

PROMOSI KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI DAN DIARE DI DESA SIGODANG KOTA PEMATANG SIANTAR PROVINSI SUMATERA UTARA

Norong Parangin-Angin¹, Riska Wani Eka Putri², Tati Adriana Saragih³

¹Program Studi D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar, Indonesia

^{2,3} Universitas Efarina, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima, 2 Juni 2025

Direvisi, 16 Juni 2025

Diterima, 30 Juni 2025

Kata Kunci:

Promosi Kesehatan

Hipertensi

Diare

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi dimana individu mengalami peningkatan tekanan darah diatas rentang normal, yaitu dengan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolic lebih ≥ 90 mmHg yang apabila tidak mendapat penatalaksanaan dengan baik akan menimbulkan komplikasi lainnya. Diare adalah Suatu penyakit dengan tanda-tanda adanya perubahan bentuk dan konsistensi dari tinja, yang melembek sampai mencair dan bertambahnya frekwensi berak lebih dari biasanya (3 kali atau lebih dalam 1 hari). Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui cara pencegahan dan penanganan hipertensi dan diare di Desa Sigodang Kota Pematang Siantar. Pelaksanaan promosi kesehatan di lakukan pada hari Senin, 16 Juni 2025, Pukul 10.00-12.00 wib di Desa Sigodang Kota pematang Siantar. Pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh 35 orang. Metode yang digunakan adalah metode ceramah dan metode diskusi. Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari masyarakat. Kesimpulan yang diperoleh yaitu masih banyak masyarakat yang belum mengetahui status tekanan darah mereka, dan sebagian besar tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi. Pengetahuan masyarakat tentang penyebab, pencegahan, dan penanganan diare masih rendah, terutama dalam hal penggunaan oralit dan menjaga kebersihan makanan serta lingkungan. Edukasi langsung yang disertai pemeriksaan kesehatan sangat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini penyakit dan penerapan gaya hidup sehat. Antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan membuktikan bahwa masyarakat sangat membutuhkan informasi kesehatan yang mudah dipahami dan aplikatif.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Norong Parangin-Angin,

Program Studi D3 Keperawatan,

Akademi Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar,

Jalan Gunung Simanuk-manuk Nomor 6, Pematang Siantar.

Email: noper.rimo@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi dimana individu mengalami peningkatan tekanan darah diatas rentang normal, yaitu dengan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan

diastolic lebih ≥ 90 mmHg yang apabila tidak mendapat penatalaksanaan dengan baik akan menimbulkan komplikasi lain. Menurut WHO hipertensi adalah kondisi tekanan darah seseorang melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140 mmHg untuk tekanan sistolik dan lebih dari 90 mmHg untuk tekanan diastolik.

Adapun klasifikasi hipertensi terbagi menjadi 2, yaitu; (Kemenkes RI, 2013) berdasarkan penyebab dan berdasarkan derajatnya. Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dapat dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu (WHO, 2014): 1. Hipertensi esensial (primer), sampai saat ini belum ditemukan penyebab medis/patologi yang jelas. Lebih dari 90% kasus merupakan hipertensi esensial. Beberapa faktor yang berpengaruh dalam terjadinya hipertensi primer seperti faktor genetik, stress, dan psikologis, serta faktor lingkungan dan diet (peningkatan penggunaan garam dan berkurangnya asupan kalium atau kalsium). Umumnya pada hipertensi ini gejala baru terlihat setelah terjadi komplikasi pada organ target seperti ginjal, mata, otak dan jantung. 2. Hipertensi sekunder, pada hipertensi ini penyebab dan patofisiologinya dapat diketahui dengan pasti. Penyebabnya berupa kelainan ginjal seperti tumor, diabetes, kelainan adrenal, kelainan aorta, kelainan endokrin lainnya seperti obesitas, resistensi insulin, hipertiroidisme, dan pemakaian obat-obatan seperti kontrasepsi oral dan kortikosteroid.

Berdasarkan derajat hipertensi, menurut Kemenkes RI tahun 2013 hipertensi dibagi menjadi beberapa stadium, yaitu : 1. Normal, 2. Pre-Hipertensi, 3. Hipertensi tingkat 1 (Ringan), 4. Hipertensi tingkat 2 (Sedang), 5. Hipertensi tingkat 3 (Berat), 6. Hipertensi Maligna (sangat berat).

Menurut (Purwono et al., 2020) penyebab hipertensi secara umum terbagi menjadi 2 kelompok yaitu : Faktor penyebab yang tidak dapat dikendalikan/tidak bisa diubah antara lain: 1) Usia, Dengan bertambahnya usia individu memiliki resiko hipertensi yang lebih tinggi, terutama usia lanjut rentan terkena penyakit degeneratif seperti hipertensi. Semakin bertambahnya usia jantung akan mengalami penumpukan zat yang menyebabkan dinding arteri menebal. Sehingga pembuluh darah akan kaku dan menyempit. 2) Jenis kelamin, Jenis kelamin dapat menjadi salah satu faktor resiko hipertensi, wanita akan lebih beresiko daripada laki laki ketika sudah melewati fase menopause. Hal ini dikarenakan hormon estrogen pada wanita akan berkurang secara perlahan. Namun laki laki juga beresiko jika terbiasa melakukan pola hidup yang tidak sehat. 3) Genetik, Seseorang yang memiliki keturunan sebelumnya terkena hipertensi akan mempunyai resiko lebih tinggi, dikarenakan peningkatan kadar sodium intraseluler yang mengakibatkan kadar potasium menurun dalam tubuh.

Faktor yang bisa diubah: 1). Obesitas, Ketika seseorang mengalami berat badan berlebih curang jantung dan sirkulasi pembuluh darahnya akan meningkat hal ini dikarenakan timbunan lemak yang mempersempit aliran pembuluh darah sehingga dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi, 2). Asupan makanan tinggi garam, Garam yang dikonsumsi dengan berlebihan akan menyebabkan natrium diserap oleh pembuluh darah sehingga terjadi retensi air yang berakibat meningkatnya volume pembuluh darah. 3). Makanan tinggi lemak/kolesterol, Makanan tinggi lemak atau kolesterol dapat menyebabkan hipertensi karena dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah dan menumpuk di dinding pembuluh darah. Penumpukan ini dapat menyebabkan penyempitan dan pengerasan pembuluh darah, sehingga meningkatkan tekanan darah. 4). Merokok dan minum alkohol, Rokok dan minuman keras dapat menyebabkan hipertensi karena zat kimia yang terkandung di dalamnya. Zat-zat kimia tersebut dapat merusak pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah. 5). Kurang aktivitas fisik, Dengan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga teratur dapat menyebabkan tekanan perifer menurun sehingga tekanan darah menurun dan mengurangi resiko terjadinya hipertensi. 6). Pendidikan, Tingkat

pendidikan secara tidak langsung mempengaruhi tekanan darah. Tingginya resiko hipertensi pada pendidikan yang rendah, kemungkinan kurangnya pengetahuan dalam menerima informasi oleh petugas kesehatan sehingga berdampak pada perilaku atau pola hidup sehat. 7). Stres, Stres bisa memengaruhi tekanan darah karena memicu pelepasan hormon yang menyebabkan jantung berdetak lebih cepat dan pembuluh darah menyempit. Kondisi ini bersifat sementara dan seharusnya membaik ketika penyebab stres hilang.

Menurut dr. Cut Putri Arianie, M.H.Kes dari Kemenkes RI hipertensi dapat di cegah dengan tindakan CERDIK yaitu: **C**ek kesehatan berkala, **E**nyahkan asap rokok, **R**ajin aktivitas fisik, **D**iet sehat dengan kalori seimbang, **I**stirahat yang cukup, **K**endalikan stres. Menurut Kemenkes RI hipertensi dapat di kendalikan dengan tindakan PATUH yaitu: **P**eriksa kesehatan secara rutin dan ikuti ajuran dokter, **A**tasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, **T**etap diet dengan gizi seimbang, **U**payakan aktivitas fisik dengan aman, **H**indari asap rokok, alkohol, dan garam.

Diare adalah Suatu penyakit dengan tanda-tanda adanya perubahan bentuk dan konsistensi dari tinja, yang melembek sampai mencair dan bertambahnya frekwensi berak lebih dari biasanya (3 kali atau lebih dalam 1 hari). Diare seringkali disertai kejang perut dan muntah-muntah, diare disebut juga muntahber (muntah berak), muntah menceret atau muntah bocor. Diare menyebabkan cairan tubuh terkuras keluar melalui tinja. Jika tinja atau kotoran tersebut mengandung lendir dan darah, penderita telah mengalami fase yang disebut disentri. Diare dapat terjadi dalam kadar yang ringan maupun berat. Biasanya terjadi secara mendadak, bersifat akut, dan berlangsung dalam waktu lama.

Faktor pencetus diare yaitu: 1. Tangan yang kotor. 2. Makanan dan minuman yang terkontaminasi virus dan bakteri. 3. Ditularkan oleh binatang peliharaan. 4. Kontak langsung dengan feses atau material yang menyebabkan diare (cara membersihkan diri yang tidak benar setelah ke luar dari toilet).

Diare dapat disebabkan dari faktor lingkungan atau dari menu makanan. Faktor lingkungan dapat menyebabkan anak terinfeksi bakteri atau virus penyebab diare. Makanan yang tidak cocok atau belum dapat dicerna dan diterima dengan baik oleh anak dan keracunan makanan juga dapat menyebabkan diare.

Gejala diare atau menceret adalah tinja yang encer dengan frekuensi 4 kali atau lebih dalam sehari, yang kadang disertai: 1. Muntah. 2. Badan lesu atau lemah. 3. Panas. 4. Tidak nafsu makan. 5. Darah dan lendir dalam kotoran. Rasa mual dan muntah-muntah dapat mendahului diare yang disebabkan oleh infeksi virus. Infeksi bisa secara tiba-tiba menyebabkan diare, muntah, tinja berdarah, demam, penurunan nafsu makan atau kelesuan. Selain itu, dapat pula mengalami sakit perut dan kejang perut.

Bahaya diare terletak pada dehidrasi maka penanggulangannya dengan cara mencegah timbulnya dehidrasi dan rehidrasi intensif bila telah terjadi dehidrasi. Cairan rehidrasi oral yang dipakai oleh masyarakat adalah air kelapa, air tajin, ASI, air teh encer, sup wortel, air perasan buah, dan larutan gula garam (LGG). Pemakaian cairan ini lebih dititik beratkan pada pencegahan timbulnya dehidrasi, sedangkan bila terjadi dehidrasi sedang atau berat sebaiknya diberi minum oralit. Oralit merupakan salah satu cairan pilihan untuk mencegah dan mengatasi dehidrasi. Oralit sudah dilengkapi dengan elektrolit, sehingga dapat menggantikan elektrolit yang ikut hilang bersama cairan.

Anak yang mengalami diare berat dan lama yang disertai dengan demam, muntah, atau nyeri perut atau yang kotorannya terdapat darah atau lendir harus segera dibawa ke dokter. Walaupun anak tidak menunjukkan gejala-gejala di atas tetapi anak tampak mengalami dehidrasi dengan tanda-tanda mulut dan lidah kering, kulit yang kering dan pucat, mata cowong, penurunan aktivitas (tampak mengantuk atau lelah), dan menurunnya jumlah kencing dari biasanya juga harus segera dibawa ke dokter.

Perawatan utama terhadap anak yang mengalami diare adalah pemberian cairan yang adekuat dengan cairan yang sesuai. Cairan ini dapat diberikan baik melalui mulut ataupun melalui infus bila anak mengalami dehidrasi sedang sampai berat. Bayi dan anak kecil sebaiknya tidak diberi cairan berupa air saja karena air tidak mengandung garam dan mineral serta zat gizi yang diperlukan. Prinsip utama perawatan diare adalah penggantian cairan serta garam dan mineral yang hilang melalui kotoran, muntah dan demamnya. Perkiraan jumlah cairan yang hilang dan beratnya muntah serta diare akan menentukan jenis terapi yang akan diberikan oleh dokter. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui cara pencegahan dan penanganan hipertensi dan diare di Desa Sigodang Kota Pematang Siantar.

2. METODE

Pelaksanaan promosi kesehatan di lakukan pada hari Senin, 16 Juni 2025, Pukul 10.00-12.00 wib di Desa Sigodang Kota pematang Siantar. Pegabdian masayarakat ini dihadiri oleh 35 orang masyarakat di Desa Sigodang Kota pematang Siantar dengan beberapa metode yaitu: 1. Metode ceramah, Memamparkan materi tentang hipertensi dan diare serta memaparkan cara pencegahannya. 2. Metode diskusi, Adalah metode pembelajaran yang melibatkan pertukaran ide dan gagasan secara terbuka untuk memecahkan masalah. Dimana pada metode ini terjadi Tanya jawab antara audiens dan pemateri. 3. Pelatihan cara mencuci tangan yang baik dan benar. 4. Pelaksanaan senam anti hipertensi. Adapun media yang digunakan adalah leaflet, poster dan power point presentation serta video. Saat dan setelah pelaksanaan kegiatan ini dilakukan evaluasi untuk mengukur keefektivitasan promkes yang di lakukan.

3. HASIL DAN ANALISIS

3.1 Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi dan pemeriksaan kesehatan tentang hipertensi dan diare telah dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 16 Juni 2025 bertempat di Desa Sigodang Kota Pematang Siantar. Kegiatan ini terdiri dari beberapa rangkaian sebagai berikut:

1. Pemeriksaan Tekanan Darah

Dilakukan oleh tim kesehatan untuk mendeteksi risiko hipertensi. Dari 35 peserta:

- 6 orang mengalami hipertensi ringan ($\geq 140/90$ mmHg)
- 14 orang mengalami hipertensi sedang hingga berat
- 6 orang dalam kategori normal

2. Penyuluhan Tentang Hipertensi

Edukasi disampaikan mengenai:

- Definisi dan faktor risiko hipertensi
- Pola makan rendah garam dan gaya hidup sehat
- Pentingnya kontrol tekanan darah secara berkala

3. Penyuluhan Tentang Diare

Materi yang disampaikan meliputi:

- Penyebab umum diare (bakteri, virus, makanan terkontaminasi)
- Tanda dan gejala dehidrasi
- Penanganan awal menggunakan Oralit
- Pentingnya menjaga kebersihan makanan dan sanitasi

4. Pelatihan cara mencuci tangan yang baik dan benar

5. Pelaksanaan senam anti hipertensi

6. Diskusi dan Tanya Jawab

Peserta sangat antusias dalam bertanya, terutama seputar obat hipertensi dan cara membuat oralit rumahan.

3.2 Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan umum, terutama pada masyarakat usia lanjut. Banyak peserta yang tidak menyadari tekanan darah mereka tinggi, menunjukkan rendahnya kesadaran terhadap deteksi dini.

Penyuluhan memberikan pemahaman penting mengenai perubahan gaya hidup sehat, khususnya pengurangan konsumsi garam dan pentingnya aktivitas fisik rutin. Antusiasme peserta dalam diskusi memperlihatkan kebutuhan informasi yang besar di tingkat masyarakat.

Sementara itu, edukasi mengenai diare juga sangat relevan, terutama di musim hujan saat risiko pencemaran makanan dan air meningkat. Banyak peserta belum mengetahui pentingnya oralit dan cara penggunaannya dalam kondisi darurat.

Dari kegiatan ini, dapat disimpulkan bahwa edukasi langsung kepada masyarakat sangat efektif meningkatkan pengetahuan dasar mengenai pencegahan dan penanganan awal hipertensi dan diare. Ke depan, kegiatan serupa sebaiknya dilakukan secara berkala dengan cakupan yang lebih luas.



Gambar 1. Dokumentasi PKM

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan tentang Hipertensi dan Diare" telah berjalan dengan baik dan mendapat respon

positif dari masyarakat. Berdasarkan hasil pemeriksaan dan penyuluhan yang dilakukan, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Masih banyak masyarakat yang belum mengetahui status tekanan darah mereka, dan sebagian besar tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi.
2. Pengetahuan masyarakat tentang penyebab, pencegahan, dan penanganan diare masih rendah, terutama dalam hal penggunaan oralit dan menjaga kebersihan makanan serta lingkungan.
3. Edukasi langsung yang disertai pemeriksaan kesehatan sangat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini penyakit dan penerapan gaya hidup sehat.
4. Antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan membuktikan bahwa masyarakat sangat membutuhkan informasi kesehatan yang mudah dipahami dan aplikatif.

Saran

Agar kegiatan ini memberi dampak jangka panjang dan dapat ditindaklanjuti, maka disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi masyarakat:
Diharapkan masyarakat dapat lebih aktif memeriksakan tekanan darah secara berkala, menjaga pola makan sehat, serta segera menangani gejala diare dengan oralit dan mencari bantuan medis bila diperlukan.
2. Bagi tenaga kesehatan setempat:
Diharapkan dapat melanjutkan edukasi secara rutin di posyandu, posbindu, atau kegiatan masyarakat lainnya sebagai bentuk promotif dan preventif kesehatan.
3. Bagi tim pengabdian masyarakat:
Kegiatan serupa sebaiknya dilakukan secara berkala dan melibatkan lebih banyak peserta serta instansi terkait untuk memperluas jangkauan edukasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arissandi, D., Setiawan, christina T., & Wiludjeng, R. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Lansia Di Desa A Sei Kapitan Kabupaten Kota Waringin Barat (Studi di Desa Sei Kapitan Kotawaringin Barat). *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(2), 40–46.
- Ariyani, D. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Depresi Pada Orang Dengan HIV/AIDS. 9–37.
- Fajri, Y. S. (2017). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Hipertensi Pada Lansia Tahap Awal Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang.
- Handayani. (2013). Konsep Keluarga Pengertian Keluarga Tipe Keluarga. *Unimus*, 7–61.
- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 75. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.478>
- Hasian, Leniwita, A. M. R. L. B. M. (2019). Perkuliahaan Keperawatan Keluarga, Konsep Keperawatan Keluarga. *Kesehatan*, 1(2), 1–110. [http://repository.uki.ac.id/1678/1/Buku BMP Keperawatan Keluarga Oke Word-dikonversi.pdf](http://repository.uki.ac.id/1678/1/Buku_BMP_Keperawatan_Keluarga_Oke_Word-dikonversi.pdf)
- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.532>

- Istichomah, I. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.30644/jphi.v2i1.1369>
- abeacheagle.blogspot.com. 2012. Pengembangan Sumber Daya Manusia Indonesia di Bidang Pariwisata. Penerbit : Google Search. Diunduh Tanggal 26 November 2012 pada Hari Senin.
- Depkes RI. 2009. Sistem Kesehatan Nasional. Penerbit : Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- emperordeva.wordpress.com. 2008. SDM Indonesia dalam Persaingan Global. Penerbit : Google Search. Diunduh Tanggal 26 November 2012 pada Hari Senin.
- sdmrumahsakit.blogspot.com. 2011. SDM Kesehatan. Penerbit : Google Search. Diunduh Tanggal 26 November 2012 pada Hari Senin.
- sembiringjuniati.blogspot.com. 2012. Sistem Pengembangan SDM. Penerbit : Google Search. Diunduh Tanggal 26 November 2012 pada Hari Senin.