



## OPTIMALISASI PENYULUHAN KESEHATAN DALAM MENGELOLA STRES PADA HIPERTENSI DI KECAMATAN BABAKAN CIPARAY BANDUNG

Ira Ocktavia Siagian\*, Monika Tumbol

Institut Kesehatan Immanuel Bandung, Jl. Raya Kopo No.161, Situsaeur, Kec. Bojongloa Kidul, Kota Bandung, Jawa Barat 40232, Indonesia

\*[ira.ockta@gmail.com](mailto:ira.ockta@gmail.com)

### ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di RW 04 Kelurahan Margahayu Utara, Kecamatan Babakan Ciparay Bandung adalah kegiatan pengabdian masyarakat yang menjadi agenda tahunan Individu dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung. Pada tahun 2022 ini, Program studi Ners memusatkan kegiatan pengabdian masyarakat pada masyarakat umum. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pada masyarakat di RW.04. Tujuan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat RW.04 dalam mengelola stres pada hipertensi, serta mengetahui optimalisasi dalam penyuluhan kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan di RW.04 Kel. Margahayu Utara dengan menggunakan pendekatan pemberdayaan masyarakat. Masyarakat yang dimaksud adalah masyarakat RT 1, RT 2, RT 3, RT 4 dan RT 5 Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay. Bentuk penyuluhan kesehatan yang diberikan adalah melalui pemberian materi dengan ceramah, diskusi dan demonstrasi. Berdasarkan evaluasi berupa pre test dan post test didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan RW.04 yaitu dari 40% menjadi 90%. Penyuluhan kesehatan ini juga memberikan pengayaan tentang mengelola stres bagi masyarakat serta kader-kader kesehatan di Kecamatan Babakan Ciparay.

Kata kunci: hipertensi; mengelola stres; penyuluhan kesehatan

## OPTIMIZATION OF INTERNAL HEALTH EDUCATION MANAGING STRESS IN HYPERTENSION IN BABAKAN CIPARAY DISTRICT, BANDUNG

### ABSTRACT

Community service activities carried out in RW 04 Margahayu Utara Village, Babakan Ciparay District, Bandung are community service activities that are the annual agenda of individual lecturers at the Immanuel College of Health Sciences, Bandung. In 2022, the Ners study program focuses on community service activities for the general public. The target of this community service activity is the community in RW.04. The purpose of community service is to increase the knowledge of the RW.04 community in managing stress in hypertension, and to know the optimization in health education. This activity was carried out in RW.04 Kel. North Margahayu by using a community empowerment approach. The community in question is the community of RT 1, RT 2, RT 3, RT 4 and RT 5 North Margahayu, Babakan Ciparay District. The form of health education provided is through the provision of material with lectures, discussions and demonstrations. Based on the evaluation in the form of pre-test and post-test, it was found that there was an increase in RW.04 knowledge from 40% to 90%. This health education also provides enrichment on managing stress for the community and health cadres in Babakan Ciparay District.

Keywords: hypertension; health education; managing stress

## PENDAHULUAN

Risikesdas menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun mengalami peningkatan dari 25,8% di tahun 2013 menjadi 34,1% di tahun 2018. Data Riskesdas tahun 2018, menunjukkan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun tertinggi terdapat di provinsi 2 Kalimantan Selatan (44.1%), diikuti oleh Jawa Barat sebesar (39,6%), Kalimantan Timur sebesar (39,3%), dan prevalensi terendah adalah Papua dengan angka (22,2%). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke).

Menurut Singh et al. tahun 2017, stress merupakan faktor risiko utama hipertensi yang bisa dipertimbangkan dalam penelitian untuk hasil yang lebih baik. Sekitar 75–90% kunjungan dokter di Amerika Serikat adalah berkaitan dengan stres. Stres terbukti menjadi salah satu masalah penting yang ada di populasi. Dalam kasus stres di Amerika, statistik menunjukkan bahwa penyakit yang berhubungan dengan stres antara lain depresi, kecemasan, tekanan darah tinggi, dan sebagainya. Menurut survei mengenai stres di Amerika Serikat yang dilakukan oleh American Psychological Association tahun 2009, secara nasional sekitar 75% orang dewasa melaporkan mengalami stres tingkat sedang hingga tinggi dalam sebulan terakhir (24% ekstrim, 51% sedang) dan hampir setengahnya melaporkan bahwa stres mereka telah meningkat dalam satu tahun terakhir (42%).

Kecamatan Babakan Ciparay Bandung merupakan salah satu kecamatan yang terletak di perbatasan barat daya Kota Bandung. Kecamatan Babakan Ciparay memiliki satu rumah sakit Swasta Santosa yang berada di jalan Kopo Kelurahan Cirangrang. Memiliki 3 buah Puskesmas, satu diantaranya adalah Puskesmas Caringin. Selain sebagai UPT, puskesmas ini bertugas membina penduduk kelurahan Babakan Ciparay dan Kelurahan Margahayu Utara. Berdasarkan data yang diperoleh dari puskesmas Caringin, selama tahun 2015, tercatat 10 penyakit yang paling banyak terjadi di Kecamatan Babakan Ciparay kasus yang paling banyak adalah *common cold*, yaitu mencapai 5.676 kasus. Kemudian disusul dengan penyakit Hipertensi yang mencapai 4.910 kasus. Kelurahan Margahayu Utara khususnya RW.04 yang menjadi sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung. Wilayah berada di perkotaan, namun sarana transportasi sudah bukan merupakan masalah di tempat tersebut. RW.04 merupakan salah satu wilayah yang berlokasi sebagian di kompleks perumahan Cibolerang Indah Bandung dan sebagian di luar kompleks. Di RW.04 tersebut terdapat 1 Paud dan TK, yaitu Paud dan TK Baitul Mutaqin.

Informasi yang diberikan oleh Ketua RW dan kader kesehatan disebutkan bahwa belum pernah dilakukan penyuluhan kesehatan maupun sosialisasi tentang cara mengelola stres pada hipertensi. Pengetahuan RW.04 tentang mengelola stres pada hipertensi masih rendah, sehingga membutuhkan informasi tentang mengelola stres. Mengelola stres pada hipertensi merupakan informasi yang baru bagi warga RW.04 sehingga menjadi hal yang menarik untuk diikuti. Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh program studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung adalah dengan melakukan optimalisasi penyuluhan kesehatan dalam mengelola stres menggunakan indikator waktu, reaksi dan gejala kelelahan subjektif

menggunakan skala stres dan psikologis pada warga RW.04 Kelurahan Margahayu Utara Babakan Ciparay Bandung.

## **METODE**

Metode pada proses evaluasi yang dilakukan dengan pre-test dan post-test. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan Pemberdayaan Masyarakat. Masyarakat yang dimaksud adalah warga RW.04 Kecamatan Babakan Ciparay Bandung. Kegiatan ini dilaksanakan selama 2 hari pada tanggal 17 s.d 18 Juni 2022 di RT.04 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Bandung yang didampingi oleh ketua RW, ketua RT dan kader-kader kesehatan. Pelatihan diberikan melalui metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Materi dalam pelatihan ini mengacu pada pedoman pengabdian masyarakat di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama 2 hari. Hari pertama dilakukan pre test untuk warga RW 04 yang bertempat di RT.04 dengan soal-soal yang berhubungan dengan mengelola stres pada hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa optimalisasi penyuluhan kesehatan dalam mengelola stres pada hipertensi di RW 04 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Bandung telah dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 18 Juni 2022, bertempat di RT.04 dan dihadiri 65 orang warga. Peserta penyuluhan antusias dengan materi yang disampaikan karena materi tersebut merupakan hal yang baru dan selama ini tidak pernah terpikirkan oleh warga. Walaupun materi yang disampaikan tidak menggunakan pengeras suara, akan tetapi peserta dapat menyimak dan memperhatikan, karena materi dan leaflet penyuluhan kesehatan telah dibagikan pada masing-masing peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai pada pukul 09.00 wib sampai selesai kurang lebih pukul 12.30 WIB.

Peserta penyuluhan sebanyak 65 orang, dengan rerata usia 22-56 tahun. yang diukur kebersihan dirinya sebanyak 7 orang dengan hasil sebagai berikut:

1. Optimalisasi mengelola stres hipertensi dengan menggunakan kuesioner
2. Hasil pretest tentang pengetahuan mengelola stres hipertensi pada warga RW.04 didapatkan hasil sebagai berikut : 40% yang mengetahui tentang mengelola stres pada hipertensi.
3. Hasil posttest tentang pengetahuan mengelola stres pada hipertensi pada warga RW.04 didapatkan hasil sebagai berikut : 90% yang mengetahui tentang mengelola stres pada hipertensi.

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan melakukan optimalisasi penyuluhan kesehatan mengelola stres pada hipertensi pada RW.04 yang dilaksanakan RT.04 kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Bandung terbukti dapat meningkatkan pengetahuan warga RW.04 tentang mengelola stres pada hipertensi. Dari hasil pretest dan posttest didapatkan perbedaan skor, dengan rerata skor *post test* lebih tinggi dari pada *pre test*. Hasil optimalisasi penyuluhan kesehatan pada warga RW.04 di RT.04 Kelurahan Margahayu Utara Babakan Ciparay Bandung didapatkan bahwa sebanyak 90% warga mengetahui tentang mengelola stres pada hipertensi dan sisanya kurang mengetahui.

## **SIMPULAN**

Pengabdian kepada masyarakat tentang optimalisasi penyuluhan kesehatan dalam mengelola stres pada hipertensi di RW.04 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Ciparay Bandung berjalan dengan baik. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan kesehatan, dari 40% menjadi

90%. Dengan penyuluhan kesehatan ini diharapkan bisa meningkatkan pengetahuan dan perilaku warga tentang mengelola stres pada hipertensi agar memiliki kemampuan dan kepedulian dalam mempromosikan pola hidup sehat di lingkungan rumah dan masyarakat, sehingga pada akhirnya akan tercipta kesehatan yang optimal di masyarakat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arneli, Safri., & Inayah, L. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Penderita Hipertensi Terhadap Sikap Dalam Pencegahan Stroke. *Jurnal Keperawatan*, Volume 3 Nomer 1 (46-54).
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan RI.
- Heriziana (2017). Faktor Resiko Kejadian Penyakit Hipertensi di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang. *Jurnal Kesmas Jambi*, volume 1 nomer 1 (31-39)
- Kusuma, F. H. D., & Widiani, E. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Wisata Dau Malang. *Nursing News* Volume 3 Nomer 1 (348-357)
- Sugiyono, (2017). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sutejo. (2019), *Keperawatan Jiwa*, (1st ed.; E. Atmanegara, Weda Sasmita., Cahyaning, ed.). Yogyakarta: Yogyakarta : Pustaka Baru Press.