

## PSIKOEDUKASI PENCEGAHAN HIPERTENSI DENGAN MENGELOLA STRES PADA MASYARAKAT DI DESA BUGAK MESJID

Nur Afni Safarina\*, Nurul Ramadhani, Rizka Nidaul Khaira, Sri Indah, Syifa Rahimatul Waddah, Ulfa Rahmasari, Beby Astri Tarigan, Rahmia Dewi, Safuwan Amin

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh

\*Email: nurafni.safarina@animal.ac.id

Naskah diterima: 30-04-2024, disetujui: 18-05-2024, diterbitkan: 22-05-2024

DOI: <http://dx.doi.org/10.29303/jppm.v5i3.6761>

**Abstrak** - Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah individu meningkat melebihi batas normal, tekanan darah normal adalah tekanan darah sistolik 120 mmHg, tekanan darah diastolik adalah 80 mmHg. Faktor penyebab hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai hal seperti pola hidup tidak sehat serta faktor psikologis seperti kecemasan atau stres. Stres adalah bagian normal dari kehidupan akan tetapi terlalu sering merasa stres akan berdampak pada Kesehatan. Oleh karena itu, setiap individu harus dapat mengelola perasaan stres dengan baik. Kabupaten Bireuen tercatat sebagai kabupaten dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi di Provinsi Aceh tahun 2019. Artikel ini mendeskripsikan tentang pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan oleh kelompok mahasiswa prodi Psikologi dalam mengedukasi para masyarakat terkait cara mengelola stress guna mencegah peningkatan kasus hipertensi. Kegiatan pengabdian ini melibatkan 10 orang masyarakat desa Bugak Mesjid Kec. Peusangan, Kab. Bireuen dengan menggunakan metode penyampaian materi secara langsung oleh narasumber.

**Kata kunci:** hipertensi, mengelola stres, masyarakat

### LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan penyebab kematian utama di seluruh dunia setiap tahunnya dan dianggap sebagai *silent killer*. Hal ini dikarenakan penderita darah tinggi tidak mengetahui bahwa dirinya mengidap darah tinggi karena tidak menunjukkan gejala apapun. Hipertensi terjadi ketika tekanan darah meningkat. Tekanan darah diturunkan dari dua hal: tekanan darah sistolik yaitu tekanan di dalam pembuluh darah saat jantung berkontraksi atau berdetak, dan tekanan darah diastolik yaitu tekanan di dalam pembuluh darah saat jantung beristirahat. Tekanan darah normal adalah tekanan darah sistolik 120 mmHg, tekanan darah diastolik adalah 80 mmHg (Kemenkes RI Indonesia, 2019).

Angka kejadian tekanan darah tinggi lebih tinggi pada orang berusia 20 hingga 40 tahun (dewasa muda) dibandingkan pada orang dewasa yang lebih tua, dan jika tidak ditangani serta tidak dilakukan pencegahan dini, hal ini

dapat mengganggu aktivitas dan menimbulkan komplikasi yang berbahaya dan dapat menjadi masalah yang serius (Kosanke, 2019). Prevalensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat. Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 31,73% (Kemenkes RI, 2013). Kenaikan kasus hipertensi diperkirakan sebesar 80% yaitu sebesar 639 juta kasus di tahun 2000 menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025. Prevalensi hipertensi pada orang dewasa sebesar 6-15% dan 50% diantaranya tidak menyadari bahwa dirinya terkena hipertensi (Ardiansyah, 2012).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stress mempengaruhi hipertensi, yaitu semakin stress seseorang maka semakin tinggi pula resiko terkena hipertensinya (Setyawan, 2017). Hipertensi dan stres sangat berkaitan. Stres dapat memperburuk tekanan darah tinggi. Ketika merasa stres, tubuh melepaskan hormon adrenalin dan kortisol yang memicu mekanisme kompleks dalam tubuh, termasuk peningkatan

tekanan darah (WHO, 2019). Stres menyebabkan peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, dalam merawat pasien hipertensi, perawatan psikologis harus diberikan selain perawatan fisik.

Stress adalah bagian normal dari kehidupan yang tidak bisa dihindari. Tetapi terlalu banyak stress dapat mempengaruhi kesehatan. Stres adalah perubahan respons tubuh terhadap ancaman, tekanan, atau situasi baru. Stres pada level tertentu dapat menjadi pemicu jalan untuk mencapai kesuksesan, seperti yang dialami oleh para olahragawan di arena olimpiade. Tetapi stres yang berlebihan atau stres yang terlalu sedikit bisa fatal serta merugikan individu (Safuwani, 2010). Gejala stres dibagi menjadi stres akut dan stres kronis. Stres akut terjadi dalam waktu singkat sehingga lebih mudah dikendalikan. Sebaliknya, stres kronis berlangsung lebih lama. Tingkat stres terbagi dalam tiga tingkatan yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat.

Menurut Windarsih (2017) bahwa stres merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang, Stres memberikan dampak secara total pada individu seperti dampak fisik, sosial, intelektual, psikologis, bahkan menjadi faktor dalam menurunkan kualitas hidup seseorang. Efek dari stres berat bisa menyebabkan perilaku seseorang menjadi tidak efisien serta berdampak pada kesehatan fisik serta mental seseorang. Aspek- aspek stress diantaranya yaitu aspek biologis dan aspek psikologis. Aspek biologis setiap orang menghadapi suatu kondisi tertentu yang mengancam dan berbahaya bagi dirinya dapat memunculkan reaksi fisiologis pada tubuh terhadap stress, misal detak jantung yang menjadi cepat, meningkatnya tekanan darah, dan sebagainya. Aspek biologis meliputi kognitif, emosi dan perilaku sosial. Stress akan mengganggu fungsi

kognitif dengan mengalihkan perhatian individu. Kognitif berkaitan dengan ingatan, kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah lupa dan ketidakmampuan dalam pemecahan masalah.

Berbagai keadaan yang menimbulkan stres ini mendorong individu untuk mengatasinya. Usaha tersebut disebut sebagai *coping stress*. Dalam mengatasi permasalahan seseorang tidak hanya berpusat pada pemecahan masalah tetapi juga pada pengurangan (usaha untuk mengurangi) Perasaan-perasaan tertekan akibat permasalahan yang dihadapi. Coping berhasil apabila individu dapat memasangkan dengan tepat antara beberapa alternatif coping dengan permasalahan yang dihadapi selain itu individu dituntut untuk dapat mengelola permasalahannya secara adaptif dan efektif sehingga tujuan dari coping itu sendiri dapat tercapai.

Kabupaten Bireuen merupakan kabupaten dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi di Provinsi Aceh tahun 2019. Berdasarkan hasil pengambilan data awal yang dilakukan peneliti di Puskesmas Peusangan, didapatkan data jumlah penderita hipertensi di kecamatan ini menduduki peringkat tiga tertinggi di Kabupaten Bireuen pada tahun 2019 yaitu sebesar 6.323 orang. Tingginya angka hipertensi di Kabupaten Bireuen menjadi alasan mengapa kami memilih judul pengabdian ini. Masyarakat harus mendapatkan edukasi untuk pencegahan hipertensi.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode yang digunakan adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan salah satu strategi penanganan yang dapat diterapkan pada setting individual, family, dan grup yang fokus pada edukasi psikologis partisipan tentang berbagai problem yang dihadapi dalam hidup, menolong orang lain agar lebih mampu

mengembangkan berbagi sumber dukungan dari lingkungannya, serta mengembangkan *coping skill* untuk mengelola berbagai masalah (Walsh, 2010). Materi disampaikan secara langsung kepada para peserta yang merupakan jamaah kajian dan memiliki riwayat hipertensi. Materi disajikan dalam bentuk *power point* dan ditampilkan menggunakan media *infocus*. Psikoedukasi berlangsung selama satu hari dengan jumlah peserta 10 orang. Psikoedukasi diadakan pada hari minggu 17 Maret 2024 yang bertempat di Meunasah desa Bugak Mesjid, Kec. Peusangan, Kab. Bireuen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi kepada masyarakat yang bertemakan Pencegahan Hipertensi Dengan Mengelola Stres merupakan upaya peningkatan pengetahuan bagi masyarakat khususnya di desa Bugak Mesjid. Pencegahan terhadap penyakit hipertensi tidak hanya sekedar menjaga pola hidup serta mengonsumsi makanan yang sehat, namun juga dapat dilakukan dengan mengetahui bagaimana cara mengelola stress dengan baik.

Penyakit hipertensi sendiri terbagi menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer merupakan kondisi dimana tekanan darah tinggi yang disebabkan pola makan dan faktor lingkungan yang kurang baik. Pola makan yang tidak terkontrol dapat memicu kelebihan berat badan dan menjadi awal dari hipertensi. Sedangkan hipertensi sekunder merupakan kondisi dimana tekanan darah yang meningkat disebabkan adanya penyakit gagal jantung, gagal ginjal, dan kerusakan hormon tubuh. Selain itu, stress juga menjadi pemicu timbulnya hipertensi melalui aktivasi sistem saraf simpatis yang dapat mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermiten (Andria, 2013).

Dalam upaya mengelola stres agar tekanan darah lebih terkontrol seseorang tidak hanya sekedar menyelesaikan persoalan atau meredakan ketegangan yang timbul saja namun ia juga perlu memperhatikan bagaimana mengatasi suatu permasalahan dengan adaptif dan efektif. Dengan kata lain coping yang digunakan adalah coping yang tidak merusak bagi diri sendiri maupun lingkungan. Strategi coping yang digunakan individu dapat bermacam-macam dan lebih merupakan proses berangkai artinya, individu akan terus mencoba beberapa strategi sampai ditemukannya strategi yang sesuai.

Berdasarkan hal yang telah diuraikan tersebut, maka perlu adanya edukasi kepada masyarakat berkenaan dengan berbagai cara mengelola stress yang dapat dilakukan sebagai upaya pencegahan hipertensi. Hal ini bertujuan agar masyarakat dapat menerapkan upaya tersebut dalam kehidupan sehari-hari sehingga masyarakat dapat menghindari reaksi yang berlebihan dalam merespon sumber stress dalam kehidupannya. Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah hipertensi melalui edukasi cara pengelolaan stress adalah dengan (1) mengetahui pemicu stress, penting untuk mengidentifikasi apa yang menyebabkan stress sehingga kita dapat mencari strategi untuk mengatasinya; (2) cari hobi yang menyenangkan, dengan melibatkan diri dalam aktivitas yang menyenangkan dapat mengalihkan perhatian dari stress; (3) bergaul dengan lingkungan yang positif, menghabiskan waktu dengan orang-orang yang dapat memberikan dukungan emosional dapat mengurangi stress; (4) Berpikir positif, fokus pada hal-hal yang kita syukuri dan mencari sisi baik dari setiap situasi; (5) olahraga, aktivitas fisik dapat membantu mengurangi stress dengan meningkatkan produksi endorfin.

Visi kegiatan psikoedukasi ini yaitu turut mengedukasi cara pengelolaan stress kepada

masyarakat di Desa Bugak Mesjid, maka diharapkan program ini dapat berkelanjutan dan terus dikembangkan dengan metode yang lebih bervariasi.

Pengabdian yang dilakukan dengan metode psikoedukasi kali ini, menghasilkan adanya tambahan wawasan baru pada masyarakat serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengelola stress dalam mencegah hipertensi, peningkatan keterampilan coping dalam menghadapi stress sehari-hari. Selain itu, kegiatan psikoedukasi ini juga diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan bagi masyarakat yang terlibat.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Stres tidak dapat dipungkiri terjadi pada setiap individu, berbagai akibat yang dapat mengganggu fungsi ditimbulkan akibat stress salah satunya adalah penyakit meningkatnya tekanan darah atau biasa dikenal dengan hipertensi. Oleh karena itu diharapkan dengan adanya edukasi cara mengelola stress pada Masyarakat desa Bugak Mesjid, strategi coping dapat diterapkan oleh para peserta dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat terhindar dari stress berlebihan yang dapat menyebabkan hipertensi.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kelompok pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Prodi Psikologi, Dosen Pengampu, Kepala Desa, Para Peserta, dan Anggota kelompok pelaksana yang telah turut membantu proses penyuluhan sehingga selesai dan terlaksana dengan baik.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Andria, K. M. (2013). Hubungan antara perilaku olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandu lansia Kelurahan Gebang

Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal promkes*, 1(2), 111-117.

Ardiansyah, Muhamad. (2012). *Medikal bedah*. Yogyakarta: Diva Press.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Petunjuk tentang Hipertensi*.

Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Riskesdas 2013*. Jakarta: Badan Litbangkes, Kemenkes.

Safuwani. (2010). *STRESS SEBAGAI MASALAH SERIUS DI TEMPAT KERJA. SUWA Universitas Malikussaleh*, 8(1), 71-78.

Setyawan, A. B. (2017). *HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN KECEMASAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI KLINIK ISLAMIC CENTER SAMARINDA: Relationship Between Stress Level And Anxiety With Hypertension Incidence To Elderly On Islamic Center Clinic Samarinda. Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 67-75.

Walsh, J. F. (2010). *Psychoeducation in mental health*. Lyceum Books.

WHO. (2019). *hypertension guidelines*.

Windarsih, A. D., & Devianto, A. (2017). Hubungan antara stres dan tingkat sosial ekonomi terhadap hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 5(1), 62-71.