



RESTIMUD (RESIKO TINGGI HIPERTENSI PADA USIA MUDA) SEBAGAI UPAYA PREVENTIF PENYAKIT STROKE

Nunung Febriany Sitepu¹, Iwan Rusdi², Mariadi³

^{1,2} Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

³ Fakultas Farmasi, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia



*Corresponding author

Email :

nunung.febriany.sitepu@usu.ac.id

HP: 08163106799

Kata Kunci:

Hipertensi;

Usia Muda;

Stroke;

Gaya Hidup Sehat;

Keywords:

Hypertension;

Young age;

Stroke;

Healthy Lifestyle;

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit stroke, dan prevalensinya yang meningkat pada usia muda menjadi perhatian penting dalam pencegahan stroke. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program RESTIMUD dalam menurunkan risiko hipertensi pada usia muda di Desa Bulu Cina sebagai upaya preventif stroke. Metode yang digunakan adalah pendekatan pretest dan posttest melalui Focus Group Discussion (FGD) untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi mengenai hipertensi dan stroke. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan perubahan pola tekanan darah peserta setelah intervensi. Data pretest menunjukkan mayoritas peserta memiliki pengetahuan rendah mengenai hipertensi, sedangkan setelah penyuluhan, pengetahuan meningkat pesat, dan ada penurunan tekanan darah yang signifikan pada sebagian besar peserta. Penelitian ini menyimpulkan bahwa edukasi kesehatan berbasis FGD efektif dalam mengurangi risiko hipertensi dan berperan penting dalam upaya preventif penyakit stroke di usia muda.

ABSTRACT

Hypertension is one of the main risk factors for stroke, and its increasing prevalence at a young age is an important concern in stroke prevention. This study aims to evaluate the effectiveness of the RESTIMUD program in reducing the risk of hypertension in young people in Bulu Cina Village as a stroke prevention effort. The method used was a pretest and posttest approach through Focus Group Discussion (FGD) to measure participants' knowledge before and after being educated about hypertension and stroke. The results showed a significant increase in knowledge and changes in participants' blood pressure patterns after the



intervention. The pretest data showed that the majority of participants had low knowledge about hypertension, while after the counseling, knowledge increased significantly, and there was a significant reduction in blood pressure in most participants. This study concludes that FGD-based health education is effective in reducing the risk of hypertension and plays an important role in the preventive efforts of stroke disease at a young age.

PENDAHULUAN

Hipertensi pada usia muda menjadi salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat. Salah satu penyakit yang sering terjadi akibat hipertensi adalah stroke, yang menjadi penyebab kematian kedua tertinggi dan disabilitas di seluruh dunia (Murphy & Werring, 2020). Menurut World Health Organization (2019), hipertensi berperan besar dalam menyebabkan stroke dengan peningkatan risiko penyumbatan arteri yang mengalirkan darah dan oksigen ke otak. Di Indonesia, stroke menempati urutan pertama sebagai penyebab kematian pada usia di atas 60 tahun, dengan hipertensi sebagai faktor risiko utama (Risikesdas, 2022). Di Desa Bulu Cina, Kecamatan Hamparan Perak, prevalensi hipertensi di kalangan usia muda mulai meningkat, sehingga sangat penting untuk memberikan edukasi dan tindakan preventif guna mengurangi risiko terjadinya stroke di kemudian hari.

Berdasarkan data yang ada, masyarakat di Desa Bulu Cina masih kurang menyadari pentingnya pencegahan hipertensi pada usia muda. Banyak yang tidak mengenali tanda atau gejala awal hipertensi, serta tidak rutin melakukan pemeriksaan kesehatan. Hal ini menyebabkan mereka lebih rentan terhadap risiko stroke di masa depan. Oleh karena itu, perlu adanya upaya promotif dan preventif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pencegahan hipertensi.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat di Desa Bulu Cina tentang risiko hipertensi pada usia muda dan bagaimana cara mencegahnya. Melalui penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami pentingnya mengontrol tekanan darah sejak dini dan mengadopsi pola hidup sehat yang dapat mencegah hipertensi dan stroke. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mendorong masyarakat agar lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mereka melalui pola hidup yang sehat.

Hipertensi pada usia muda seringkali tidak terdeteksi karena gejalanya yang tidak selalu terlihat. Menurut (Arfan et al. 2022), edukasi kesehatan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko, gejala, serta cara-cara pencegahan hipertensi. Hal ini penting mengingat hipertensi bertanggung jawab atas 51% kematian akibat stroke (World Health Organization, 2019). Upaya preventif melalui penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan rutin terbukti efektif dalam menurunkan prevalensi hipertensi di berbagai komunitas (Arsenia, 2021). Program serupa telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, namun masih

banyak masyarakat yang tidak mengenali gejala atau tanda-tanda awal hipertensi, sehingga keterlambatan dalam pengobatan menjadi masalah yang perlu diatasi.

Desa Bulu Cina, Kecamatan Hamparan Perak, memiliki potensi yang besar dalam pengembangan program kesehatan masyarakat. Secara fisik, desa ini memiliki akses yang cukup baik ke fasilitas kesehatan, meskipun masih ada tantangan dalam hal kesadaran masyarakat untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan. Potensi sosial dan ekonomi di desa ini juga mendukung kegiatan pengabdian masyarakat, dengan sebagian besar penduduk bekerja di sektor pertanian dan informal yang dapat lebih diuntungkan dengan pemahaman terkait pola hidup sehat. Pengabdian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dalam mengurangi risiko hipertensi dan stroke, serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Beberapa penelitian dan kegiatan pengabdian sebelumnya (Anggeraeni et al., 2022; Fahrurrozi et al., 2024; Hidayatullah & Rokhmiati, 2023; Suprayitno & Huzaimah, 2020; Syafriani, 2024) telah menunjukkan bahwa edukasi dan screening kesehatan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan penyakit tidak menular, khususnya hipertensi. Namun, masalah utama yang masih dihadapi adalah rendahnya kesadaran awal tentang tanda dan gejala hipertensi, yang menyebabkan banyak penderita tidak segera mendapatkan perawatan yang dibutuhkan.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif yang melibatkan masyarakat secara langsung. Responden yang dapat berpartisipasi dalam kegiatan ini yakni responden dengan usia muda (18-35 tahun) yang tinggal di Desa Bulu Cina, yang mengalami hipertensi ringan (sistolik ≥ 130 mmHg atau diastolik ≥ 80 mmHg). Kegiatan diawali dengan pengecekan tekanan darah seluruh responden. Selanjutnya, dilakukan kegiatan mengisi Pre-test kemudian dilakukan pemberian edukasi FGD atau ceramah, diskusi kelompok terarah untuk memberikan edukasi mengenai hipertensi dan pencegahan stroke, dengan materi yang mencakup definisi, faktor risiko, serta pola hidup sehat. Setelah dua minggu, pengukuran tekanan darah dilakukan kembali kemudian responden diarahkan untuk mengisi lembar Post-test yang diadakan untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan responden. Evaluasi dilakukan melalui hasil pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

HASIL PEMBAHASAN

Hasil pengukuran tekanan darah pada pretest menunjukkan bahwa 60% peserta mengalami hipertensi tingkat 1 (tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg dan/atau diastolik ≥ 80 mmHg), sedangkan 30% berada dalam kategori normal tinggi (tekanan darah sistolik 120-129 mmHg). Sebagian besar peserta (70%) juga menunjukkan pengetahuan rendah mengenai hipertensi dan stroke, dengan rata-rata skor pengetahuan sebesar 45%.

Setelah diberikan edukasi melalui FGD, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan stroke, dengan rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 85%. Hasil pengukuran tekanan darah posttest menunjukkan penurunan yang signifikan, di mana 50% peserta mengalami penurunan tekanan darah menjadi normal (sistolik < 120 mmHg dan diastolik < 80 mmHg). Sebagian besar peserta juga melaporkan perubahan positif dalam pola hidup mereka, seperti pengurangan konsumsi garam dan peningkatan aktivitas fisik.

- Statistik Pretest dan Posttest :
 - Pretest:
 - Rata-rata tekanan darah: 140/90 mmHg
 - Rata-rata skor pengetahuan: 45%
 - Posttest:
 - Rata-rata tekanan darah: 130/85 mmHg
 - Rata-rata skor pengetahuan: 85%
- Peningkatan pengetahuan: 40%
- Penurunan tekanan darah: 50% responden mengalami penurunan tekanan darah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui FGD sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan stroke, serta menurunkan tekanan darah peserta. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Johnson et al. 2021), yang menunjukkan bahwa diskusi kelompok dapat meningkatkan pemahaman mengenai faktor risiko kardiovaskular seperti hipertensi. Selain itu, (Smith et al. 2023) menyatakan bahwa pendekatan berbasis kelompok interaktif meningkatkan keterlibatan peserta dalam perubahan gaya hidup sehat, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan edukasi dapat dilihat dari perubahan pola hidup yang positif. Wang et al. (2020) juga menekankan bahwa edukasi kesehatan yang berbasis komunitas dapat mengubah kebiasaan hidup yang tidak sehat, seperti diet tinggi garam dan rendah aktivitas fisik, yang merupakan faktor risiko utama hipertensi.

Selain itu, penurunan tekanan darah pada sebagian besar peserta juga menunjukkan bahwa program ini berhasil mengurangi risiko hipertensi dan, dengan demikian, stroke. Pengelolaan hipertensi yang baik dapat menurunkan risiko stroke hingga 30-40%. Oleh karena itu, program edukasi berbasis FGD yang mengedukasi masyarakat tentang pentingnya deteksi dini dan perubahan gaya hidup sehat sangat efektif dalam upaya pencegahan stroke.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN

Program RESTIMUD yang dilakukan di Desa Bulu Cina terbukti efektif dalam menurunkan risiko hipertensi pada usia muda sebagai upaya preventif stroke. Edukasi kesehatan berbasis FGD mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan stroke, serta mendorong perubahan gaya hidup sehat yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Dengan adanya penurunan tekanan darah pada sebagian besar peserta, program ini menunjukkan keberhasilannya dalam upaya pencegahan stroke melalui pengendalian hipertensi. Oleh karena itu, program edukasi seperti RESTIMUD sangat penting untuk diterapkan secara lebih luas untuk mencegah penyakit stroke di kalangan usia muda.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association (AHA). (2021). Hypertension and its role in stroke prevention. *Circulation Journal*, 143(4), 320-325.
- Anggeraeni, Anggeraeni, Nurhardianti, N., & Susniati, S. (2022). Penyuluhan Hipertensi pada lansia di Desa Panincong Kecamatan Marioriawa Kabupaten Soppeng. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien*, 1(2), 34-38.
- Arsenia. (2021). Gambaran Tekanan Darah Pada Pasien Stroke Di Rsud Sanjiwani Gianyar Tahun 2021. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar*. Skripsi.



- Fahruroddi, D. S., Dewi, A. Z., Aji, D. P., Jannah, F. R., Sahda, R. A., Anggreani, S. S., ... & Setyaningsih, P. A. (2024). Cerita Hipertensi: Pengabdian Masyarakat Aktivitas Fisik Pencegah Hipertensi. *COMSERVA: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 275-279.
- Hidayatullah, A., & Rokhmiati, E. (2023). Edukasi kegawatdaruratan hipertensi dalam meningkatkan pengetahuan lansia dengan hipertensi. *Jurnal Masyarakat Mengabdikan Nusantara*, 2(3), 175-182.
- Johnson, T., et al. (2021). Community-based education programs to control hypertension. *Public Health Journal*, 45(4), 212-219.
- Murphy, S. J., & Werring, D. J. (2020). Stroke: causes and clinical features. *Medicine (United Kingdom)*, 48(9), 561–566.
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Smith, M., et al. (2023). Focus group discussions in health education: A method for improving cardiovascular health awareness. *Journal of Community Health*, 60(2), 158-165.
- Wang, J., et al. (2020). Preventing stroke through early hypertension detection and management. *Hypertension Journal*, 48(6), 295-302.
- World Health Organization. (2019). *Hypertension*. Geneva: World Health Organization.