



PENINGKATAN PENGETAHUAN PASIEN TENTANG GAYA HIDUP YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN HIPERTENSI

Chichi Hafifa Transyah*, Ira Sri Budiarti, Reni Trevia
Universitas Alifah Padang
(Email: chichitransyah@gmail.com)

ABSTRAK

Penderita hipertensi perlu menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten untuk membantu menurunkan dan mengendalikan tekanan darah serta mencegah komplikasi serius. Perubahan gaya hidup yang disarankan meliputi mengurangi konsumsi garam, lemak jenuh, dan makanan olahan, serta memperbanyak asupan buah, sayur, dan makanan tinggi serat. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat untuk melakukan peningkatan pengetahuan pasien tentang gaya hidup yang mempengaruhi kejadian hipertensi. Metode yang digunakan dengan melakukan penyuluhan langsung kepada pasien dan keluarga yang berkunjung ke poli penyakit dalam RS Tk III Reksodiwiryo Padang pada tanggal 6 April 2023 pukul 10.00 WIB untuk pengobatan lanjutan. Sebelum dilakukan penyuluhan pasien dan keluarga diberikan terlebih dahulu kuesioner untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman responden terhadap penyakit hipertensi. Jumlah peserta penyuluhan sebanyak 23 orang yang terdiri dari pasien dan keluarga pasien. Hasil Pengabdian didapatkan terjadinya peningkatan pengetahuan responden lebih dari 90%. Simpulan bahwa dengan adanya kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga. Disaran melalui pihak Rumah Sakit agar lebih meningkatkan pemberian informasi dengan melakukan penyuluhan kepada pasien dan keluarga tentang kejadian hipertensi.

Kata Kunci: hipertensi, pasien, gaya hidup

ABSTRACT

Hypertension sufferers need to consistently adopt a healthy lifestyle to help lower and control blood pressure and prevent serious complications. Recommended lifestyle changes include reducing salt, saturated fat, and processed food intake, and increasing fruit, vegetable, and high-fiber foods. The goal of community service is to increase patient knowledge about lifestyle factors that influence the occurrence of hypertension. The method used was direct counseling for patients and their families who visited the Internal Medicine Clinic of Reksodiwiryo Hospital, Padang, on April 6, 2023, at 10:00 a.m. WIB for follow-up treatment. Prior to the counseling, patients and their families were given a questionnaire to determine their level of understanding of hypertension. Twenty-three participants, consisting of patients and their families, participated in the counseling. The results of the community service program showed an increase in respondents' knowledge of more than 90%. The conclusion is that the outreach activities can improve patient and family knowledge. It is recommended that the hospital improve information dissemination by providing outreach to patients and families about hypertension.

Keywords: hypertension, patients, lifestyle

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling umum dan menjadi penyebab utama morbiditas serta mortalitas di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Kondisi ini terjadi ketika tekanan darah dalam arteri meningkat secara kronis, sehingga memaksa jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*” karena gejalanya yang sering tidak disadari hingga muncul komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, atau gagal ginjal. Seiring dengan perubahan gaya hidup modern yang kurang aktif dan pola makan tinggi garam serta lemak, prevalensi hipertensi terus meningkat dari tahun ke tahun. Oleh karena itu, pemahaman yang baik mengenai penyebab, dampak, serta upaya pencegahan hipertensi sangat penting dalam rangka meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan mengurangi beban penyakit kronis (Arini et al., 2024).

Menurut WHO (*World Health Organization*) didapatkan lebih dari 30% populasi pada orang dewasa diseluruh dunia mengalami hipertensi. Sebanyak 1,28 miliar orang dewasa yang berusia antara 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) penderita tinggal di negara berkembang yang diantaranya berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2022). Di Asia Tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Sedangkan di Indonesia prevalensinya terus terjadi peningkatan. Berdasarkan (Riskesdas, 2018), prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia sebesar 34,1% dengan presentase tertinggi terdapat di Kalimantan Selatan, sedangkan yang terendah di Papua. Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat sebesar 25,1% dan khusus di Kota Padang berada pada peringkat ke-18 yaitu sebesar 21,7%.

Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius yang mengancam jiwa jika tidak dikendalikan dengan baik. Komplikasi utama dari hipertensi meliputi penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan kerusakan pada mata yang dapat berujung pada kebutaan. Penyakit jantung koroner terjadi akibat penumpukan plak pada pembuluh darah arteri koroner, sedangkan stroke dapat disebabkan oleh sumbatan (iskemik) atau pecahnya pembuluh darah (hemoragik) di otak.

Pada ginjal, hipertensi dapat merusak pembuluh darah kecil, menyebabkan penurunan fungsi ginjal hingga gagal ginjal. Kerusakan pada mata dapat menyebabkan retinopati hipertensif, yang jika tidak ditangani dapat berujung pada kebutaan (Kusuma & Ariwibowo, 2025).

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Pengobatan farmakologis menggunakan obat-obatan antihipertensi seperti diuretik, ACE inhibitor, calcium channel blocker, beta blocker, dan angiotensin receptor blocker (ARB), yang bekerja dengan cara menurunkan tekanan darah melalui mekanisme berbeda tergantung jenis obatnya. Sementara itu, terapi non-farmakologis melibatkan perubahan gaya hidup yang sehat seperti mengurangi asupan garam, menjaga berat badan ideal, meningkatkan aktivitas fisik secara teratur, berhenti merokok, membatasi konsumsi alkohol, serta mengelola stres dengan teknik relaksasi atau konseling. Kombinasi antara pengobatan medis dan perubahan gaya hidup terbukti lebih efektif dalam mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi jangka panjang seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal (Setyawan, 2021).

Upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi sangat bergantung pada perubahan gaya hidup. WHO merekomendasikan konsumsi makanan sehat, peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan penghindaran konsumsi alkohol serta merokok sebagai langkah utama dalam mencegah hipertensi. Implementasi kebijakan yang mendukung perubahan gaya hidup sehat, seperti promosi aktivitas fisik dan pengurangan konsumsi garam, sangat penting untuk menurunkan prevalensi hipertensi secara global dan di Indonesia (Noerhadi, 2022).

Survey awal di ruang Poli Penyakit Dalam RS Tk III Reksodiwiryo pada bulan April 2023, melalui pengukuran tekanan darah didapatkan dari 10 orang pasien 8 diantaranya yaitu terkena hipertensi dengan tekanan darah > 140/90 mmHg. Hasil wawancara dengan 10 orang pasien hipertensi didapatkan 5 orang mempunyai kebiasaan merokok, 6 orang tidak melakukan olahraga, 8 orang mengatakan sering mengkonsumsi makanan berlemak dan makanan mengandung garam dan 4 orang sering minum minuman alkohol. Oleh karena

itu maka tim Pengabdian Kepada Masyarakat mencoba untuk melakukan “Peningkatan Pengetahuan Pasien Tentang Gaya Hidup Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi” dengan kegiatan penyuluhan kepada Pasien di ruang Poli Penyakit Dalam RS Tk III Reksodiwiryo.

METODE

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memberikan kuesioner terlebih dahulu kepada pasien dan keluarga untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman responden terhadap penyakit hipertensi. Setelah pembagian kuesioner kemudian dilakukan penyuluhan langsung pada pasien hipertensi yang berkunjung di Ruang Poli Penyakit Dalam RS Tk III Reksodiwiryo Padang pada tanggal 6 April 2023 pukul 10.00 WIB. Kegiatan terdiri dari tahap pembukaan lebih kurang 10 menit, tahap pelaksanaan lebih kurang 40 menit dan tahap evaluasi lebih kurang 10 menit. Pengorganisasian kegiatan terdiri dari moderator, presenter, observer dan fasilitator dari STIKes YPAK Padang dengan uraian tugas masing-masing. Program pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan pemberian edukasi tentang Gaya Hidup Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi. Tujuan kegiatan untuk Peningkatan Pengetahuan pasien tentang Gaya Hidup Yang

Mempengaruhi Kejadian Hipertensi. Dengan kegiatan diharapkan pasien dan keluarga memahami tentang penyakit hipertensi dan gaya hidup yang mempengaruhi kejadian hipertensi yang terdiri dari pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, penyebab hipertensi (gaya hidup yang mempengaruhi kejadian hipertensi) dan perawatan hipertensi. Media yang digunakan dalam PKM ini adalah Leaflet, Laptop, Infokus dan juga pembagian leaflet kepada responden. Sasaran dalam kegiatan ini adalah pasien dan keluarga yang mengalami hipertensi yang berkunjung untuk pengobatan lanjutan di Ruang Poli Penyakit Dalam RS Tk III Reksodiwiryo Padang sebanyak 23 orang. Luaran hasil yang diharapkan terjadinya peningkatan pengetahuan pasien, dokumentasi foto-foto kegiatan dan artikel ilmiah.

HASIL

Kegiatan PKM ini menghasilkan perubahan pengetahuan pasien dan keluarga tentang pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, penyebab hipertensi (gaya hidup yang mempengaruhi kejadian hipertensi) dan perawatan hipertensi, dimana terlihat bahwa rata-rata peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan pada tabel dibawah ini :

Distribusi frekuensi pengetahuan pasien dan keluarga Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Kesehatan

No	Materi yang diberikan	Sebelum	Sesudah
1	Pengertian hipertensi	60%	92%
2	Tanda dan gejala hipertensi	58%	96%
3	Penyebab hipertensi (Gaya hidup yang mempengaruhi kejadian hipertensi)	65%	94%
4	Perawatan hipertensi	60%	92%

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga sesudah pemberian penyuluhan dimana terlihat rata-rata pengetahuan pasien dan keluarga tentang pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, penyebab hipertensi (gaya hidup yang mempengaruhi kejadian hipertensi) dan perawatan hipertensi lebih dari 90%.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan dengan 3 tahap yaitu : 1. Tahap Pembukaan. Sebelum kegiatan dimulai tim pengabmas melakukan salam pembuka dan pekenalan dan dilanjutkan menjelaskan maksud dan tujuan dari materi yang diberikan dan kontrak pelaksanaan yang akan dilakukan. Disepakati bahwa penyuluhan dilaksanakan selama 60 menit. 2. Tahap Pelaksanaan. Sebelum materi diberikan pemateri melakukan

penggalian pengetahuan kepada pasien dan keluarga dengan memberikan kuesioner/pretest untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan pasien dan keluarga tentang pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, penyebab hipertensi (gaya hidup yang mempengaruhi kejadian hipertensi) dan perawatan hipertensi. Materi diberikan dengan menggunakan power point dan media infokus ditambah dengan pemberian leaflet. Materi yang disampaikan ketika penyuluhan membahas tentang: pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, penyebab hipertensi (gaya hidup yang mempengaruhi kejadian hipertensi) dan perawatan hipertensi. Disaat pameri memberikan penyuluhan pasien dan keluarga terlihat memperhatikan dan antusias dalam menerima materi yang diberikan selama penyuluhan berlangsung. Dan tidak ada peserta meninggalkan tempat selama penyuluhan berlangsung. 3. Tahap Evaluasi. Sebelum materi diakhiri moderator memberikan kesempatan kepada peserta untuk memberikan pertanyaan. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan sesi tanya jawab dimana respon pasien dan keluarga sangat baik terlihat dari beberapa pertanyaan yang disampaikan kepada pameri. Berbagai pertanyaan tersebut merefleksikan keingintahuan pasien dan keluarga tentang gaya hidup yang mempengaruhi kejadian hipertensi. Untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan pasien dan keluarga tentang materi yang diberikan maka diberikan kuesioner kembali (post test).

Hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik yang bersifat genetik maupun lingkungan. Secara umum, hipertensi dibagi menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer (esensial) yang tidak memiliki penyebab pasti namun berkaitan dengan faktor genetik, penuaan, dan gaya hidup, serta hipertensi sekunder yang disebabkan oleh kondisi medis tertentu seperti penyakit ginjal, gangguan hormon, sleep apnea, atau penggunaan obat-obatan tertentu. Selain itu, faktor gaya hidup juga berperan besar dalam terjadinya hipertensi, seperti konsumsi garam yang tinggi, kurang aktivitas fisik, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol berlebihan, serta stres kronis. Faktor-faktor ini menyebabkan peningkatan tekanan dalam pembuluh darah

secara bertahap sehingga meningkatkan risiko komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal (Husaini & Fonna, 2024).

Gaya hidup yang tidak sehat merupakan salah satu faktor risiko utama yang menyebabkan hipertensi. Konsumsi makanan tinggi garam (natrium) dapat meningkatkan volume darah dan tekanan di pembuluh darah. Pola makan yang kaya lemak jenuh dan rendah serat juga berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan risiko penyakit kardiovaskular. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan penurunan kebugaran jantung dan peningkatan berat badan, yang berkaitan langsung dengan peningkatan tekanan darah. Selain itu, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol berlebihan dapat merusak dinding pembuluh darah dan mengganggu regulasi tekanan darah. Stres kronis juga berperan dalam peningkatan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis. Kombinasi faktor-faktor ini, jika tidak dikendalikan, secara signifikan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi baik pada usia muda maupun tua (Kemenkes, 2021).

Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius yang mengancam jiwa jika tidak dikendalikan dengan baik. Komplikasi utama dari hipertensi meliputi penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan kerusakan pada mata yang dapat berujung pada kebutaan. Penyakit jantung koroner terjadi akibat penumpukan plak pada pembuluh darah arteri koroner, sedangkan stroke dapat disebabkan oleh sumbatan (iskemik) atau pecahnya pembuluh darah (hemoragik) di otak. Pada ginjal, hipertensi dapat merusak pembuluh darah kecil, menyebabkan penurunan fungsi ginjal hingga gagal ginjal. Kerusakan pada mata dapat menyebabkan retinopati hipertensif, yang jika tidak ditangani dapat berujung pada kebutaan (Kusuma & Ariwibowo, 2025). Pengobatan hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Pengobatan farmakologis menggunakan obat-obatan antihipertensi seperti diuretik, ACE inhibitor, calcium channel blocker, beta blocker, dan angiotensin receptor blocker (ARB), yang

bekerja dengan cara menurunkan tekanan darah melalui mekanisme berbeda tergantung jenis obatnya. Sementara itu, terapi non-farmakologis melibatkan perubahan gaya hidup yang sehat seperti mengurangi asupan garam, menjaga berat badan ideal, meningkatkan aktivitas fisik secara teratur, berhenti merokok, membatasi konsumsi alkohol, serta mengelola stres dengan teknik relaksasi atau konseling. Kombinasi antara pengobatan medis dan perubahan gaya hidup terbukti lebih efektif dalam mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi jangka panjang seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal (Dewati et al., 2023).

Upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi sangat bergantung pada perubahan gaya hidup. WHO merekomendasikan konsumsi makanan sehat, peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan penghindaran konsumsi alkohol serta merokok sebagai langkah utama dalam mencegah hipertensi. Implementasi kebijakan yang mendukung perubahan gaya hidup sehat, seperti promosi aktivitas fisik dan pengurangan konsumsi garam, sangat penting untuk menurunkan prevalensi hipertensi secara global dan di Indonesia (Amelia et al., 2024)

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan kegiatan pengabdian ini bahwa dengan pemberian penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga tentang gaya hidup yang mempengaruhi kejadian hipertensi. Disaran melalui pihak Rumah Sakit agar lebih meningkatkan pemberian informasi dengan melakukan penyuluhan kepada pasien dan keluarga tentang kejadian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, Fajrianti, G., & Murniani. (2024). Hubungan Gaya Hidup terhadap Kejadian Hipertensi. In *jurnal penelitian perawat profesional* (Vol. 6, Issue 4). <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Arini, L. D. D., Widyaningrum, L., Ifalahma, D., Nurmalitasari, Y., & Putri, azahra salma salsabila. (2024). *Sistem Kardiovaskular dan Penyakit Hipertensi*.

- Dewati, C. A., Natavany, A. R., Putri, Z. M., Nurfaizi, A., Rumbrawer, S. O., & Rejeki, D. S. S. (2023). Faktor Risiko Hipertensi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 290–307.
- Husaini, F., & Fonna, T. R. (2024). Hipertensi dan Komplikasi yang Menyertai Hipertensi. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 135–147. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1260>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- Kusuma, destiara najwa, & Ariwibowo, david dwi. (2025). Gambaran Komplikasi Hipertensi di RSUD Cengkareng Tahun 2023-2024. *Sehat Indonesia*, 7(1), 370–381. najwa.405210218@stu.untar.ac.id
- Noerhadi, M. (2022). Hipertensi dan Pengaruhnya terhadap Organ-Organ Tubuh. *Medikora, IV, No 2(7)*, 1–18.
- Setyawan, Y. (2021). *Terapi Hipertensi; Ditinjau dari Segi Non Medikamentosa*.
- World Health Organization. (2021). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>