

# OPTIMALISASI PEMBINAAN WILAYAH DALAM PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN HIPERTENSI

Darwis<sup>1\*</sup>, Rini Patroni<sup>2</sup>, Ismiati<sup>3</sup>, Dino Sumaryono<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Jurusan Promosi Kesehatan Politeknik Kesehatan, Kementerian Kesehatan, Bengkulu

Email : [darwis@poltekkesbengkulu.ac.id](mailto:darwis@poltekkesbengkulu.ac.id)

**Abstrak** Kelurahan Anggut Atas telah ditetapkan memiliki wilayah binaan untuk kegiatan Tri Dharma Perguruan tinggi. Jurusan Promosi Kesehatan, sebagai bentuk kegiatan antara lain kegiatan dalam Praktik Kerja Nyata Laboratorium Desa (PKNLD) dilaksanakan 30 Januari sampai dengan 11 Maret 2023. Kegiatan diawali dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) dan Survey Mawas Diri (SMD) untuk menentukan masalah kesehatan. Ditetapkan masalah prioritas Penyakit Tidan Menular (PTM) yaitu Penyakit Hipertensi yang berhubungan dengan gaya hidup dan banyak di derita Lansia. terlaksananya kegiatan penatalaksanaan dan pencegahan pasien hipertensi di wilayah binaan Prodi Promosi Kesehatan di Kelurahan Anggut Atas, Setiap Jumat selama 4 minggu bertempat di halaman masjid At Taqwa dilakukan kegiatan Pebruari 2023 senam bersama pengukuran tekanan darah 35 orang warga didapat 10 warga mengalami hipertensi rata-rata TDnya 145/90 mmHg dan 25 warga normal, 24 Pebruari 2023 kegiatan senam, dan pengukuran TD darah berjumlah 38 orang terdapat 22 orang Hipertensi dan pemberian juce melon. 27 Pebruari 2023 kunjungan rumah door to door keluarga 10 KK dan pembagian bibit bibit seledri kepada keluarga penderita hipertensi sebanyak 10 orang warga yang di temui secara door to door pemeriksaan tekanan darah hasilnya rata-rata 130/100 mmHg dan edukasi 3 Maret 2023 dan 10 Maret 2023 senam bersama edukasi hipertensi pola hidup dan perawatan diri dan pemeriksaan tekanan darah diikuti 42 dan 45 warga. Kegiatan ini berhasil dan mendapat dukungan dari Puskesmas. Kelurahan Anggut atas para, RT, RT dan Kader dilihat dengan antusias masyarakat untuk mengikuti kegiatan. Diharapkan kegiatan Rutin dan terintegrasi untuk pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi dan PTM lainnya dapat di jadikan sebagai contoh untuk daerah lain.

**Kata Kunci:** Penulis harus menyediakan minimal lima kata kunci atau frase yang mengidentifikasi konsep

## 1. Pendahuluan

Kelurahan Anggut Atas terdiri dari 10 Rukun Tetangga (RT) dan 3 Rukun Warga (RW), dengan jumlah penduduk 1.991 jiwa berada di pusat Kota Bengkulu yang memiliki beragam potensi dari mulai sejarahnya yang cukup terkenal, pusat UMKM makanan dan produk khas dari Bengkulu, masjid Agung Al-Taqwa yang menjadi kebanggaan masyarakat Kota Bengkulu, dan juga pelaku seni dan kebudayaan kota Bengkulu. Dari segi sejarah di Anggut Atas terdapat rumah kediaman Bung Karno pada masa pengasingan di Bengkulu pada tahun 1938-1942 yang memiliki nilai historis yang kuat dalam mendukung langkah kemerdekaan Republik Indonesia.

Penduduk Kelurahan Anggut Atas sebanyak 609 KK dan 1990 Jiwa dengan wilayah terdiri dari terdiri dari 10 Rukun Tetangga (RT) dan 3 Rukun Warga (RW) serta memiliki 3 Sekolah yakni SDN 9, SMPN 13 dan SMKS 1 Pembangunan, memiliki luas 12 Ha,

diperkirakan mempunyai ketinggian 50m diatas permukaan laut dengan geografi datar dan sedikit berawa (Profil Kelurahan Anggut Atas 2022).

Pemilihan tempat pengabdian masyarakat ini berdasarkan usulan dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu yang menunjuk Kelurahan Anggut Atas sebagai Wilayah Binaan Jurusan Promosi Kesehatan hal ini dengan pertimbangan masalah kesehatan yang di temukan di wilayah tersebut dan partisipasi Kelurahan Tokoh masyarakat bagus dan berada di dekat Puskesmas Anggut Atas, sehingga mempermudah koordinasi. Sementara itu masalah kesehatan yang di peroleh dari pengkajian data PIS-PK di Kelurahan Anggut Atas salah satunya adalah penyakit hipertensi, masyarakat yang mempunyai Riwayat penyakit hipertensi, 24% masyarakat yang merokok terutama laki-laki dengan kategori usia dewasa dan 15% pasangan usia subur yang tidak melakukan program KB. *Essential (primary) hypertension*/Hipertensi Primer 116 kasus urutan 8 kunjungan ke puskesmas Karakteristik Penderita Hipertensi di Usia di Atas 21 Tahun Berdasarkan hasil pengkajian PIS-PK yang telah di lakukan maka dari 132 KK yang telah di kaji ditemukan 22 jiwa yang menderita hipertensi dan berobat maupun meminum obat secara teratur namun 3 penderita lainnya tidak meminum obat secara teratur sementara sebanyak 294 jiwa lainnya dengan usia >21 tahun tidak menderita Rekapitulasi Masalah Kesehatan Berdasarkan Pengkajian Hipertensi 25 Jiwa 8%. Sementara itu hipertensi sendiri menduduki posisi di nomor 9 dalam 10 besar penyakit tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Anggut Atas Kota Bengkulu. 2 dari 25 warga yang memiliki riwayat hipertensi yang terdata memiliki penyakit komplikasi lainnya. hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025 (Riskesdas, 2018) Tujuan pengabdian masyarakat ini terlaksananya kegiatan penemuan kasus, penatalaksanaan dan pencegahan pasien hipertensi di wilayah binaan Prodi Promosi Kesehatan di Kelurahan Anggut atas Kecamatan Gading Cempaka Kota Bengkulu.

## 2. Metode

Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen Poltrekkes Kemenkes Bengkulu, mahasiswa, pihak Puskesmas Anggut Atas dan melibatkan kader POSBINDU dan tokoh masyarakat Kelurahan Anggut Atas Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 4 minggu di Kelurahan Anggut Atas Kecamatan Gading Cempaka Kota Bengkulu

mulai dari dengan Melaksanakan proses administrasi izin kegiatan diawali rapat Koordinasi antara Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Lurah Kelurahan Penurunan, dan Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu Sasaran Kegiatan lansia di kelurahan Anggut Atas terutama penderita Hipertensi yang tergabung dalam POSBINDU tgl 22 Februari 2023 di Kantor Lurah Anggut Atas. Tahapan kegiatan di sepakati Setiap Jumat selama 4 minggu bertempat di halaman masjid At Taqwa dilakukan kegiatan 19 Pebruari 2023 senam bersama pengukuran tekanan 24 Pebruari 2023 kegiatan senam, dan pengukuran TD pemberian juce melon. 27 Pebruari 2023 kunjungan rumag door to door dan pembagian bibit bibit seledri kepada keluarga penderita hipertensi secara door to door pemeriksaan tekanan darah dan edukasi 3 Maret 2023 dan 10 Maret 2023 senam bersama edukasi hipertensi pola hidup dan perawatan diri dan pemeriksaan tekanan darah Sesuai subyek sasaran kegiatan Senam dan Pemeriksaan tekanan dara berjalan sesuai dengan harapan dan penyuluhan mendapat respon positif dari lansia dan warga, selanjutnya dilakukan rencana lanjutan dan penyusunan laporan.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

Disusun strategi Empowerment, dengan cara mengoptimalkan kunjungan masyarakat untuk melakukan pengukuran tekanan darah melalui informasi yang di berikan di grup WA senam Kelurahan Anggut. Advokasi dilakukan dengan tehnik dialog bersama pihak kelurahan untuk dilaksanakannya kegiatan pengukuran tekanan darah di berendo masjid At-Taqwa Sosial suport Pihak puskesmas Bidang Prolanis Puskesmas Anggut Atas memberikan dukungan penuh terhadap kegiatan yang di lakukan. Kegiatan pengabmas sudah disepakaiti antar pihak yang terlibat dilakukan setiap hari jumat jam 7 pagi di di berendo masjid At-Taqwa Sasaran Masyarakat umum dan lansia.

Pemeriksaan Tekanan darah warga dilakukan Jum'at, 17 Februari 2023 saat di melakukan kegiatan pengukuran tekanan darah yang dilakukan sebelum dan sesudah senam/olahraga bersama, pada kegiatan ini masyarakat yang mengikuti kegiatan pengukuran tekanan darah berjumlah 35 orang warga di berendo masjid At-Taqwa Kota Bengkulu, dilakukan sebelum kegiatan senam. Jum'at masyarakat yang mengalami hipertensi sebanyak 10 warga dengan rata-rata tekanan darah 145/90 mmHg dan 25 warga lainnya memiliki tekanan darah normal dengan rata-rata tekanan darah 112/80mmHg, 24 Februari 2023 dilakukan sebelum kegiatan senam, pada kegiatan ini masyarakat yang

mengikuti kegiatan pengukuran tekanan darah berjumlah 38 orang warga (National Library of Medicine, 2004).



Gambar 1 Edukasi dan Demonstrasi Pembuatan Jus Melon

Demonstrasi pembuatan jus melon sebagai penurun tekanan darah dan pencegah hipertensi dilakukan pada tanggal 24 Februari 2023 beberapa warga bertanya mengenai alternative pilihan buah lain yang bisa digunakan serta warga sangat antusias memperhatikan demonstrasi yang diberikan serta meminta resep pembuatan, yang mengindikasikan implementasi demonstrasi berhasil dilakukan. Banyak warga yang turut serta saat pelaksanaan demonstrasi serta beberapa warga memberikan kabar di grup whatsapp bahwa mereka mencoba menerapkan hal yang kami demonstrasikan artinya implementasi demonstrasi berhasil dilakukan. menjelaskan bahwa kebiasaan mengonsumsi produk tinggi kalsium mampu menurunkan risiko hipertensi karena kalsium dapat menurunkan aktifitas renin-angiotensin, memperbaiki keseimbangan natrium-kalium, mencegah kontraksi oto polos. Oleh karena itu, kalium yang tinggi serta kalsium dalam melon merupakan komponen penting dalam menurunkan tekanan darah. (Aninde 2019).



Gambar 2 Edukasi Penyakit Tidak Menular

Edukasi mengenai penyakit tidak menular yaitu penyakit hipertensi yang dilakukan Senin, 27 Februari 2023 dengan pendekatan keluarga sekaligus pembagian bibit seledri kepada keluarga penderita hipertensi sebanyak 10 orang warga yang di temui secara door to door dan menjadi sasaran implementasi edukasi hipertensi sekaligus pembagian bibit seledri Penelitian yang sebelumnya pada 40 subjek ibu rumah tangga berusia 40-60 tahun di Semarang yang menderita hipertensi menunjukkan setelah meminum jus seledri terjadi penurunan tekanan darah (Kemenkes 2016). Dimana 10 warga tersebut memiliki Riwayat hipertensi dengan rata-rata tekanan darah 130/100 mmHg, warga sangat antusias mendapatkan tanaman seledri. Manfaat yang didapatkan dari implementasi tersebut agar warga bisa memanfaatkan tanaman yang terdapat di pekarangannya untuk nantinya di konsumsi sebagai penurun tekanan darah dan pencegah hipertensi. Selain itu adanya harapan agar nantinya warga membudidayakan tanaman tersebut sehingga lebih banyak lagi warga lainnya yang bisa merasakan manfaatnya mengingat tanaman seledri tersebut diperbolehkan di konsumsi setiap hari. Seledri telah lama digunakan dalam pengobatan Cina bahkan seledri digunakan sebagai pengobatan pasien dengan hipertensi sejak dari satu abad yang lalu. Seledri itu sendiri disinyalir mengandung fitokimia yang dapat berguna sebagai phthallides untuk mendelatasi jaringan otot termasuk dinding arteri, efeknya aliran darah meningkat dan pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah (Apriyanti, 2010). Hasil penelitian Palimbong (2018).

Dampak pemberian seduhan seledri dan jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi kepada pra lansia bereada di Wilayah Puskesmas Nanggalo Padang hasil penelitian didapatkan adanya penurunan tekanan darah pada pralansia yang kelompok yang diberikan minuman seledri walaupun sedikit lebih kuat dibandingkan mentimun kepada pralansia dengan hipertensi ringan dsampai sedang sedang (Suryarinilsih, 2021).



Gambar 3 Senam Bersama Warga di Barendo

Warga mendapatkan penyuluhan pada hari Jum'at, 3 Maret 2023 memberikan edukasi hipertensi tentang perawatan mandiri Pada kegiatan ini masyarakat yang mengikuti kegiatan edukasi berjumlah 42 orang warga Mengoptimalkan pengetahuan masyarakat sehingga dapat menyebarkan informasi yang di dapat melalui kegiatan edukasi, sebanyak 42 warga yang datang saat implementasi edukasi mengenai hipertensi mengindikasikan bahwa hasil implementasi sudah mencapai target. Evaluasi dilakukan setelah kegiatan selesai dilaksanakan. Hasil dari evaluasi ini yakni terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat setelah dilakukannya kegiatan edukasi. Penyuluhan kesehatan dapat mempengaruhi perubahan perilaku responden karena adanya perubahan pengetahuan. Dengan diberikannya penyuluhan, maka responden yang semula belum mengetahui menjadi mengetahui dan memahami (Muthia, 2016).



Gambar 4 Pendataan dan Edukasi pada Warga

Pemeriksaan kesehatan berikutnya dilaksanakann Jum'at, 10 Maret 2023Jum'at, melakukan kegiatan pengukuran tekanan darah pada implementasi kali ini sebanyak 45 warga melakukan pemeriksaan tekanan darah, 16 warga diantaranya mengalami hipertensi dengan rata-rata tekanan darah yakni 135/100 mmHg sementara 29 warga lainnya memiliki tekanan darah normal.pola hidup sehat dengan menerapkan cara memodifikasi gaya hidup pada penderita hipertensi, sehingga permasalahan kesehatan yang berkaitan dengan masalah hipertensi akan berkurang (Pidierisna 2020).



Gambar 5 Pengukuran Indokator PTM Pada Warga

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Anggur Atas Kecamatan Gading Cempaka yang merupakan daerah binaan jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes kemenkes Bengkulu, terlaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun, senam dan olahraga bersama dilaksanakan setiap pagi jumat di halaman Masjid At-Taqwa yang sangat terkenal di kota Bengkulu karena halaman luas dan strategis kegiatannya meliputi pemeriksaan kesehatan terutama pengukuran tekanan darah pemberian penyuluhan tentang pencegahan, penatalaksanaan hipertensi dengan metode ceramah dan diskusi dan demonstrasi, sasaran utama pada lansia dan warga yang ikut olahraga. Kegiatan Demonstasi pembuatan dan pemberian Jus Pada pasien hipertensi dan warga, kunjungan rumah pada pasien hipertensi dengan pemberian penyuluhan dan implementasi bahwa seledri dapat menurunkan tekanan darah. Dilanjutkan dengan pemberian bibit seledri. Saran kegiatan penyuluhan dan intervensi kesehatan sangat cocok diintegrasikan dengan kegiatan Germas, yang dibuat terjadwal dan melibatkan lintas program dan lintas sektoral.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, Kepala Puskesmas Anggur Atas, Lurah Anggur Atas, Jurnal Madani (Sinta 4) Pendanaan Daftar Isian Pelaksana Anggaran (DIPA) Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2023

#### Daftar Pustaka

- Kelurahan Anggur Atas, Profil Kelurahan Anggur Atas Tahun 2022 (tidak diterbitkan). Kementerian Kesehatan RI . <https://www.kemkes.go.id/article/view/17070700004/program-indonesia-sehat-dengan-pendekatan-keluarga.html>. Diakses pada 20 Maret 2023.
- Lazdia W, Rahma W A, Lubis A S, Sulastr T, (2020) Pengaruh Rebusan Daun Seledri Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi 1 (1) 26-32 file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/666-3781-1-PB-1.pdf
- Palimbong S, Kurniasari M D, Kiha R R, (2018) keefektifan Diet Rendah Garam I Pada Makanan Biasa Dan Lunak Terhadap Lama Kesembuhan Pasien Hipertensi, Jurnal Keperawatan Muhammadiyah 3(1) 74-89 [https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%252C5&q=Palimbong](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%252C5&q=Palimbong)

- Suryarinilsih Y , Fadriyanti Y, Hidayatullah, (2021) Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi, *Menara Ilmu* 15 (2) 134-140  
<https://www.jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/2423/1892>
- Maryona K (2020) Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi dengan Pemberian Air Rebusan Seledri (*Apium graveolens L*) *MIKIA Maternal and Neonatal Health Journal* V4 (1) 1 – 6
- Muthia, F., Fitriangga, A. (2016). Perbedaan Efektifitas Penyuluhan Kesehatan menggunakan Metode Ceramah dan Media Audiovisual (Film) terhadap Pengetahuan Santri Madrasah Aliyah Pesantren Khulafaur Rasyidin. *Jurnal Cerebellum*, 2 (4), 646-656.
- Pidierisna, Fauzia N (2020) Penyuluhan Hipertensi Dan Modifikasi Gaya Hidupplansiadengan Hipertensi Di Gampong Sagoe Kecamatan Simpang Tigakabupaten Rambideun:*Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3 (1) 32-35  
<http://journal.umuslim.ac.id/index.php/pkm/article/view/178>
- National Library of Medicine, (2003), *Joint National Committe on Prevention Detection, Evaluation, and Treatment or High Pressure VII/JNC - VII, 2003*  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK9630/>
- Aninde N M, Ambarwati R, Tursilowati S, Supad J. (2019) Pengaruh Pemberian Buah Melon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi Usia 41-64 Tahun, *Jurnal Riset gizi*, 7 (1) <https://ejournal.poltekkes smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/4347/123>