

**UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT HIPERTENSI DI DUSUN CINUNJANG
DESA CINUNJANG KECAMATAN GUNUNGTANJUNG
KABUPATEN TASIKMALAYA TAHUN 2020**

Neni Neni

Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Siliwangi Tasikmalaya
neni@unsil.ac.id

ABSTRAK

Salah satu masalah kesehatan yang ada di masyarakat adalah penyakit hipertensi. Faktor determinan masalah kesehatannya adalah kurang aktivitas fisik atau olahraga. Dalam menangani masalah tersebut maka dilakukan upaya pencegahan dengan melakukan penelitian, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana efektifitas dalam upaya pencegahan terhadap penyakit hipertensi, dengan upaya program kesehatan yaitu mengoptimalkan program pengendalian dan pemeliharaan penyakit hipertensi di masyarakat secara umum dimulai dalam skala kecil. Intervensi yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat terdiri dari beberapa kegiatan seperti *Training Of Trainer* (TOT) kader dengan rangkaian kegiatan penyuluhan dan senam dimana peran kader menjadi prioritas utama pemberdayaan yang ditujukan dari masyarakat, oleh masyarakat, dan untuk masyarakat sehingga diharapkan dapat mengendalikan penyakit hipertensi dan memelihara kesehatan masyarakat Dusun Cinunjang. Kata Kunci : Kesehatan, Hipertensi, pencegahan.

ABSTRACT

One of the health problems in society is hypertension. The determinant factor for his health problems is lack of physical activity or exercise. In dealing with these problems, prevention efforts are carried out by conducting research, the purpose of this study is to find out the extent of effectiveness in efforts to prevent hypertension, by attempting a health program, namely optimizing the control and maintenance of hypertension in the community in general, starting on a small scale. Interventions conducted to improve public health consist of several activities such as Training Of Trainer (TOT) cadres with a series of counseling and gymnastic activities in which the role of cadres becomes the main priority of empowerment directed from the community, by the community, and for the community so that it is expected to control hypertension and maintaining the health of the people of the Cinunjang Village.

Keywords: Health, Hypertension, prevention.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu indikator untuk mengukur tingkat kesejahteraan masyarakat. Derajat kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh 4 faktor utama, yaitu faktor lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, dan keturunan. Faktor yang terbesar dan sangat mempengaruhi kesehatan adalah faktor lingkungan. Upaya kesehatan lingkungan sebagai bentuk kegiatan preventif ditujukan untuk mewujudkan kualitas lingkungan yang sehat, baik fisik, kimia, biologi, maupun sosial yang memungkinkan setiap individu atau masyarakat dapat

mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya (Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan).

Kesehatan sangat berpengaruh terhadap keberlangsungan hidup manusia namun terkadang masalah kesehatan kadang sering diabaikan oleh sebagian masyarakat, karena sebagian besar masyarakat di Indonesia tidak terlalu memperhatikan kesehatannya, meskipun tanda dan gejala sudah dirasakan, masyarakat enggan memeriksakan diri ke tenaga kesehatan, puskesmas ataupun pelayanan kesehatan lainnya. Salah satu masalah kesehatan yang sering diabaikan yaitu hipertensi karena kemunculannya kadang tanpa tanda dan gejala. Hal tersebut menyebabkan tingginya prevalensi hipertensi di Indonesia. Menurut data Riskesdas 2018, sebanyak 34,1 persen masyarakat Indonesia dewasa umur 18 tahun ke atas terkena hipertensi. Angka ini mengalami peningkatan sebesar 7,6 persen dibanding dengan hasil Riskesdas 2013 yaitu 26,5 persen. Selain itu, prevalensi hipertensi naik dari 25,8 persen pada tahun 2013 menjadi 34,1 persen pada tahun 2018 lalu. Sedangkan prevalensi hipertensi pada kelompok usia 18-39 tahun telah mencapai angka 7,3 persen dan prevalensi pre-hipertensi pada kelompok usia tersebut mencapai angka yang cukup tinggi, yaitu 23,4 persen.

Berdasarkan hasil survey ke lapangan di Dusun Cinunjang, Desa Cinunjang, Kecamatan Gunung Tanjung, Kabupaten Tasikmalaya ditemukan masalah kesehatan mengenai penyakit tidak menular (PTM) dengan persentase 29,1 % masyarakat memiliki riwayat penyakit hipertensi dan lebih dari 90 % tidak melakukan jenis olahraga seperti senam, badminton, tenis, sepakbola, fitness bersepeda, berenang dan olahraga lainnya. Olahraga dapat menjaga elastisitas pembuluh darah untuk menurunkan dan menstabilkan tekanan darah, sehingga hipertensi dapat teratasi. Dalam hasil *community diagnosis* juga didapatkan bahwa hipertensi merupakan prioritas masalah kesehatan di Dusun Cinunjang, Desa Cinunjang, Kecamatan Gunung Tanjung, Kabupaten Tasikmalaya.

Hipertensi menempati tiga penyakit terbesar di Puskesmas Gunung Tanjung setiap bulannya pada Tahun 2019. Selain itu, di Dusun Cinunjang hipertensi menjadi prioritas masalah kesehatan. Berdasarkan determinan masalah kesehatan yang ada sebelumnya maka dilakukan penelitian untuk meningkatkan kesehatan masyarakat terdiri dari beberapa kegiatan seperti *Training Of Trainer* (TOT) kader dengan rangkaian kegiatan penyuluhan dan senam dimana peran kader menjadi prioritas utama pemberdayaan yang ditujukan dari masyarakat, oleh

masyarakat, dan untuk masyarakat sehingga diharapkan dapat mengendalikan penyakit hipertensi dan memelihara kesehatan masyarakat.

Prevalensi penderita hipertensi cukup tinggi itu merupakan masalah kesehatan yang masuk kepada kelompok penyakit tidak menular. Dalam penanganan masalah ini diperlukan adanya bekerja sama dari semua pihak terkait, diantaranya pemberdayaan yang ditujukan dari masyarakat oleh masyarakat dan untuk masyarakat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kasus control perlakuan (*treatment*) yang digunakan dalam penelitian ini adalah penyuluhan pembinaan pelatihan dengan metode TOT dengan materi tentang pencegahan dan tata kelola hipertensi. Lokasi penelitian Dusun Cinunjang Desa Cinunjang Kecamatan Gunungtanjung. Sampel dari penelitian ini masyarakat usia pra lansia dan lansia yang mempunyai penyakit hipertensi 45 orang yang yang tidak memiliki penyakit hipertensi 45 orang.

Data yang dianalisis yaitu hasil jawaban dari kuisisioner. Dilakukan terhadap variable dari hasil penelitian. Dalam hal ini pada umumnya menghasilkan frekuensi mean, distribusi dan standar deviasi. Dengan memuat sikap masarakat,kader, di Dusun Cinunjang Desa Cinunjang Kecamatan Gunungtanjung. Uji statistic yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *chi square* karena data nilai sikap pre tes dan post tes menggunakan sklala ordinal dan variable dalam penelitian ini berasal dari subyek yang sama atau dua kelompok data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Usia Responden

Usia responden diketahui minimum 19 tahun dan maximum 39 tahun.

b. Tingkat Pendidikan

Tabel 1. Tabel Frekuensi dan Tingkat pendidikan Responde.

Kategori	F	%
Tidak tamat SD	5	5,6
SD	24	26,7
SMP	25	27,8
SMA	25	27,8
PT	11	12,2
Jumlah	90	100

Berdasarkan table diatas yang terbanyak adalah pendidikan SMA sebanyak 25 orang (27.8%) dan yang paling sedikit adalah yang tdak tamat sekolah sebanyak 5 orang (5.6%).

c .Penghasilan Responden

Tabel 2. Tabel frekuensi untuk penghasilan responden

Kategori	Frekuensi	Persen
<UMK	43	47.8
UMK dan >UMK	47	52.2
Total	90	100

Berdasarkan tabel diatas yang paling banyak adalah paenghasilan UMK dan lebih UMK yaitu sebanyak 47 orang (52.2%).

2.Variabel penelitian

a. Upaya pencegahan

Tabel 3. Tabel Upaya Pencegahan

Upaya Pencegahan	Frekuensi	Persen
Kurang	34	37.8
Baik	56	62.2
Total	90	100

Berdsarkan tabel diatas upaya pencegahan yang baik sebanyak 56 orang 62.2%, yang kurang sebanyak 34 orang 37,8%.

b. Status hipertensi

Tabel 4. Tabel status hipertensi.

Status Hipertensi	Frekuensi	Persen
Kasus	45	50.0
Kontrol	45	50.0
Total	90	100

Berdasarkan tabel diatas kasus hipertensi sebanyak 45 orang atau 50%, control sebanyak 45 orang 50%.

Analisis Bivariat

Tabel 5. Tabulasi silang Hubungan upaya pencegahan dengan hipertensi

Upaya Pencegahan	Status Hipertensi				Total		P value
	Kasus		Kontrol		F	%	
	F	%	F	%			
Kurang	33	97.1	1	2.9	34	100	0.000
Baik	12	21.4	44	78.6	56	100	
Jumlah	45	50.0	45	50.0	90	100	

Berdasarkan tabel diatas diketahui sebanyak 33 orang 97.1% upayanya kurang, yang upayanya baik 12 orang 21.4%, control yang upayanya kurang sebanyak 1 orang 2.9%, yang upayanya baik 44 orang 78.6%. Hasil analisis bivariante menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai $p=0.000$ yang berarti bahwa ada hubungan antara upaya pencegahan dengan kejadian penyakit hipertensi di Dusun Cinunjang Desa Cinunjang Kecamatan Gunungtanjung.

Hipertensi merupakan peningkatan abnormal tekanan darah di dalam pembuluh darah arteri dalam satu periode, mengakibatkan arteriola berkonstriksi sehingga membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri (Udjianti,2011).

Hipertensi merupakan permasalahan kesehatan yang ada di masyarakat yang disebabkan karena pola hidup tidak sehat salah satunya kurang melaksanakan aktifitas fisik seperti olah raga yang belum membudaya di masyarakat.

Pada umumnya Tekanan darah akan naik seiring usia 40 tahun semakin bertambah usia maka risiko terkena hipertensi juga semakin besar. Hal tersebut diatas disebabkan oleh hilangnya elastisitas jaringan dan menebalnya arteri

karena aterosklerosis sehingga tidak dapat mengemban ketika jantung memompa darah melalui arteri tersebut(Widyanto dan Triwibowo,20130

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan penderita hipertensi, masih kurang dalam upaya pencegahan hipertensi yaitu tidak melakukan aktifitas fisik olah raga ringan sebanyak 33 orang 21.4%. Kecenderungan untuk terkena hipertensi pada seseorang yang kurang aktifitas fisik yaitu sebesar 30-50%(Rimbawa dan Siagian,2004). Latihan fisik olah raga ringan merupakan salah satu upaya dalam pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi dengan pendekatan non-farmakologis, selain pengaturan pola makan, berhenti merokok dan mengkonsumsi alkohol. Pada penatalaksanaan hipertensi dengan pendekatan farmakologis dilakukan penggunaan obat-obatan diperlukan untuk memberi kesempatan pada otot-otot dan system kardiovaskuler untuk mobilisasi zat-zat hasil metabolisme(afriwardi,2009). Olah raga jenis aerobik yang dipercaya baik dalam pencegahan hipertensi, selain olah raga yang baik, kaidah olahraga pada lansia juga harus benar dan terukur, benar berarti semua gerakan yang dilakukan tidak berpeluang terjadi cedera.

Pada penelitian yang telah dilaksanakan peneliti melaksanakan penyuluhan mengenai gaya hidup sehat sesuai dengan masalah kesehatan yang ada di masyarakat yaitu masalah hipertensi, salah satunya untuk melakukan aktifitas fisik olah raga ringan supaya menjadi kebiasaan dan membudaya di masyarakat dengan tujuan masyarakat menjadi mandiri dalam hal kesehatan dan dapat meningkatkan kualitas hidup dengan tingginya status derajat kesehatan. Olah raga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara kehidupan, meningkatkan kualitas hidup untuk mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan(Giriwoyo dan Sidik,2012).

Bagi masyarakat khususnya yang berusia 45 tahun keatas perlu melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin untuk mengetahui status hipertensi dan melakukan olahraga secara teratur dan rutin untuk mengurangi resiko terjadinya hipertensi. Khusus pada penderita hipertensi selain olah raga ringan, pola makan yang baik, perlu meningkatkan kepatuhan dalam mengkonsumsi obat.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat hubungan antara upaya pencegahan dengan kejadian penyakit hipertensi di Dusun Cinunjang Desa Cinunjang Kecamatan Cinunjang Kab. Tasikmalaya. Disarankan kepada semua pihak terkait mulai dari pemerintahan setempat, kader kader kesehatan, masyarakat untuk lebih meningkatkan pengetahuan dibidang kesehatan dan menerapkan pola hidup yang sehat melakukan aktifitas fisik olah raga ringan yang bertujuan untuk mencegah terjadi hipertensi dan diharapkan masyarakat mandiri dalam hal kesehatan untuk meningkatkan status derajat kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI, 2002. *Modul Dasar Penyuluhan Kesehatan*
- Notoatmojo, s 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmojo, s. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Antara. 2019. *Generasi Milenial Rentan Hipertensi*.
- Kemenkes RI 2018 *Hasil Riskesdas Penyakit Tidak Menular Hipertensi*.
- Kemenkes RI, 2016 *Undang Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan*.
- Undang Undang Republik Indonesia nomor 36 tahun 2009 P2PTM*.
- Afriwardi, 2009. *Ilmu kedokteran dan Olahraga*. Jakarta penerbit buku Kedokteran EGC.
- Giriwoya. S dan DZ Sidik. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*, Bandung : PT Remaja Rosda Karya.