

**PENYULUHAN TENTANG PENCEGAHAN HIPERTENSI DENGAN  
MENGHINDARI FAKTOR RISIKO KEPADA WARGA BINAAN  
PEMASYARAKATAN DI LAPASKELAS II B  
PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2018**

**Nefonavratiлова Ritonga, Nerelilasari**

Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan

(nafratilovanefo@gmail.com, 085337542125)

**ABSTRAK**

Penyakit kardiovaskuler menurut Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) 1992 DAN 1995 Merupakan penyebab kematian terbesar di Indonesia, salah satunya adalah penyakit hipertensi ( Yunis, 2003). Hal ini menunjukkan betapa seriusnya permasalahan peningkatan hipertensi yang sedang terjadi di Indonesia, kalau tidak diikuti dengan peningkatan pengetahuan kesehatan yang berkaitan dengan perubahan perilaku masyarakat mencegah hipertensi dengan menjauhi faktor risiko hipertensi. Maka berdasarkan permasalahan di atas, kami bermaksud mengadakan Penyuluhan tentang Pencegahan Hipertensi dengan Menghindari Faktir Risiko Kepada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lapas Kelas II B Padangsidempuan Tahun 2018. Kegiatan penyuluhan sangat antusias di respon oleh warga binaan, dilihat dari ada beberapa warga binaan yang memberikan pertanyaan terkait dengan materi penyuluhan.

Kata Kunci : Faktor Risiko, Pencegahan, Hipertensi dan Warga Binaan Lapas Kelas II B Padangsidempuan.

**Abstract**

*Cardiovascular disease according to the 1992 AND 1995 Household Health Survey (SKRT) is the biggest cause of death in Indonesia, one of which is hypertension (Yunis, 2003). This shows how serious the problem of increasing hypertension that is happening in Indonesia is, if not followed*

*by an increase in health knowledge related to changes in people's behavior to prevent hypertension by staying away from hypertension risk factors. So based on the above problems, we intend to hold counseling on the prevention of hypertension by avoiding risk factors for the Correctional Center in Padangsidempuan Class II B Prison in 2018. Extension activities were very enthusiastic in response to the assisted residents, seen from several assisted residents who asked related questions.*

*Key Word : Risk Factors, Prevention, Hypertension and the Assistance of Class II B Prison in Padangsidempuan.*

## **1. PENDAHULUAN**

Meningkatnya prevalensi penyakit kardiovaskuler setiap tahun menjadi masalah utama di negara berkembang dan negara maju. Berdasarkan data Global Burden of Disease (GBD). Data dari The National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) menunjukkan bahwa dari tahun 1999 – 2000, insiden hipertensi pada orang dewasa adalah sekitar 29-31% yang berarti terdapat 58-65 juta penderita hipertensi di Amerika dan terjadi peningkatan 15 juta dari data NHANES tahun 1988-1991 (Yogioantoro, 2006). Penyakit kardiovaskuler menurut Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) 1992 DAN 1995 Merupakan penyebab kematian terbesar di Indonesia, salah

satunya adalah penyakit hipertensi (Yunis, 2003).

Menurut WHO batas normal tekanan darah adalah 120-140 mmHg tekanan sistolik dan 80-90 mmHg tekanan diastolik. Seseorang dinyatakan mengidap hipertensi bila tekanan darahnya > 140/90 mmHg. Sedangkan menurut JNC VII 2003 tekanan darah pada orang dewasa dengan usia di atas 18 tahun diklasifikasikan menderita hipertensi stadium I apabila tekanan sistoliknya 140-159 mmHg dan tekanan diastoliknya 90 – 99 mmHg. Dikalsifikasikan menderita hipertensi stadium II apabila tekanan sistoliknya lebih 160 mmHg dan diastoliknya lebih dari 100 mmHg sedangkan hipertensi stadium III apabila tekanan sistoliknya lebih dari 180

mmHg dan tekanan diastoliknya lebih dari 116 mmHg( Sustrani, 2014 ).

Saat ini upaya penanggulangan penyakit hipertensi belum menempati skala prioritas utama dalam pelayanan kesehatan, walaupun diketahui dampak negatif yang ditimbulkannya cukup besar antara lain karena penyakit hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang memberi gejala yang berlanjut untuk suatu organ seperti stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung dan otot jantung. Menurut Madrigal et al, 2011 menyatakan bahwa tngginya prevalensi hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko diantaranya yaitu faktor risiko yang dapat tidak dikendalikan seperti umur, riwayat keluar, jenis kelamin sedangkan faktor risiko yang dapat dikendalikan adalah obesitas, stres, kebiasaan merokok, pola makan, kebiasaan minum alkohol dan kurangnya aktivitas fisik.

Hal ini menunjukkan betapa seriusnya permasalahan peningkatan hipertensi yang sedang terjadi di Indonesia, kalau tidak diikuti dengan peningkatan pengetahuan kesehatan yang berkaitan dengan perilaku sehingga dapat digunakan sebagai masukan dalam penyusunan program penyuluhan maupun dalam kerangka kebijakan pada

penanggulangan pencegahan terjadinya hipertensi.

## **2. Metode dan Pelaksanaan**

Pelaksanaan penyuluhan ini berguna sebagai sarana aktualisasi diri dosen untuk menjadi tenaga pengajar dan tenaga kesehatan yang profesional, serta dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan kesehatan di lapangan. Bagi Warga Binaan Pemasyarakatan Lapas Kelas II B Padangsidimpuan, penyuluhan ini dapat meningkatkan wawasan tentang pencegahan hipertensi dengan menghindari faktor risiko. Penyuluhan ini juga sebagai bentuk tri darma perguruan tinggi bagi dosen di Sekolah Tinggi Kesehatan Aufa Royhan Padangsidimpuan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Rabu 19 Desember 2018, pukul 10.00 – 11.00 WIB. Penyuluhan yang berlangsung selama 60 menit ini dilaksanakan di Lapas Kelas II B Padangsidimpuan PADA Warga Binaan. Adapun tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan wawasan tentang pencegahan hipertensi dengan menghindari faktor risiko. Yang berperan dalam penyuluhan ini yaitu penyuluh/pemateri ( Nefonavrtilova Ritonga, MKM ) dan anggota sebagai moderator ( Nurelila Sari,

M.Keb ). Penyuluhan berupa presentase dengan jumlah peserta 30 orang warga binaan.

Penyuluhan dilakukan kepada Warga Binaan Pemasyarakatan Lapas Kelas II B Padangsidempuan yang diawali dengan pembukaan oleh moderator selama 10 menit dengan menyampaikan salam pembukaan acara dan isi materi disampaikan langsung oleh pemateri selama 30 menit. Setelah materi di sampaikan, pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab selama 20 menit. Sesi tanya-jawab terdiri dari warga binaan bertanya kepada pemateri dan sebaliknya juga yaitu pemateri melontarkan pertanyaan kepada warga binaan. Warga Binaan diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemateri dan menyampaikan *feedback*. Warga binaan terlihat antusias dalam mengikuti penyuluhan. Ada tiga orang warga binaan bertanya kepada pemateri, kemudian pemateri memberikan pertanyaan kepada warga binaan sesuai dengan materi penyuluhan dan mereka menjawab benar, hal tersebut dapat dilihat bahwa mereka antusias dalam mendengarkan pemaparan pemateri.

Penyuluhan dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan sebelumnya.

Sarana prasarana berupa laptop, LCD, proyektor dan pointer yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini dapat digunakan dengan baik. Adapun media yang digunakan seperti slide juga dapat berfungsi dengan baik.

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

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini di lanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada audiens yaitu warga binaan. Terdapat dua pertanyaan yang diberikan kepada audiens dan audiens antusias serta bersemangat dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya audiens yang menunjuk tangan untuk mencoba menjawab pertanyaan pemateri. Penyuluhan dilakukan kepada Warga Binaan Pemasyarakatan Lapas Kelas II B Padangsidempuan yang diawali dengan pembukaan oleh moderator selama 10 menit dengan menyampaikan salam pembukaan acara dan isi materi disampaikan langsung oleh pemateri selama 30 menit. Setelah materi di sampaikan, pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab selama 20 menit. Sesi tanya-jawab terdiri dari warga binaan bertanya kepada pemateri dan sebaliknya juga yaitu pemateri melontarkan pertanyaan kepada warga binaan. Warga Binaan diberikan

kesempatan untuk bertanya kepada pemateri dan menyampaikan *feedback*. Warga binaan terlihat antusias dalam mengikuti penyuluhan. Ada tiga orang warga binaan bertanya kepada pemateri, kemudian pemateri memberikan pertanyaan kepada warga binaan sesuai dengan materi penyuluhan dan mereka menjawab benar, hal tersebut dapat dilihat bahwa mereka antusias dalam mendengarkan pemaparan pemateri.

Penyuluhan dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan sebelumnya. Sarana prasarana berupa laptop, LCD, proyektor dan pointer yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini dapat digunakan dengan baik. Adapun media yang digunakan seperti slide juga dapat berfungsi dengan baik.

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini di lanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada audiens yaitu warga binaan. Terdapat dua pertanyaan yang diberikan kepada audiens dan audiens antusias serta besemangat dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya audiens yang menunjuk tangan untuk mencoba menjawab pertanyaan pemateri.

## 4. Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan lancar, hal tersebut dapat dilihat bahwa warga binaan mendengarkan penyuluhan sangat antusias tentang “ Pencegahan Hipertensi dengan Menghindari faktor Risiko” , serta warga binaan juga aktif di saat sesuai tanya jawab.

### SARAN

Kegiatan penyuluhan tentang ” Pencegahan Hipertensi dengan Menghindari faktor Risiko” lebih ditingkatkan agar warga binaan lebih memahami bahaya hipertensi dan cara mencegahnya.



Gambar. 1.1 Sesi Tanya Jawab



**Gambar 1.2 Sesi Foto Bersama**