola hidup sehat dalam kehidupannya.

4.2 Saran/Rekomendasi

Saran yang dapat diberikan diantaranya :

1. Wanita usia subur dapat memberdayakan diri dengan menambah pengetahuan dari berbagai sumber untuk mencegah hipertensi dan memelihara kesehatan dirinya.
2. Adanya pemberian informasi secara berkala dari tenaga kesehatan tentang hipertensi dan pola hidup sehat pada wanita usia subur.

REFERENSI

- Afiyanti, Y. 2016. *Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan : Promosi, Permasalahan dan Enagannya Dan Pelayanan Kesehatan dan Keperawatan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Ammara Batool, M., Sultana, P., Gilani, Tariq. 2018. Risk Factors, Pathophysiology and Management of Hypertension. *International Journal of Pharma Sciences and Scientific Research*. Vol. 4. Issue 5.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018.; 2019.
- Chen, H.Y dan Chauhan, S.P. 2019. *Hypertension Among Women of Reproductive age : Impact of 2017 American College of Cardiology/ American Heart Association High Blood Pressure Guideline*. *International Journal of Crdiology Hypertension*.
- D. Anggara and N. Prayitno. 2013. Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni, *Jurnal Ilmiah Kesehatan.*, vol. 5, no. 1, pp. 20–25.
- Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya. Jumlah Kasus 10 Penyakit Terbanyak Menurut Jenis Penyakit Di Kota Tasikmalaya Tahun 2019.; 2020. <https://data.tasikmalayakota.go.id/dinaskesehatan/jumlah-kasus-10-penyakitterbanyak-menurut-jenis-penyakit-dikota-tasikmalaya-tahun-2019/>
- Hasanah, N., dan Ardiani, E. 2017. Faktor-faktor yang Berpengaruh Terhadap Hipertensi Pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Sumanda Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus. *Viva Med Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*; (10(2) : 12-19.
- Kartika Sari R, Livana P. FAKTORFAKTOR YANG MEMPENGARUHI HIPERTENSI. *J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal*. 2016;6(1):1-10.
- Kemenkes RI. 2018. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta : Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Published 2019. www.p2ptm.kemkes.go.id

- Kristiawani, E. 2017. Perilaku Lansian Hipertensi Dalam Upaya Pencegahan Kekambuhan di Puskesmas Helvetia.
- Nafizah, D. 2014. Faktor Yang Berhubungan Dengan kejadian Hipertensi Pada Akseptor Pil KB di Kelurahan Summersari Kabupaten Jember. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.
- Nanda, G.P., Yennike, T., dan Andrei R. 2019. Peramalan Jumlah Kasus Penyakit Hipertensi di Kabupaten Jember Dengan Meode Time Series. *Journal of Health Science and Prevention* Vol. 3 No. 1. Tersedia pada <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/jhsp/article/view/161>.
- Nhlbi. The Seventh Report of the Joint National Committee on Complete Report. Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure.; 2003.
- Notoatmodjo. 2005. Promosi Kesehatan, Teori dan Aplikasinya. Jakarta : Rineka Cipta.
- Omari A. Msemu, Christentze S, dkk. 2018. Risk Factor of Pre-hypertension and Hypertension Among Non-pregnant Women of Refroductive Age in Northeastern Tanznia : a Community Based Cross-sectional Study. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30280462>
- Riyadina, W., Martha, E., dan Anwar, A. 2018. Perilaku Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi : Studi Pengetahuan, Sikap, Perilaku (PSP) dan Kesehatan Lingkungan pada Wanita Pasca Menopause di Kota Bogor. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 17(3), 182-196
- Siti, Umdatun dan Farida. 2017. Hubungan Efikasi Diri dan Motivasi Mencegah Komplikasi Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia di RW 01 Kelurahan Wonokromo Surabaya. *Jurnal Keperawatan : Surabaya*.
- Susriyanti. 2014. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Perawatan Hipertensi Pada Lansia di Gamping Sleman Yogyakarta.
- Triyanto, E. 2014. Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Wahyudi , D. T. 2019. Sikap dan Perceived Threat Terhadap Perilaku Pencegahan Hipertensi. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(1).
- Wenger, N.K. et al. 2018. Hypertension Across a Woman's Life Cycle. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(16). Pp. 1797-1813.
- WHO. 2019. Hypertension. World Health Organization.

DOKUMENTASI KEGIATAN

