



Penyuluhan Hipertensi Dan Penyakit Jantung Koroner Di Masyarakat Gampong Cot Peutano

Elmiyati^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia

*Email korespondensi: elmiyati_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 15 Agustus 2021; Disetujui 24 September 2021; Dipublikasi 01 September 2021

Abstract: *Hypertension and coronary heart disease (CHD) are major health issues with a high prevalence rate in Indonesia. Hypertension is often referred to as a "silent killer" because it often does not show symptoms but can cause serious complications, including coronary heart disease (CHD). Based on the 2013 Riskesdas data, the prevalence of hypertension in Indonesia reached 25.8%, while the prevalence of coronary heart disease was 0.5%. One of the main challenges in controlling this disease is the low level of public awareness regarding risk factors and prevention. This outreach activity was conducted in Gampong Cot Peutano, Kuta Baro District, Aceh Besar Regency, with the aim of increasing public understanding of hypertension and cardiovascular diseases (CVD) as well as their prevention methods. The methods used included educational lectures, interactive discussions, and free blood pressure checks for participants. The results of this outreach show an increase in public awareness of risk factors and prevention methods for cardiovascular diseases, as evidenced by the participants' enthusiasm during the discussion and Q&A sessions. The conclusion of this activity is that health education plays an important role in raising public awareness about hypertension and coronary heart disease. Therefore, a continuous education program is needed to strengthen public understanding and encourage healthy lifestyle changes in the effort to prevent this non-communicable disease.*

Keywords: *Hypertension 1, Coronary Heart Disease 2, Health Education 3.*

Abstrak: *Hipertensi dan penyakit jantung koroner (PJK) merupakan masalah kesehatan utama yang memiliki angka prevalensi tinggi di Indonesia. Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena sering kali tidak menunjukkan gejala tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius, termasuk PJK. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 25,8%, sedangkan prevalensi PJK sebesar 0,5%. Salah satu tantangan utama dalam pengendalian penyakit ini adalah rendahnya tingkat kesadaran masyarakat akan faktor risiko dan pencegahan. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di Gampong Cot Peutano, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, dengan tujuan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi dan PJK serta cara pencegahannya. Metode yang digunakan meliputi ceramah edukatif, diskusi interaktif, serta pemeriksaan tekanan darah gratis bagi peserta. Hasil dari penyuluhan ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap faktor risiko dan cara pencegahan penyakit kardiovaskular, yang terlihat dari antusiasme peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi dan PJK. Oleh karena itu, diperlukan program penyuluhan yang berkelanjutan untuk memperkuat pemahaman masyarakat serta mendorong perubahan gaya hidup sehat dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular ini.*

Kata kunci : *Hipertensi 1, Penyakit Jantung Koroner 2, Penyuluhan Kesehatan 3.*

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering dijumpai di masyarakat Indonesia. Penyakit ini dikenal sebagai "silent killer" karena sering kali tidak menimbulkan gejala yang jelas, tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal. Berdasarkan data dari *Riskesdas* tahun 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 25,8%, yang berarti lebih dari seperempat populasi dewasa mengalami tekanan darah tinggi. Namun, tingkat kesadaran masyarakat mengenai hipertensi masih rendah, sehingga banyak penderita yang tidak mendapatkan pengobatan yang memadai.

Penyakit jantung koroner (PJK) merupakan salah satu komplikasi serius yang dapat terjadi akibat hipertensi. PJK disebabkan oleh penyumbatan pembuluh darah koroner yang menghambat aliran darah ke jantung. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI tahun 2013, prevalensi PJK di Indonesia mencapai 0,5%, dengan angka kasus tertinggi berada di Jawa Barat. PJK menjadi penyebab utama kematian di dunia, sehingga upaya pencegahan dan edukasi kepada masyarakat sangat diperlukan.

Gampong Cot Peutano, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, merupakan salah satu wilayah yang memiliki jumlah penduduk cukup besar dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan. Kurangnya pemahaman mengenai hipertensi dan PJK di masyarakat menjadi salah satu faktor risiko utama meningkatnya kasus penyakit ini. Oleh karena itu, diperlukan program penyuluhan kesehatan

untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap bahaya hipertensi dan penyakit jantung koroner serta cara pencegahannya.

KAJIAN PUSTAKA

1. Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis yang sering dijumpai di masyarakat dan menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2013), prevalensi hipertensi di Indonesia cukup tinggi, yaitu sebesar 25,8%. Data dari WHO (2015) menunjukkan bahwa hipertensi bertanggung jawab atas 45% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke.

Faktor risiko hipertensi meliputi pola makan yang tidak sehat, konsumsi garam berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, stres, serta riwayat keluarga. Menurut Marliani (2013), pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan perubahan gaya hidup sehat, seperti diet rendah garam, olahraga teratur, serta pengelolaan stres.

2. Penyakit Jantung Koroner

Penyakit jantung koroner (PJK) adalah salah satu komplikasi dari hipertensi yang terjadi akibat penyempitan pembuluh darah koroner oleh timbunan lemak (aterosklerosis). Data dari Kemenkes RI (2014) menunjukkan bahwa prevalensi PJK di Indonesia mencapai 0,5% atau sekitar 883.447 orang, dengan jumlah kasus tertinggi di Jawa Barat.

Menurut Adam (2009), faktor risiko utama PJK meliputi hipertensi, dislipidemia, obesitas, diabetes mellitus, merokok, serta kurangnya aktivitas fisik. Ganong (1995) menambahkan bahwa kontrol tekanan darah dan kolesterol yang baik dapat membantu mencegah komplikasi lebih lanjut akibat PJK.

3. Pencegahan Hipertensi dan Penyakit Jantung Koroner

Pencegahan hipertensi dan PJK dapat dilakukan melalui pola hidup sehat, seperti diet rendah lemak jenuh, konsumsi serat tinggi, berhenti merokok, serta aktivitas fisik yang rutin (Kemenkes RI, 2014). Mitra Keluarga (2021) menekankan pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala untuk mendeteksi faktor risiko sejak dini. Yayasan Jantung Indonesia (2021) juga merekomendasikan konsumsi omega-3 untuk menjaga kesehatan jantung dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular.

Dengan meningkatnya kesadaran masyarakat mengenai pencegahan dan pengelolaan hipertensi serta PJK, diharapkan angka kejadian penyakit ini dapat berkurang secara signifikan.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan

- Melakukan survei lokasi untuk mengetahui kondisi dan kebutuhan masyarakat.
- Mengurus administrasi dan perizinan kepada pihak desa dan instansi terkait.
- Mempersiapkan materi penyuluhan mengenai hipertensi dan penyakit jantung koroner.

- Menyusun jadwal kegiatan dan membagi tugas kepada panitia pelaksana.
- Menyiapkan sarana dan prasarana seperti alat peraga, brosur, dan media presentasi.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

- Pembukaan: Sambutan dari kepala desa dan panitia pelaksana.
- Penyampaian Materi:
 - Definisi hipertensi dan penyakit jantung koroner.
 - Faktor risiko dan penyebab kedua penyakit tersebut.
 - Cara pencegahan melalui pola hidup sehat.
 - Gejala awal yang perlu diwaspadai.
 - Metode pengobatan dan penanganan dini.
- Diskusi dan Tanya Jawab: Masyarakat diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan.
- Pemeriksaan Tekanan Darah: Dilakukan oleh tim kesehatan untuk memberikan gambaran kondisi kesehatan masyarakat.
- Penutupan: Ucapan terima kasih kepada peserta dan dokumentasi kegiatan.

3. Tahap Evaluasi

- Melakukan survei kepuasan peserta terhadap materi penyuluhan.
- Mengevaluasi pemahaman masyarakat dengan mengajukan beberapa pertanyaan terkait materi yang diberikan.
- Menganalisis kendala yang terjadi selama pelaksanaan kegiatan.
- Mendiskusikan perbaikan untuk kegiatan serupa di masa mendatang.

4. Tahap Pembuatan Laporan

- Menyusun laporan berdasarkan hasil penyuluhan dan evaluasi.
- Mencantumkan dokumentasi kegiatan berupa foto, daftar hadir peserta, serta hasil pemeriksaan tekanan darah.
- Menyampaikan rekomendasi untuk kegiatan lanjutan atau tindak lanjut kepada instansi terkait.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan mengenai Hipertensi dan Penyakit Jantung Koroner diadakan di Gampong Cot Peutano, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, pada 4 Mei 2022. Kegiatan ini diikuti oleh 46 peserta yang terdiri dari masyarakat setempat. Program penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko, gejala, serta pencegahan hipertensi dan penyakit jantung koroner.

Hipertensi dan Penyakit Jantung Koroner, Hipertensi merupakan faktor risiko utama bagi penyakit kardiovaskular, termasuk penyakit jantung koroner. Menurut WHO (2015), hipertensi bertanggung jawab atas 45% kasus kematian akibat penyakit kardiovaskular dan 51% kasus kematian akibat stroke.

Penyakit jantung koroner terjadi akibat penyumbatan pembuluh darah koroner oleh plak aterosklerosis, yang menghambat aliran darah ke jantung. Data Kementerian Kesehatan RI (2013) menunjukkan bahwa prevalensi penyakit jantung koroner di Indonesia mencapai 0,5% atau sekitar 883.447 kasus.

Faktor Risiko Hipertensi dan Penyakit Jantung Koroner, Beberapa faktor yang meningkatkan risiko hipertensi dan penyakit jantung koroner antara lain:

1. Pola Makan Tidak Sehat
Konsumsi makanan tinggi lemak, garam, dan gula dapat meningkatkan tekanan darah serta kadar kolesterol dalam darah.
2. Kurangnya Aktivitas Fisik, Gaya hidup sedentari meningkatkan risiko obesitas dan tekanan darah tinggi.
3. Merokok dan Konsumsi Alkohol, Kandungan nikotin dalam rokok dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah.
4. Diabetes dan Obesitas, Kadar gula darah yang tinggi dapat mempercepat penyempitan arteri, meningkatkan risiko serangan jantung.
5. Stres Berlebihan, Peningkatan hormon stres seperti kortisol dapat memicu hipertensi dan gangguan jantung.

Pencegahan Hipertensi dan Penyakit Jantung Koroner. Untuk mencegah hipertensi dan penyakit jantung koroner, beberapa langkah yang harus dilakukan antara lain:

1. Mengadopsi Pola Hidup Sehat
 - Mengonsumsi makanan sehat, kaya serat, dan rendah garam serta lemak jenuh.
 - Menghindari makanan olahan yang tinggi natrium.

2. Meningkatkan Aktivitas Fisik
 - o Berolahraga secara rutin minimal 30 menit per hari untuk menjaga kebugaran jantung.
3. Mengelola Stres
 - o Melakukan teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau kegiatan positif lainnya untuk mengurangi tekanan emosional.
4. Berhenti Merokok dan Menghindari Alkohol
 - o Berhenti merokok dapat mengurangi risiko penyakit jantung hingga 50% dalam lima tahun (Mitra Keluarga, 2021).
5. Rutin Memeriksa Kesehatan
 - o Melakukan pemeriksaan tekanan darah dan kadar kolesterol secara berkala untuk mendeteksi risiko sejak dini.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang penyakit

jantung koroner di Desa Cot Peutano kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar.

Sehingga dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang bahaya Kanker dan bagaimana cara penularan serta pencegahannya.

2. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab

3. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang tentang bahaya penyakit jantung koroner

dan bagaimana cara penularan serta pencegahannya diharapkan masyarakat mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga terhindar dari hipertensi dan penyakit jantung

Saran

Dari seluruh kematian ini, 7,3 juta disebabkan oleh penyakit jantung koroner dan 6,3 juta

karena stroke. Diperkirakan pada tahun 2030 kematian akibat penyakit kardiovaskular dapat

mencapai 23,3 juta setiap tahunnya. Oleh sebab itu pentingnya mencegah penyakit jantung

koroner. Untuk pencegahannya selain dengan diet rendah lemak jenuh, mengurangi merokok,

dan olah raga konsumsi omega-3 juga baik dalam mencegah dan mengurangi insidensi

mortalitas penyakit jantung koroner. Dalam mengkonsumsi omega-3 juga perlu menyajikan

co-faktor seperti vit B6, B3, C, E, A dan mineral zinc dan magnesium. Dan disarankan untuk

mengkonsumsi omega-3 1 gr per minggu yang sama dengan memakan dua porsi ikan 2x/

minggu akan dapat membantu mencegah pembentukan sumbatan arteri dengan adanya

sosialisasi ini maka akan meningkatkan

pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan penyakit jantung koroner sehingga akan membuat mereka akan lebih memperhatikan penyebab-penyebab penyakit tersebut sehingga penyakit jantung koroner dapat dicegah dan akhirnya akan menurunkan angka kematian akibat penyakit jantung koroner.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemkes RI. (2013). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*.
<http://p2ptm.kemkes.go.id/upload/2016/10/Pedoman-Teknis-Penemuan-danTatalaksana-Hipertensi.pdf>
- Kemkes RI. (2014). *Situasi Kesehatan Jantung*.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pusdatin Hipertensi*.
<https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Marliani. (2013). *Hipertensi*. PT Gramedia.
- WHO. (2015). *World Health Organization Report on Hypertension and Cardiovascular Disease*.
- Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*.
https://keskas.kemas.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasiliriskesdas-2018_1274.pdf
- Adam, J.M.F. (2009). *Dislipidemia dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- Ganong, W.F. (1995). *Fisiologi Kedokteran*. Edisi ke-17. Penerjemah: Widjajakusuma, M.Dj. Jakarta: EGC.
- Mitra Keluarga. (2021). *Penyebab Hipertensi dan Cara Mengatasinya*.
https://www.mitrakeluarga.com/artikel/artikel_kesehatan/penyebab-hipertensi
- Yayasan Jantung Indonesia. (2021). *Pencegahan Penyakit Jantung Koroner*.