

**HEALTH PROMOTION IN IMPROVING HEALTHY LIVING BEHAVIORS IN
THE COMMUNITIES OF SUCOPANGEPOK VILLAGE, JEMBER REGENCY**

**PROMOSI KESEHATAN DALAM MENINGKATKAN PERILAKU HIDUP
SEHAT PADA MASYARAKAT DESA SUCOPANGEPOK KABUPATEN
JEMBER**

Saipul Wakit*¹, Osera Maylanda¹, Terry Ana Fauziyah²

*¹ Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Jember

² Indonesian Islamic University

*e-mail: saipul.wakit@unmuhjember.ac.id

Abstract

Hypertension is a symptom of high blood pressure in a person. This condition causes many cases that put sufferers at risk. In Indonesia, hypertension cases are quite high and many people suffer from them. So, to overcome and prevent, practical and preventive steps are needed, including providing early education and prevention for the community to avoid the impacts caused by hypertension. These efforts are carried out through community empowerment activities through health promotion. The activity was carried out in Sukogepok village, Jember district, with the target of the activity being housewives. The aim is to identify the prevalence of people suffering from hypertension. The method used in this activity includes three stages, namely through preparation, implementation and evaluation. The implementation technique is to provide material to increase knowledge about hypertension, symptoms and efforts to prevent it. Practically, this is done through lectures, discussions, questions and answers and carrying out blood pressure checks on people who attend the activity. Blood pressure checks are carried out before and after the activity. The results show an increase in knowledge about hypertension, causes and prevention efforts. The results of the examination showed that around 35 people had high blood pressure who were categorized as hypertension. Keywords: Promotion; Health; Community and Village.

Abstrak

Hipertensi merupakan sebuah gejala adanya tekanan darah tinggi pada seseorang. Kondisi tersebut banyak menyebabkan beberapa kasus yang beresiko terhadap penderitanya. Di Indonesia kasus hipertensi merupakan kasus yang cukup tinggi dan banyak diderita oleh masyarakat. Sehingga untuk menanggulangi dan mencegah diperlukan sebuah langkah praktis dan preventif diantaranya dengan memberikan edukasi dan pencegahan sejak dini bagi masyarakat agar terhindar dari dampak yang disebabkan oleh hipertensi. Upaya tersebut dilakukan melalui kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui promosi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan di desa Sukogepok kabupaten Jember dengan sasaran kegiatan adalah ibu rumah tangga. Adapun tujuannya adalah untuk mengidentifikasi jumlah prevalensi masyarakat yang menderita hipertensi. Adapun metode yang dilakukan dalam kegiatan tersebut meliputi tiga tahapan yaitu melalui persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Adapun Teknik pelaksanaannya dengan memberikan materi guna untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi, gejala dan upaya pencegahannya. Secara praktis dilakukan melalui ceramah, diskusi, tanya jawab dan melakukan pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat

Received 29 July 2024; Received in revised form 29 October 2024; Accepted 31 October 2024;
Available online 10 December 2024.

 [10.20473/jlm.v8i4.2024.579-585](https://doi.org/10.20473/jlm.v8i4.2024.579-585)



Copyright: © by the author(s) Open access under CC BY-SA license

[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

yang hadir dalam kegiatan tersebut. Kegiatan pemeriksaan tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan. Adapun hasilnya terdapat peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, penyebab dan upaya pencegahan. Hasil pemeriksaan terdapat sekitar 35 orang yang memiliki tekanan darah tinggi yang masuk kategori hipertensi.

Kata kunci: Promosi; Kesehatan; Masyarakat dan Desa.

PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama dikalangan masyarakat Indonesia, terutama di kabupaten Jember sendiri. Tekanan darah yang tinggi pada seseorang akan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan seseorang. Adapun dampak dari hipertensi secara subtransi dapat mempengaruhi beberapa kerja organ tubuh seperti detak jantung, kesehatan paru-paru maupun pada ginjal maupun otak. Hipertensi pada era sekarang berdampak pada kematian yang secara perbandingan lebih banyak pada diri wanita. Hal ini sebagaimana data yang dirilis oleh WHO bahwa dalam 4 orang pria ada 1 yang terjangkit hipertensi, namun pada wanita berbanding 5 dan 1 orang yang terjangkit hipertensi (WHO, 2020). Sedangkan Kemenkes RI (2023) menerangkan bahwa peningkatan tekanan darah yang terlalu tinggi dan terjadi pada organ tubuh manusia yaitu arteri. Kementerian kesehatan merilis bahwa hipertensi berdampak pada gagal jantung, paru-paru, ginjal maupun penyakit lainnya. Pada Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023, penentuan status hipertensi berdasarkan pengakuan responden pernah didiagnosis hipertensi oleh dokter, serta berdasarkan hasil pengukuran rata-rata tekanan darah dengan hasil tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Putri et al., 2022).

Kementerian kesehatan merilis data meningkatnya masyarakat Indonesia yang terkena hipertensi. Pada tahun 2021 masyarakat Indonesia yang mengalami hipertensi sekitar 34,1% dari jumlah penduduk Indonesia. Sedangkan pada tahun 2013 masyarakat Indonesia mengalami hipertensi berjumlah sekitar 25,8%. Secara kuantitatif tiga provinsi di Indonesia dengan prevalensi hipertensi penduduk umur ≥ 15 tahun berdasarkan pengukuran yang tertinggi adalah Kalimantan Tengah (38,7%), Kalimantan Selatan (34,1%), dan Jawa Timur (32,8%). Sedangkan urutan tiga provinsi di Indonesia dengan prevalensi hipertensi penduduk umur ≥ 18 tahun berdasarkan pengukuran yang tertinggi adalah Kalimantan Tengah (40,7%), Kalimantan Selatan (35,8%), dan Jawa Barat (34,4%). Berdasarkan peningkatan hipertensi tersebut tentu akan sangat mempengaruhi kualitas kesehatan masyarakat (Indika & Aprila, 2017). Maka perlu adanya peningkatan pengetahuan masyarakat dengan pemberian promosi kesehatan (Notoadmodjo, 2012).

Berdasarkan realitas tersebut WHO memberikan solusi dengan upaya untuk melakukan promosi kesehatan kepada masyarakat. Karena dengan adanya promosi kesehatan masyarakat memahami dan sadar akan pentingnya kesehatan dengan menjaga gaya hidup dan menanggulangi sejak dini bahaya hipertensi (Alkalah 2016). Intruksi WHO tersebut maka disambut baik oleh kementerian kesehatan RI mengeluarkan peraturan yang secara subtransi tertuang dalam Peraturan Pemerintah No. 74 tahun 2015 bahwa secara spesifik menganjurkan untuk memberikan pendampingan, pemahaman serta promosi kesehatan kepada masyarakat secara masif agar masyarakat sehat dan terhindar dari penyakit hipertensi. Harapan dari pemerintah sebagaimana dijelaskan oleh (Notoatmodjo, 2014). Bahwa agar masyarakat memiliki pola dan prilaku hidup sehat.

Desa Sucopangepok merupakan wilayah desa yang masuk kedalam kecamatan Jelbuk kabupaten Jember. Desa yang bersebelahan dengan kecamatan Maesan Bondowoso ini, masih menjadi desa yang berkembang dengan penghasilan utama masyarakat dari pertanian Kopi. Dengan akses jalan yang belum memadai dan cukup jauh dari pelayanan kesehatan terdekat hal ini dibuktikan dengan ditemukannya 7 dari 10 warga yang mengalami masalah hipertensi. Oleh karena itu, Bidang Kesehatan Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Asy-syifa' memilih desa ini untuk membantu meningkatkan kalitas kesehatan dengan pemberian promosi kesehatan guna meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Wilayah tersebut dipilih karena berdasarkan informasi yang dirilis oleh dinas kesehatan menjelaskan bahwa pada tahun 2023 sekitar 14.640 kasus yang dialami oleh masyarakat Jember. Memperhatikan data tersebut tentunya masih banyak masyarakat yang mengalami gangguan dalam masalah kesehatan. Secara praktis kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, upaya mencegahnya dan melakukan identifikasi terhadap masyarakat yang mengalami gejala hipertensi. Harapan pasca kegiatan tersebut yakni adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang upaya pencegahan hipertensi agar masyarakat memahami pola hidup sehat.

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan dilakukan melalui tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan persiapan dilakukan sebelum melaksanakan aktifitas bersama masyarakat terkait program meliputi kordinasi dengan pemerintah setempat, dan menyiapkan alat dan sarana yang dibutuhkan. Adapun pelaksanaan meliputi beberapa kegiatan yakni sosialisasi dan menyampaikan materi, sesi diskusi dan tanya jawab serta kegiatan pemeriksaan tekanan darah. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui kuis/ kuisioner untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat terkait hipertensi pasca kegiatan. Adapun tujuan dari kegiatan tersebut adalah memberikan pendampingan dan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi melalui promosi kesehatan. Adapun tujuan praktis adalah untuk menghilangkan kesenjangan tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi (Agustina et al., 2020). Karena apabila masyarakat memahami tentang hipertensi, penyebab terjadinya dan upaya pencegahan dapat berpengaruh terhadap gaya atau pola hidup masyarakat. Tentunya akan berdampak pada meningkatnya tingkat kesehatan individu maupun masyarakat pada umumnya. Dalam kegiatan ini kami mengambil sample tiga RT dengan mendelegasikan 3 kader komisiariat untuk setiap rumah. Adapun metode pelaksanaan secara praktis disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1: Metode Pelaksanaan Kegiatan Promosi Kesehatan.

No.	Tahapan	Indikator	Luaran
1	Persiapan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan izin kegiatan kepada pihak desa Sucopangepok Menyusun program kegiatan promosi kesehatan Menyiapkan sarana dan prasarana alat pemeriksaan kesehatan 	<ul style="list-style-type: none"> Surat izin untntuk melakukan kegiatan Jadwal kegiatan yang akan dilakukan di Desa Sucopangepok Alat atau instrumen promosi kesehatan di Desa Sucopangepok
2	Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> Pengarahan awal dengan kader dan Kepala Desa Sucopangepok Penyuluhan kesehatan Pemeriksaan kesehatan gratis 	<ul style="list-style-type: none"> Peningkatan pengetahuan kesehatan masyarakat Desa Sucopangepok Pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat

3	Evaluasi	<ul style="list-style-type: none">• Hasil tes kesehatan• Pemberian kuesioner	<ul style="list-style-type: none">• Data dari hasil pemeriksaan kesehatan• Tingkat pemahaman dan komitmen dari masyarakat
---	----------	---	--

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan bakti sosial di desa Sucopangepok dengan program yang dilakukan oleh anggota Komisariat Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Asy-Syifa fakultas ilmu kesehatan bersama dengan demisioner. Kegiatan yang diusung yaitu Promosi kesehatan perilaku hidup sehat yang dibagi dalam beberapa kelompok untuk dapat turun langsung kerumah warga secara *door to door*. Sasaran kegiatan yakni warga RT 001 yang terdiri dari 16 KK, RT 003 terdiri dari 20 KK dan RT 006 terdiri dari 15 KK. Pada saat melakukan proses promosi kesehatan secara *door to door* ditemukan masyarakat yang menderita hipertensi. Selain itu ditemukan pula gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, mengkonsumsi kopi, dan budaya makan makanan yang asin (Riyada et al. 2024). Temuan lain masih rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi.

Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan pada bulan Mei 2024 menunjukkan adanya peningkatan penderita hipertensi. Hal tersebut diperkuat dari hasil wawancara dengan kader kesehatan desa memperoleh data bahwa lebih dari 25 orang menderita hipertensi yang terdiri dari berbagai jenjang usia. Langkah setrategis yang dilakukan oleh kader kesehatan yaitu penyuluhan, sosialisasi dan tindakan prefentif (Telaumbanua and Rahayu 2021). Upaya formal seperti pendampingan dan sosialisasi dilakukan secara rutin setiap bulan sekaligus pemeriksaan kesehatan. Upaya tersebut dilakukan secara berkala dengan mendatangkan perawat dan bidan pusat kesehatan masyarakat kecamatan Jelbuk. Namun upaya yang dilakukan belum membuahkan hasil yang maksimal, hal tersebut dibuktikan masih minimnya kesadaran masyarakat dalam menjalankan pola hidup sehat (Al 2020).

Dari hasil pengisian kuesioner, ditemukan Faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan jumlah penderita hipertensi meliputi perilaku konsumsi nutrisi yang kurang sehat, genetik, dan kurangnya pemahaman perilaku hidup sehat (Wulandari, Sari, and Ludiana 2023). Dari hasil wawancara dengan kepala desa sucopangepok mayoritas masyarakat di desa tersebut berkerja sebagai petani, dengan kebiasaan pekerjaan dimulai dari subuh dan pulang pada sore hari. Dimana pola kerja mereka ini sering kali melewati program yang sudah disiapkan oleh kader desa. Kemudian dengan jam kerja yang padat, akhirnya membuat mereka mengonsumsi makanan yang hanya untuk meningkatkan energi namun masih mengabaikan nilai nutrisi, lebih senang mengonsumsi makanan asin atau bertepung (Riyada et al. 2024). Meskipun pekerjaan mayoritas masyarakat adalah pekerjaan kasar, namun jika tidak di imbangi dengan perilaku hidup sehat seperti mengurangi konsumsi garam ataupun makanan asin, mengurangi konsumsi makanan tinggi glukosa, dan meningkatkan konsumsi makanan sehat tanpa monosodium glutamate (Oktarina and Ayu 2024). Sehingga inilah yang menjadi faktor utama pada peningkatan prevalensi dari kasus hipertensi pada masyarakat desa suci. Adapun kegiatan yang telah dilakukan dapat di simak dokumentasi di bawah ini:



Gambar 1: Dokumentasi Kegiatan Pemeriksaan Tekanan Darah.

Kegiatan pemeriksaan tekanan darah diikuti oleh 35 orang dari 3 RT yakni RT 01, 03 dan 09. Secara umum yang mengikuti pemeriksaan kesehatan adalah perempuan. Kegiatan dilakukan di rumah warga dengan di bagi menjadi tiga kelompok. Dari hasil pemeriksaan yang dilakukan oleh team pelaksana maka ditemukan masyarakat yang menderita hipertensi sebagaimana data di bawah ini:

Tabel 2. Data Penderita Hipertensi Masyarakat.

No.	Masyarakat yang Terlibat	Jumlah Penderita
1	001	10
2	003	8
3	009	7

Selanjutnya mengenai peningkatan perilaku hidup sehat pada masyarakat desa sucopangepok perlu adanya stimulasi kepada masyarakat menjadi faktor utama. Dari hasil wawancara dengan kader desa dan kepala desa di temukan bahwa latar belakang pendidikan keluarga adalah lulus Sekolah Menengah Pertama dan masih banyak masyarakat yang tidak lancar dalam berbahasa Indonesia. Ini juga dapat mempengaruhi pemahaman masyarakat terkait promosi kesehatan yang diberikan. Maka kader desa dan juga pihak kesehatan dapat lebih memberikan inovasi dalam penyampaian informasi, seperti lebih banyak berinteraksi dengan bahasa daerah yang dipahami warga sekitar. Dengan demikian, diharapkan akan terjadi peningkatan yang signifikan dalam menjaga kesehatan dan berperilaku hidup sehat..

PENUTUP

Simpulan. Kegiatan bakti sosial melalui kegiatan promosi kesehatan perilaku hidup sehat untuk meningkatkan taraf kesehatan hidup masyarakat desa Sucopangepok yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa meliputi pemberian pendidikan kesehatan, dan pemeriksaan kesehatan gratis. Upaya tersebut bagian dari tindakan preventif dalam menekan jumlah kasus hipertensi yang ada di wilayah kabupaten Jember. Hal ini terjadi karena masih banyak masyarakat yang mengalami Hipertensi dengan usia yang berbeda-beda. Oleh karena itu, adanya kegiatan ini dapat membantu para kader dan pihak desa dalam mengupayakan peningkatan taraf kesehatan dan kesejahteraan masyarakat desa.

Saran. Adapun untuk keberlanjutan program perlu adanya edukasi kepada masyarakat luas tentang pengetahuan dalam bidang kesehatan yang menyangkut perilaku hidup sehat dan upaya pencegahan berbagai macam penyakit yang sering dialami oleh masyarakat. Bagi team selanjutnya untuk dapat memberikan edukasi bagaimana pola hidup agar terhindar dari berbagai macam penyakit agar masyarakat lebih sejahtera.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pemberdayaan masyarakat banyak pihak yang terlibat, tentunya didukung oleh berbagai unsur masyarakat. Kami ucapkan terimakasih kepada Kepala Desa yang telah memberikan ijin kegiatan, kepada team mahasiswa fakultas ilmu kesehatan yang telah membantu menyiapkan acara awal hingga akhir, serta kami ucapkan terimakasih kepada masyarakat yang berperan aktif sebagai peserta kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S., Sari, S. M., Savita, R., Studi, P., Keperawatan, I., Hang, S., & Pekanbaru, T. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun Factors Related with Hypertension on The Elderly over 65 Years. *Jurnal Universitas Hang Tuah Pekanbaru* 2(01).
- Al, Siswanto et. 2020. "Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia." *JPPKMI* 1(186):2.
- Alkalah, Cynthia. 2016. "濟無No Title No Title No Title." 19(5):1–23.
- Indika, D. R., & Aprilia, A. M. (2017). Penerapan Promosi Kesehatan Untuk Mengubah Perilaku Kesehatan Masyarakat (Studi Kasus: Rumah Sakit Cicendo) [Implementation of Health Promotion to Change Public Health Behavior (Case Study: Cicendo Hospital)]. *Jurnal Logistik Bisnis*, 7(1), 3–11.
- Notoadmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan [Health Promotion & Health Behavior]*. In Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku [Health Promotion & Behavioral Science]*. In Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktarina, Ayu, and Mayang Sari Ayu. 2024. "Analysis the Risk Factors of Hypertension in Amplas Health Center Medan City." *Ibnu Sina* 23(2):62–70.
- Putri, N. tri, R, R., Febrianti, N., & S, S. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil [Factors Associated with the Occurrence of Hypertension in Pregnant Women]. *An Idea Nursing Journal*, 1(01), 43–50. <https://doi.org/10.53690/inj.v1i01.114>
- Riyada, Fauziatul, Suci Amanah Fauziah, Nana Liana, and Dita Hasni. 2024. "Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi Pada Lansia [Factors

Influencing the Risk of Hypertension in the Elderly].” *Scientific Journal* 3(1):27–47. doi: 10.56260/sciena.v3i1.137.

Telaumbanua, Arniat Christiani, and Yanti Rahayu. 2021. “Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi [Counseling and Education about Hypertension Disease].” *Jurnal Abdimas Sainatika* 3(1):119. doi: 10.30633/jas.v3i1.1069.

Wulandari, Ayu, Senja Atika Sari, and Ludiana. 2023. “Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022 [Application of Benson Relaxation on Blood Pressure in Hypertension Patients at General Ahmad Yani Hospital, Metro City in 2022].” *Jurnal Cendikia Muda* 3(2):163–71.