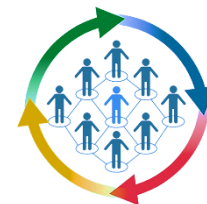




**LPPM**  
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT ALMARISAH (JPMA)

Halaman Jurnal: <https://jurnalalmarisah.stifa.ac.id>



## Edukasi dan Skiring Hipertensi Dalam Membangun Kampung Germas Di Desa Cileunyi Kulon Kabupaten Bandung

Dewi Kurnia<sup>1\*</sup>, Yakobus Kau De Yung Sinaga<sup>2\*</sup>, Vina Vitniawati<sup>3</sup>, Ni nyoman Sri Mas Hartini<sup>1</sup>, Marita Kaniawati<sup>1</sup>, Yuyun Sarinengsih<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Farmasi, Universitas Bhakti Kencana, Jawa Barat, Indonesia

<sup>2</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana, Jawa Barat, Indonesia

<sup>3</sup> Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana, Jawa Barat, Indonesia

### ARTIKEL INFO

Kata Kunci:

Hipertensi

Germas

Cileunyi kulon

Keywords:

Hypertension

Germas

Cileunyi Kulon

### ABSTRAK

Hipertensi dianggap sebagai penyakit serius dengan dampak yang sangat luas, bahkan dapat berujung pada kematian. Kondisi ini sering disebut sebagai *silent killer* karena dapat menyebabkan kematian mendadak bagi penderitanya. Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung, pada tahun 2019 terdapat 192.787 ribu orang yang menderita hipertensi, sedangkan pada tahun 2020 dan 2021 jumlahnya mencapai 111.504 ribu orang. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa hampir setengah dari masyarakat RW 08 di Cileunyi Kulon mengalami hipertensi. Pentingnya pencegahan dan perawatan hipertensi diakui, dan salah satu upaya adalah melalui edukasi dan pemeriksaan kesehatan. Kegiatan edukasi mencakup konsep penyakit hipertensi, pengelolaan obat DAGUSIBU, aktivitas, dan screening hipertensi. Hasil kegiatan ini mencakup peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi secara rasional di lingkungan RW 08 Desa Cileunyi Kulon, Kecamatan Cileunyi, Kabupaten Bandung Timur. Dengan melibatkan 82 warga RW 08 dalam screening hipertensi menggunakan teknik simple random sampling, ditemukan bahwa 48% dari mereka mengalami hipertensi, 49% memiliki tekanan darah normal, dan 3% mengalami tekanan darah rendah. Kegiatan ini berhasil memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terkait hipertensi serta langkah-langkah preventif yang dapat diambil.

### ABSTRACT

Hypertension is considered a serious disease with far-reaching consequences, and it can even lead to death. This condition is often referred to as the silent killer because it can result in sudden death for those affected. According to data from the Health Department of Bandung Regency, in 2019, there were 192,787 people recorded with hypertension, while in 2020 and 2021, the numbers reached 111,504. Cileunyi Kulon Village, located in the Bandung Regency of West Java Province, is also grappling with the issue of hypertension. Hypertension is characterized by an increase in blood pressure, where both diastolic and systolic values exceed 140. The assessment results indicate that almost half of the community in RW 08 of Cileunyi Kulon is experiencing hypertension. The importance of preventing and treating hypertension is acknowledged, and one of the efforts made is through education and health examinations. Educational activities cover the concept of hypertension, the management of DAGUSIBU medicine, activities, and hypertension screening. The results of this activity include an increase in rational knowledge about hypertension in the RW 08 community of Cileunyi Kulon, Cileunyi District, East Bandung Regency. Involving 82 residents of RW 08 in hypertension screening using the simple random sampling technique, it was found that 48% of them have hypertension, 49% have normal blood pressure, and 3% have low blood pressure. Thus, this activity has successfully made a positive contribution to raising awareness and knowledge among the community regarding hypertension and the preventive measures that can be taken.

\* Corresponding authors.

E-mail addresses: [dewi.kurnia@bku.ac.id](mailto:dewi.kurnia@bku.ac.id)

Received 6 Agustus 2023; Received in revised form 10 September 2023; Accepted 21 September 2023

Available online 27 September 2023; Published 20 September 2023

ISSN 2963-4636 (Online)

©2023. Dipublikasikan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM), Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi (STIFA) Makassar.

## Pendahuluan

Hipertensi, atau yang sering disebut sebagai tekanan darah tinggi, adalah kondisi peningkatan tekanan darah sistolik di atas batas normal, yaitu lebih dari 140 mmHg, dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Ini merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi penyebab utama kematian secara global. Hipertensi ditandai oleh peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik melebihi batas normal, yaitu  $\geq 140/90$  mmHg (Siregar dkk., 2024). WHO mencatat bahwa gejala pada penderita hipertensi antara lain meliputi sakit kepala, gelisah, jantung berdebar-debar, pusing, penglihatan kabur, rasa sakit di dada, dan mudah lelah. Tidak semua penderita hipertensi merasakan gejala, sehingga sering disebut sebagai "pembunuh diam-diam." Angka kejadian hipertensi tertinggi tercatat pada orang yang tidak bekerja, yaitu sebesar 39,6% (Dianti dkk., 2023).

Hipertensi dianggap sebagai penyakit serius dengan dampak yang luas, bahkan dapat berujung pada kematian. Julukan "silent killer" diberikan karena dapat menyebabkan kematian mendadak bagi penderitanya, baik akibat dampak langsung dari hipertensi itu sendiri maupun penyakit lain yang diawali oleh hipertensi. Karakteristik individu, seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan riwayat hipertensi, dapat memengaruhi tekanan darah. Faktor-faktor penyebab hipertensi dibagi menjadi faktor melekat (tidak dapat diubah), seperti jenis kelamin, usia, genetik, dan faktor yang dapat diubah, seperti pola makan dan kebiasaan olahraga (Sidik, 2023).

Desa Cileunyi Kulon, yang terletak di Kabupaten Bandung, merupakan salah satu desa administratif di wilayah Kecamatan Cileunyi, Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Bandung mencapai 192.787 orang pada tahun 2019, 111.504 orang pada tahun 2020, dan 111.504 orang pada tahun 2021. Hasil pengkajian hipertensi menunjukkan bahwa mayoritas penduduk RW 08 Cileunyi Kulon mengalami hipertensi, dengan persentase sebesar 48%.

Perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua komponen masyarakat. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) menjadi pilihan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Germas adalah tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan bersama-sama oleh seluruh komponen masyarakat dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan untuk berperilaku sehat dan meningkatkan kualitas hidup (Kementerian Kesehatan, 2017). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) merupakan tindakan yang dilakukan bersama-sama oleh seluruh komponen masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup dengan perilaku cerdas (Zainul dan Nasrul, 2019).

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan sosialisasi dan layanan konsultasi dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi, termasuk meningkatkan promosi kesehatan melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Germas diharapkan dapat membantu masyarakat memahami penyakit hipertensi, mengadopsi gaya hidup cerdas (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres), serta memahami cara mengendalikan hipertensi dengan patuh. Harapannya, masyarakat secara sadar akan membudayakan perilaku hidup sehat, dimulai dari keluarga mereka dengan self-awareness melalui pengukuran tekanan darah secara rutin.

## Metode

Sebelum penyuluhan pencegahan hipertensi melalui GERMAS dilaksanakan pada tanggal 29 Agustus 2023, beberapa persiapan dilakukan terlebih dahulu. Materi, sarana, dan prasarana, serta *leaflet*

pengecahan hipertensi melalui GERMAS disiapkan beberapa hari sebelum pelaksanaan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam beberapa rangkaian sebagai berikut:

- a) Melakukan skrining data terlebih dahulu untuk mengetahui permasalahan yang terjadi di Desa Cileunyi Kulon.
- b) Memberikan kuesioner awal tentang apa yang mereka ketahui mengenai hipertensi dan GERMAS, meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, faktor yang mempengaruhi, dan cara pencegahan.
- c) Melakukan penyuluhan oleh pemateri sesuai dengan tema kelompok yang diambil.
- d) Memberikan kuesioner akhir, untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan GERMAS, meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, faktor yang mempengaruhi, dan cara pencegahan.
- e) Memberikan edukasi tentang cara penggunaan obat yang benar dan tepat, serta bagaimana cara memilih, mendapatkan, menggunakan, menyimpan, dan memusnahkan obat (DAGUSIBU). Edukasi diberikan melalui media audio visual agar pesan dari kegiatan ini dapat tersampaikan kepada target sasaran, yaitu masyarakat Cileunyi Kulon RW 08.
- f) Melakukan cek kesehatan kepada masyarakat RW 08 sebelum dan sesudah dilaksanakannya senam hipertensi yang bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan warga RW 08.
- g) Mengadakan senam hipertensi yang bertujuan untuk mengurangi angka hipertensi dan meningkatkan kesadaran warga akan hidup sehat.
- h) Setelah dilaksanakan kegiatan penyuluhan dan senam, dilakukan evaluasi kegiatan berupa pengolahan data kuesioner dan pembuatan laporan akhir kegiatan.

## Hasil

Pelaksanaan kegiatan pencegahan hipertensi melalui GERMAS dilakukan di Desa Cileunyi Kulon RW 08, Kecamatan Cileunyi, Kabupaten Bandung. Tahapan pertama yang dilakukan adalah melakukan skrining hipertensi pada sampel warga sebanyak 82 orang dari RW 08 dengan teknik simpel random sampling. Hasil skrining menunjukkan bahwa mayoritas penduduk Cileunyi Kulon, hampir setengahnya, mengalami hipertensi dengan persentase angka hipertensi sebesar 48%, tekanan darah normal sebesar 49%, dan tekanan darah rendah sebesar 3%. Masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi ketika dilakukan pemeriksaan tekanan darah, dan beberapa di antara mereka tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi. Selain itu, ditemukan kurangnya pemahaman mengenai pentingnya minum obat hipertensi. Hasil skrining tersebut dapat dilihat pada Gambar 1.

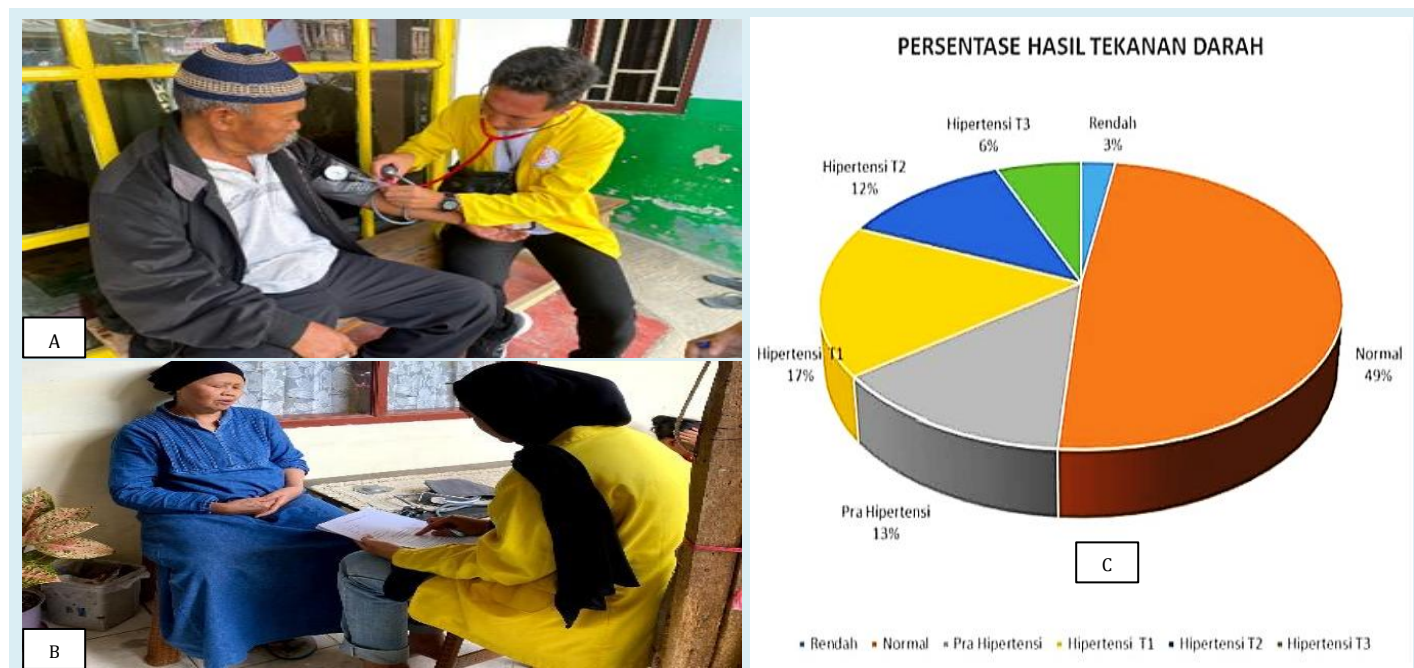
Setelah mengidentifikasi permasalahan yang terjadi pada masyarakat terkait hipertensi, dilakukan kegiatan penyuluhan mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui GERMAS. Kegiatan penyuluhan berlangsung pada Selasa, 29 Agustus 2023, dan dipimpin oleh dosen dan mahasiswa KKN Universitas Bhakti Kencana. Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah, diskusi, dan pembagian leaflet.

Penyuluhan tersebut fokus pada pencegahan hipertensi melalui GERMAS dengan metode PATUH, yaitu: P: Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, A: Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, T: Tetap diet dengan gizi seimbang, U: Upayakan aktivitas fisik dengan aman, H: Hindari rokok dan alkohol. Serta cegah hipertensi dengan metode CERDIK yaitu C: Cek kesehatan secara rutin, E: Enyahkan asap rokok, R: Rajin aktivitas fisik, D: Diet seimbang, I: Istirahat cukup, dan K: Kelola stres. Banyak masyarakat yang menghadiri penyuluhan dengan antusias. Sebelum penyuluhan dimulai, masyarakat diberikan pretest, dan setelah penyuluhan, mereka diberikan post-test untuk mengukur pemahaman yang diperoleh selama penyuluhan. Masyarakat juga diberikan leaflet.

Hasil pre-test dan post-test dapat dilihat pada data tersebut Gambar 2.

Pernyataan tersebut mengindikasikan bahwa nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0.000 kurang dari taraf signifikansi 0.05 (Tabel 1). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dan variabel akhir. Dengan kata lain, terdapat pengaruh yang signifikan terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Intervensi yang dilakukan untuk mencegah hipertensi dan menurunkan tekanan darah di masyarakat Cileunyi Kulon adalah melalui kegiatan senam hipertensi. Kegiatan senam hipertensi dilaksanakan pada hari Minggu, 03 September 2023, dengan partisipasi sebanyak 19 orang, termasuk kader RW 08. Sebelum pelaksanaan senam, mahasiswa KKN memberikan sosialisasi mengenai DAGUSIBU (Gambar 2) karena pada pengkajian sebelumnya, masyarakat kurang mengetahui mengenai obat-obatan. Setelah penyuluhan, dilakukan kegiatan senam hipertensi. Sebelum senam, masyarakat diperiksa tekanan darah dan diukur Indeks Masa Tubuh (IMT) sesuai dengan pedoman *World Health Organization: Non-communicable disease*. Pentingnya pengukuran IMT sebelum senam adalah untuk mengetahui status gizi masyarakat, apakah berat badan mereka normal, kurang berat, atau kelebihan berat. Hal ini penting karena status gizi yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan, termasuk tekanan darah (Gambar 2).

Dari hasil diagram pada Gambar 2, terlihat bahwa selain masalah hipertensi, masyarakat juga kurang sadar akan masalah berat badan. Data di atas menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang mengalami berat badan berlebih dan obesitas. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap aspek gizi dan kesadaran akan pentingnya menjaga berat badan yang sehat dalam upaya pencegahan hipertensi. Selain itu, hasil juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari kegiatan senam hipertensi terhadap tekanan darah, khususnya pada kasus hipertensi di wilayah Desa Cileunyi Kulon RW 08 tahun 2023. Ini memberikan indikasi bahwa senam hipertensi dapat menjadi upaya efektif dalam menanggulangi masalah tekanan darah tinggi pada masyarakat setempat. Perlu dicatat bahwa pendekatan holistik yang mencakup aspek-aspek seperti kesadaran akan berat badan, gaya hidup sehat, dan senam hipertensi dapat memberikan dampak positif secara keseluruhan terhadap kesehatan masyarakat, terutama dalam konteks pencegahan dan pengendalian hipertensi.



Gambar 1. (A) Pemeriksaan Tekanan Darah, (B) Skrining pasien, dan (C) Presentase hasil Tekanan Darah



Gambar 2. (A, B) Pemberian Materi, (C) Penyuluhan Dagusibu, (D) Senam hipertensi, (E) Presentase tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan, dan (F) Persentase IMT

Tabel 1. Hasil statistik pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan

Variabel	Rata-rata Pengetahuan	Jumlah Sampel	Std. Deviation	Std. Error Mean	P-Value
Pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan	60.22	50	15.796	2.234	.000
Pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan	77.40		12.172	1.721	
Pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan	17.180		21.214	3.000	

### Kesimpulan

Telah terjadi peningkatan pemahaman pada sebagian besar penduduk Desa Cileunyi Kulon, khususnya RW.08 tentang hipertensi, germas (gerakan masyarakat hidup sehat), penyebab hipertensi,

faktor risiko hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, serta cara pengobatan hipertensi. Peningkatan pengetahuan ini terjadi secara rasional di lingkungan RW.08 Desa Cileunyi Kulon, Kecamatan Cileunyi, Kabupaten Bandung Timur.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis ucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Bhakti Kencana yang telah mendanai kegiatan KKN UBK Mapay Lembur Ngamumule SDGs ini. Serta kepada semua pihak yang terlibat pada kegiatan KKN ini baik mahasiswa, perangkat desa serta masyarakat di lingkungan RW 08 Desa Cileunyi Kulon, Kecamatan Cileunyi, Kabupaten Bandung Timur.

## Daftar Pustaka

- Siregar, F. G. G., Theo, D., Syafitri, R., Fitriani, A. D., & Yuniati, Y. (2024). Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Rasau Kab. Labuhanbatu Selatan. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 2(1), 247-263.
- Dianti, A. R., Sari, A., & Hakim, A. L. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Dukungan Keluarga dengan Upaya Pengendalian Hipertensi pada Lansia: The Relationship of The Level of Knowledge, Attitudes, and Family Support with Efforts to Control Hypertension in The Elderly. *Indonesian Scholar Journal of Medical and Health Science*, 3(01), 19-25.
- Sidik, A. B. (2023). Hubungan Usia, Jenis Kelamin, dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Talang Ratu Palembang Tahun 2023. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6).
- Kemenkes, R. I. (2017). Buku Panduan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). *Warta Kesmas*, 1, 27.
- Zainul, J., & Nasrul, M. (2019). Inisiasi Gerakan Masyarakat Sehat (Germas) Di Poltekkes Kemenkes Palu. *Poltekita J Ilmu Kesehat*, 13(1), 1-8.

**Cite this article:** Kurnia, D., Sinaga, Y. K. D. Y., Vitniawati, V., Hartini, N. N. S. M. H., Kaniawati, M., Sarinengsih, Y. (2023). Edukasi dan Skiring Hipertensi Dalam Membangun Kampung Germas Di Desa Cileunyi Kulon Kabupaten Bandung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Almarisah*, 2(3): 80-85.