

KEGIATAN EDUKASI TIFANI (PRODUKTIF TANPA HIPERTENSI) PADA DEWASA PEKERJA DI WILAYAH PUSKESMAS SINGANDARU, KOTA SERANG

Amalia Kartika Sari¹, Rakhmi Setyani Sartika², Siti Muafiah³

^{1,2}Program Studi Gizi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Kota Serang, Indonesia

³Puskesmas Singandaru, Kota Serang, Indonesia

Email korespondensi: 8882210007@untirta.ac.id



Kata kunci Dewasa pekerja; Hipertensi; Pengetahuan; Penyuluhan.	ABSTRAK Usia dewasa dikelompokkan pada rentang usia 15-59 tahun. Kelompok usia ini merupakan masa tercapainya puncak perkembangan fisik dan kematangan seseorang sehingga diperlukan pemenuhan zat gizi yang tepat untuk memelihara kesehatan dan mencegah berbagai penyakit kronis. Pada masa ini salah satu masalah kesehatan yang dialami kelompok usia ini adalah hipertensi. Hipertensi dapat menurunkan produktifitas kerja. Kegiatan TIFANI bertujuan meningkatkan pengetahuan dewasa pekerja tentang pencegahan dan penanganan hipertensi. Kegiatan ini dilakukan di Kelurahan Kagungan dan Kota Baru, Kota Serang, Banten dengan metode edukasi dan permainan. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 9,2% setelah kegiatan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang pencegahan dan penanganan hipertensi. Oleh karena itu, program TIFANI dapat dijadikan sebagai model kegiatan gizi untuk mencegah hipertensi pada dewasa pekerja.
Keywords: <i>Working Adults;</i> <i>Hypertension;</i> <i>Knowledge;</i> <i>Education.</i>	ABSTRACT <i>Adults are defined as individuals aged 15–59 years. This stage marks the peak of physical development and maturity, necessitating optimal nutrient intake to maintain health and prevent chronic diseases. Hypertension is a prevalent health issue among this demographic, potentially diminishing work productivity. The TIFANI program aimed to improve working adults' knowledge regarding hypertension prevention and management. The program was conducted in Kagungan and Kota Baru Subdistricts, Serang City, Banten, using educational sessions and games as intervention methods. The intervention, employing education and games, yielded a significant 9.2% increase in participants' knowledge. The TIFANI program effectively improved understanding of hypertension prevention and management, positioning it as a viable nutrition intervention model for working adults.</i>



PENDAHULUAN

Usia dewasa ialah masa tercapainya puncak perkembangan fisik serta kematangan seseorang sehingga dibutuhkan pemenuhan zat gizi yang tepat untuk memelihara kesehatan serta mencegah berbagai penyakit kronis. Berdasarkan Kemenkes RI, usia dewasa dikategorikan pada rentang usia 19-59 tahun (Kemenkes, 2024). Dewasa pekerja tidak jarang dihadapkan dengan berbagai macam tantangan kesehatan karena tuntutan pekerjaan yang tinggi, gaya hidup modern yang kurang sehat, dan perubahan fisiologis akibat bertambahnya usia menjadi faktor primer timbulnya masalah kesehatan.

Salah satu masalah kesehatan kronik dengan prevalensi yang terus meningkat secara global dan menjadi satu dari sepuluh penyebab mortalitas di Asia ialah hipertensi (Kurnia, 2020). Hipertensi atau yang lebih dikenal penyakit darah tinggi ialah kondisi tekanan darah melebihi batas normal (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg serta tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg) (Purwono et al., 2020). Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang memengaruhi kualitas hidup dan produktivitas dengan tingkat mortalitas yang relatif tinggi.

Berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami kenaikan sebanyak 8,3% dari tahun 2013 dan mencapai 34,1% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2019). Begitupun di Provinsi Banten sendiri, sesuai dengan laporan Riskesdas Provinsi Banten tahun 2018 diperoleh bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 29,47% dengan rincian prevalensi pada penduduk yg tidak bekerja sebesar 5.540 jiwa serta pada pegawai swasta sebanyak 2.853 jiwa (Kemenkes RI, 2019).

Sejalan dengan hal tersebut, sesuai dengan data sekunder masalah penyakit tidak menular (PTM) pada masyarakat dewasa di wilayah kerja Puskesmas Singandaru periode Februari-Agustus 2024 ditemukan masalah kesehatan yg paling tinggi yaitu hipertensi menduduki urutan pertama sebanyak 1.247 kasus, dengan 461 kasus ditemukan pada laki-laki dan 786 kasus pada wanita. Selain itu, sesuai penilaian yg sudah dilakukan pada 20 masyarakat sasaran kelompok usia dewasa pekerja di kantor Kelurahan Kagungan serta Kota Baru ditemukan masalah hipertensi sebesar 45%. Berdasarkan data assesmen juga ditemukan masalah kurangnya pengetahuan tentang diet seimbang sebanyak 55%, serta pola makan tinggi lemak (75%), natrium (100%), dan gula (85%).

Prevalensi hipertensi yang tinggi merupakan masalah krusial khususnya untuk usia produktif karena berdampak pada menurunnya produktivitas kerja, meningkatnya ketidakhadiran pegawai serta meningkatnya risiko kecelakaan kerja (Gultom et al., 2023). Penyebab fundamental tingginya prevalensi hipertensi adalah perilaku hidup yang salah akibat kurangnya pengetahuan masyarakat terkait bahaya hipertensi serta pencegahan hipertensi.

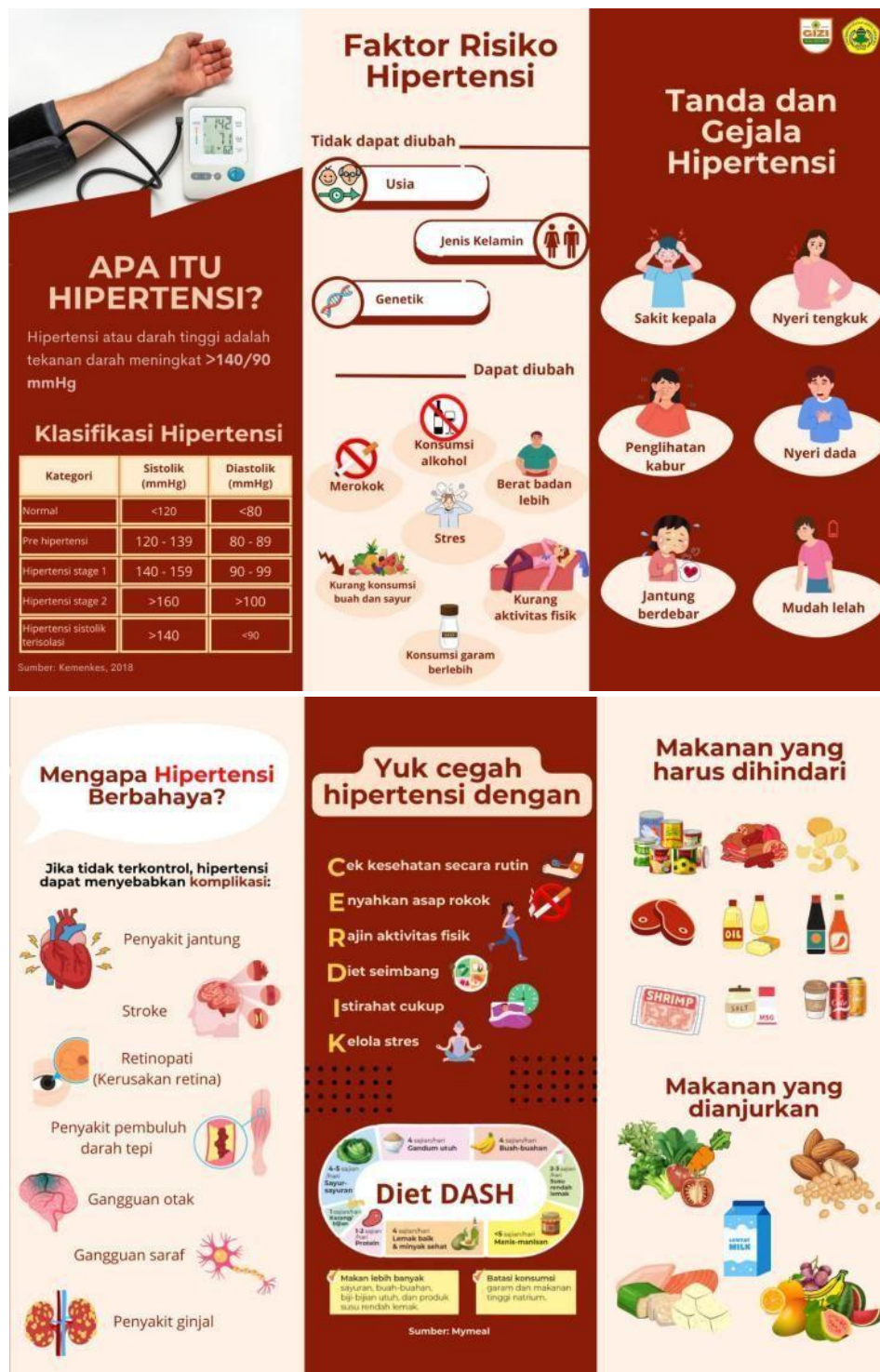
Salah satu upaya yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat adalah edukasi kesehatan. Edukasi atau pendidikan kesehatan merupakan upaya menciptakan perilaku masyarakat untuk menghindari atau mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan mereka dan orang lain (Gultom et al., 2023). Oleh karena itu, kegiatan edukasi melalui penyuluhan yang berjudul "TIFANI: Produktif Tanpa Hipertensi" diperlukan untuk mengatasi masalah hipertensi pada dewasa pekerja di wilayah kerja Puskesmas Singandaru. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dewasa pekerja tentang pencegahan dan penanganan hipertensi.

METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam bentuk edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat usia dewasa pekerja terkait penyakit hipertensi. Selain itu kegiatan juga dilakukan dalam bentuk ceramah interaktif dan tanya jawab tentang upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi untuk meningkatkan produktifitas kerja, serta permainan tebak-tebakan "Good or not good to hypertension" untuk mengevaluasi pemahaman peserta mengenai materi yang disampaikan.

Materi penyuluhan disajikan melalui media presentasi *Power Point*, *leaflet*, serta karton dan kartu permainan tentang sumber makanan dan perilaku dalam mencegah serta mengatasi hipertensi.

Materi yang disampaikan meliputi informasi tentang bahaya hipertensi dan pencegahannya, gizi Seimbang, diet hipertensi yaitu *Dietary Approach to Stop Hypertension* (DASH), dan aktivitas fisik. Adapun media edukasi yang digunakan seperti yang terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1 Leaflet Materi Hipertensi

Rangkaian kegiatan intervensi dimulai dengan studi pendahuluan berupa analisis situasi dan identifikasi masalah kesehatan pada dewasa pekerja di wilayah kerja Puskesmas Singandaru, studi literatur, persiapan intervensi atau kegiatan edukasi, pelaksanaan kegiatan, pemantauan dan evaluasi kegiatan, serta berakhir dengan penyusunan laporan akhir kegiatan. Kegiatan ini telah dilaksanakan di Kantor Kelurahan Kagungan pada tanggal 24 Oktober 2024 dan Kantor Kelurahan Kota Baru pada tanggal 7 Oktober 2024, Kecamatan Serang, Kota Serang, Provinsi Banten. Kegiatan edukasi ini ditujukan kepada 20 dewasa pekerja. Adapun alur kegiatan yang digunakan seperti yang terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2 Bagan Alir Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan merupakan kegiatan mendidik sesuatu kepada individu ataupun kelompok, memberi pengetahuan, informasi-informasi dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya (Rukman *et al.*, 2022). Kegiatan TIFANI yang dilakukan merupakan penyuluhan kepada kelompok masyarakat dewasa pekerja di Kelurahan Kagungan dan Kota Baru, Wilayah Puskesmas Singandaru, Kota Serang, Banten dalam upaya pencegahan dan penanganan penyakit hipertensi. Harapan dari kegiatan ini adalah dapat meningkatkan pengetahuan kelompok sasaran usia dewasa pekerja mengenai diet gizi seimbang dan pencegahan serta penanganan terhadap hipertensi sehingga terbentuknya perilaku pemeliharaan kesehatan dan pola makan yang baik.

Kegiatan ini diawali dengan pembukaan dan pengenalan diri edukator kepada peserta. Setelah itu, peserta mengisi daftar hadir dan mengisi *pre-test* yang berisi 10 pertanyaan mengenai penyakit tidak menular, hipertensi, dan gizi seimbang. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang pengertian hipertensi, klasifikasi, faktor risiko, tanda dan gejala, dampak, serta pencegahan dan penanganan hipertensi melalui perilaku hidup sehat dan konsumsi makanan bergizi seimbang. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Peserta sangat antusias dan aktif bertanya saat sesi diskusi. Setelah itu dilakukan *games* “*Good or not good to hypertension*” untuk mengevaluasi pemahaman peserta mengenai materi yang disampaikan. Dalam permainan ini setiap kelompok harus mengklasifikasikan antara perilaku dan makanan yang baik untuk pencegahan hipertensi dengan perilaku dan makanan yang tidak baik untuk hipertensi. Kegiatan dilanjutkan dengan *post test* dan diakhiri dengan sesi foto bersama serta penutup.

Implementasi kegiatan TIFANI pada kelompok sasaran dewasa pekerja di Kelurahan Kagungan dan Kota Baru, Kota Serang, Banten dengan metode ceramah, diskusi interaktif, dan permainan kelompok berjalan lancar. Sebagian besar peserta menunjukkan keseriusan, perhatian, dan antusiasme selama kegiatan. Peserta mendengarkan dengan baik penjelasan materi yang disampaikan dan juga berpartisipasi secara aktif serta antusias dalam permainan “*Good or not Good To Hypertension*”. Selama sesi diskusi interaktif dan tanya jawab, beberapa peserta mengajukan pertanyaan seputar makanan dan kebiasaan yang berkaitan dengan hipertensi, sementara yang lain berbagi pengalaman pribadi terkait dengan masalah hipertensi yang sedang dideritanya. Adapun dokumentasi saat penyampaian materi edukasi dan permainan “*Good or not Good To Hypertension*” dapat dilihat pada Gambar 3.

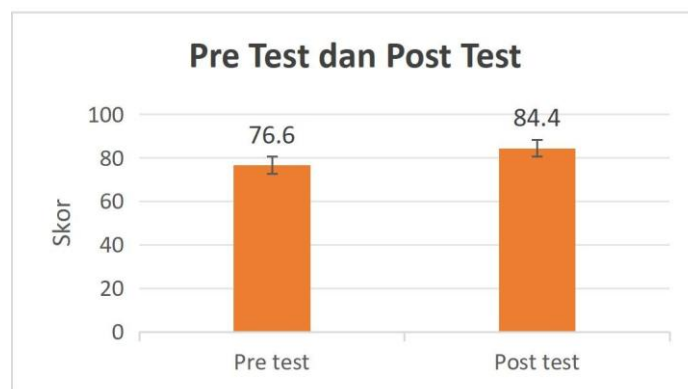


Gambar 3 Penyampaian Materi Edukasi dan Permainan "Good or Not Good to Hypertension"

Kegiatan TIFANI memberikan dampak positif berupa peningkatan pengetahuan peserta mengenai pola makan dan perilaku pencegahan serta penanganan hipertensi. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata nilai *post test* pada tabel berikut.

Tabel 1. Perbedaan Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Pengetahuan	Rata-rata	Min	Max	Peningkatan (%)
<i>Pre- Test</i>	76,6	60	70	9,2%
<i>Post-Test</i>	84,4	70	100	



Gambar 4 Grafik Skor *Pre Test* dan *Post Test*

Berdasarkan tabel dan grafik di atas diperoleh adanya peningkatan skor sebesar 9,2% yaitu dari skor *pre test* 76,6 menjadi 84,4 pada skor *post test*. Peningkatan skor tersebut menunjukkan bahwa pemahaman dan pengetahuan peserta meningkat setelah diberikan edukasi. Hasil kegiatan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Sofiana *et al.* (2018) yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara tingkat pengetahuan akhir dengan tingkat pengetahuan awal responden setelah mendapatkan penyuluhan. Sejalan dengan Muthia (2016), setelah diberikan penyuluhan maka responden yang semula belum mengetahui menjadi mengetahui dan memahami. Kegiatan edukasi mengenai pencegahan dan penanganan hipertensi yang sudah dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman peserta serta memberikan dampak positif pada pengetahuan dewasa pekerja.

SIMPULAN DAN SARAN

Program intervensi gizi “TIFANI” yang dilakukan di Kelurahan Kagungan dan Kota Baru, Kota Serang, Banten dengan metode sosialisasi, diskusi, dan tanya jawab, serta permainan berjalan dengan lancar. Peserta antusias dan aktif saat pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini juga memiliki dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta yang ditunjukkan dengan peningkatan nilai rata-rata yang sebelumnya skor pada *pre test* yaitu 76,6 menjadi 84,4 pada *post test*. Hal ini menunjukkan bahwa program intervensi “TIFANI” berhasil dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, R., Herawati, S., & Sari, A. K. (2022). Penyuluhan pencegahan dan penanganan penyakit budug di Lingkungan Suku Baduy Mualaf. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 1(1), 18-22.
- Arifin *et al.*, (2021). Edukasi tentang hipertensi pada lansia di masa pandemi covid-19 di desa ubung lombok tengah. *Abdimas Madani*, 3(1), 01-06.
- Gultom, Y. S., Amaliah, L., & Pratiwi, Z. D. (2023). Edukasi tentang upaya pencegahan hipertensi pada masyarakat usia dewasa pekerja di Wilayah Kerja Puskesmas Banten Girang. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 83-87.
- Kemenkes RI. (2019). *Laporan Provinsi Banten Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2024). Kelompok usia dewasa. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/dewasa>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Hipertensi penyakit paling banyak diidap masyarakat*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidapmasyarakat.html>. Diakses pada 29 September 2024.
- Kurnia, A. (2020). *Self management hipertensi*. Surabaya: CV Jakad Media Publishing
- Muthia, F., Fitriangga, A. (2016). Perbedaan efektifitas penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah dan media audiovisual (film) terhadap pengetahuan santri Madrasah Aliyah Pesantren Khulafaur Rasyidin. *Jurnal Cerebellum*, 2(4), 646-656.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531-542.
- Sofiana L., Puratmadja Y., Kartika SBK., Pangulu AHR, Putri IH. (2018). Upaya peningkatan pengetahuan tentang hipertensi melalui metode penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2(1) : 171-176.