



Penyuluhan Tentang Hipertensi pada Kelompok Nelayan di Kecamatan Galang Kota Batam

Sri Muharni^{1✉}, Utari Christya Wardhani², Bayu Hanggara³
Universitas Awal Bros, Indonesia^{1,2,3}

E-mail : muharnisri@gmail.com¹, wardhaniutari@gmail.com², bayuhanggara141@gmail.com³

Abstrak

Batam merupakan daerah pesisir yang sangat erat kaitannya dengan kehidupan maritim, sebagai salah satu kota besar di Kepulauan Riau memang dikenal sebagai pusat industri, perdagangan, dan pelabuhan. Namun, di sebagian wilayahnya, terutama di daerah pesisir, masih terdapat masyarakat yang bermata pencaharian sebagai nelayan, salah satunya adalah masyarakat kecamatan galang. Kehidupan nelayan secara umum sangat bergantung pada hasil laut, seperti ikan, udang, kepiting, dan hasil laut lainnya. Kelompok nelayan di rumah laut sijantung, Galang merupakan mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yang berjumlah 20 orang. Nelayan memiliki gaya hidup dan pola kerja yang membuat mereka rentan terkena hipertensi. Permasalahan yang dihadapi mitra adalah sebagian besar nelayan menderita hipertensi dan kurang mengetahui bagaimana mencegah dan menangani hipertensi. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mitra tentang hipertensi serta memberikan panduan untuk mencegah dan mengelola hipertensi. Metode yang digunakan berupa memberikan penyuluhan dan sosialisasi pada mitra. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan peningkatan pengetahuan (84%) mitra terkait hipertensi. Melalui penyuluhan kesehatan tentang hipertensi ini sangat penting bagi nelayan untuk meningkatkan kesadaran dan mendorong pola hidup sehat.

Kata Kunci: Hipertensi; Nelayan.

Abstract

Batam is a coastal area that is closely related to maritime life, as one of the major cities in the Riau Islands is known as the center of industry, trade and ports. However, in some areas, especially in coastal areas, there are still people who make a living as fishermen, one of which is the community of Galang sub-district. The lives of fishermen in general depend heavily on marine products, such as fish, shrimp, crabs and other marine products. The fishermen group in Rumah Laut Sijantung, Galang is a partner in this community service activity which totals 20 people. Fishermen have lifestyles and work patterns that make them vulnerable to hypertension. The problem faced by partners is that most of the fishermen suffer from hypertension and do not know how to prevent and treat hypertension. The purpose of this community service activity is to increase partners' knowledge and awareness about hypertension and provide guidelines for preventing and managing hypertension. The method used is to provide counseling and socialization to partners. The results of this community service activity obtained an increase in knowledge (84%) of partners related to hypertension. Through health counseling about hypertension, it is very important for fishermen to increase awareness and encourage a healthy lifestyle

Keywords: hypertension, fishermen

Copyright (c) 2025 Sri Muharni, Utari Christya Wardhani, Bayu Hanggara

✉ Corresponding author

Address : Bengkong, Batam

Email : muharnisri@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i1.1109>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Kepulauan Riau (Kepri) merupakan daerah pesisir yang terdiri dari ribuan pulau besar dan kecil. Sebagai wilayah kepulauan, Kepri memiliki perairan yang luas dan berbatasan dengan beberapa negara seperti Singapura, Malaysia, dan Vietnam. Letak geografisnya yang strategis menjadikan daerah ini kaya akan sumber daya laut dan potensi ekonomi maritim, termasuk perikanan, perdagangan, dan pariwisata bahari (Hafaz, 2022). Batam, adalah daerah pesisir yang sangat erat kaitannya dengan kehidupan maritim. Batam sebagai salah satu kota besar di Kepulauan Riau memang dikenal sebagai pusat industri, perdagangan, dan pelabuhan. Namun, di sebagian wilayahnya, terutama di daerah pesisir, masih terdapat masyarakat yang bermata pencaharian sebagai nelayan. Kehidupan nelayan di Batam dan Kepulauan Riau secara umum sangat bergantung pada hasil laut, seperti ikan, udang, kepiting, dan hasil laut lainnya (Pemerintah Kota Batam, n.d.).

Kelompok nelayan di rumah laut sijantung, Galang merupakan mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yang berjumlah 20 orang. Mitra memiliki gaya hidup dan pola kerja yang membuat mereka rentan terkena hipertensi. Permasalahan yang dihadapi mitra adalah sebagian besar nelayan menderita hipertensi dan kurang mengetahui bagaimana mencegah dan menangani hipertensi.

Kelompok nelayan di kelompok mitra, memiliki risiko tinggi menderita hipertensi. Faktor pekerjaan yang berat, pola makan tinggi garam, kebiasaan merokok, serta kurangnya akses terhadap fasilitas kesehatan menjadi penyebab

utama tingginya angka hipertensi di kalangan masyarakat pesisir. Selain itu, tingkat kesadaran tentang pentingnya menjaga tekanan darah tetap normal masih rendah di kalangan masyarakat nelayan (Rosyanti et al., 2024).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi di masyarakat dan sering kali tidak disadari. Kondisi ini dikenal sebagai “silent killer” karena sering tidak menunjukkan gejala yang nyata, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal. Menurut data dari Kementerian Kesehatan, hipertensi merupakan salah satu penyebab utama angka kesakitan dan kematian di Indonesia (Muharni et al., 2020).

Sebagian besar mitra (88,4%) berpendidikan SD dan sebagian besar mitra menderita hipertensi dan memiliki gula darah tinggi. Mereka tidak mengkonsumsi obat-obatan penurun tekanan darah dan gula darah. Padahal kita tahu hipertensi merupakan penyakit kronis yang penderitanya harus meminum obat rutin untuk mengurangi komplikasi (Siregar et al., 2021).

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mitra tentang hipertensi serta memberikan panduan untuk mencegah dan mengelola hipertensi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai September – Oktober 2024. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah penyuluhan sosialisasi dengan rincian kegiatan

sebagai berikut, Tahap Persiapan dilaksanakan *Focus Grop Discussion* dengan mitra, setelah itu pada tahap pelaksanaan menggunakan metode penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan pada tanggal 21 september 2024 dimana materi penyuluhan tentang pencegahan dan penanganan hipertensi yang menggunakan medial leaflet. Sebelum dilaksanakan penyuluhan kesehatan dilakukan Pretest kepada mitra terkait pengetahuan mereka tentang hipertensi, setelah dilakukan penyuluhan dilakukan kembali evaluasi dengan menyebarkan kuesioner pada kelompok mitra.

HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai September – Oktober 2024. Tim pengabdian masyarakat melakukan kunjungan awal dengan mitra di kelompok nelayan. Pada pertemuan awal disepakati pelaksanaan kegiatan penyuluhan, waktu dan tempat pelaksanaan penyuluhan kesehatan.

Pada kegiatan penyuluhan yang hadir adalah kelompok nelayan dari rumah laut sijantung yang merupakan sasaran dari kegiatan PKM ini. Tempat kegiatan penyuluhan adalah di pantai kampung melayu galang kota batam, dalam hal ini mitra membantu menyiapkan tempat penyuluhan.

Untuk selanjutnya hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini diuraikan sebagai berikut:

1. Pre test sebelum penyuluhan kesehatan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah pretest pada kelompok mitra dengan menyebarkan kuesioner berisi tentang tentang hipertensi. Hasil pretest didapatkan rerata pengetahuan mitra tentang hipertensi sebelum penyuluhan adalah 62% yang

artinya pengetahuan mitra tentang hipertensi dikategorikan sedang.



Gambar1: Kegiatan Pre test sebelum penyuluhan

2. Penyuluhan kesehatan terkait hipertensi

Pada tahap ini dilakukan kegiatan penyuluhan tentang pencegahan dan penanganan hipertensi, pada tahap ini tim PKM menggunakan media leaflet dikarenakan tempat penyuluhan tidak memungkinkan menggunakan infokus karena pencahayaan. Para mitra sangat antusias saat diskusi tanya jawab setelah penyuluhan.

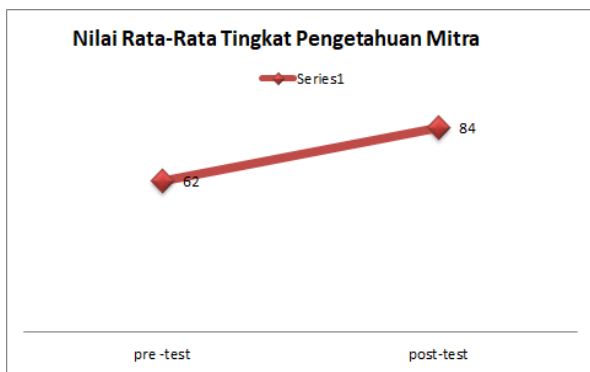


Gambar 2: kegiatan penyuluhan

3. Post test setelah penyuluhan kesehatan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah menyebarkan kuesioner kembali setelah

penyuluhan kesehatan, didapatkan hasil rerata pengetahuan mitra setelah penyuluhan adalah 84%. Artinya dengan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi didapatkan peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan. Awalnya rerata pengetahuan mitra 62% menjadi 84%.



Gambar 3: nilai rata- rata pengetahuan mitra



Gambar 4: Kegiatan Post test setelah penyuluhan

PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh masyarakat, termasuk nelayan. Profesi nelayan memiliki tantangan besar yang dapat meningkatkan risiko hipertensi, seperti pola makan yang kurang seimbang, stres akibat kondisi cuaca dan ekonomi, serta kebiasaan merokok. Selain itu,

nelayan sering kali kurang mendapatkan akses informasi kesehatan yang memadai, sehingga kesadaran mereka tentang pentingnya pencegahan dan pengelolaan hipertensi masih rendah (Muharni & Christya Wardhani, 2020).

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman nelayan mengenai hipertensi, mulai dari penyebab, faktor risiko, gejala, hingga cara pencegahannya. Penyuluhan dilaksanakan melalui metode ceramah, diskusi interaktif, serta demonstrasi cara mengukur tekanan darah secara mandiri. Selain itu, dilakukan pemeriksaan kesehatan gratis bagi peserta untuk mengetahui kondisi tekanan darah mereka. Materi yang diberikan menekankan pentingnya pola makan sehat dengan mengurangi konsumsi garam dan makanan berlemak, meningkatkan aktivitas fisik, serta menghindari kebiasaan merokok dan alkohol.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan nelayan mengenai hipertensi dan penanganannya. Beberapa peserta mulai menunjukkan minat untuk mengubah pola hidup menjadi lebih sehat, seperti mengurangi konsumsi makanan asin dan melakukan olahraga ringan. Selain itu, pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan membantu mengidentifikasi peserta yang memiliki tekanan darah tinggi agar dapat segera melakukan langkah pengelolaan lebih lanjut.

Secara keseluruhan, penyuluhan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan nelayan tentang hipertensi dan upaya pencegahannya. Namun, untuk mencapai perubahan perilaku yang lebih signifikan,

diperlukan edukasi berkelanjutan dan akses yang lebih baik terhadap layanan kesehatan. Oleh karena itu, kolaborasi antara tenaga medis, pemerintah, serta komunitas nelayan sangat diperlukan agar upaya pencegahan hipertensi dapat berjalan lebih efektif dan berkelanjutan. (Siregar et al., 2021).

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi bagi nelayan memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mereka mengenai pentingnya menjaga tekanan darah.

Namun, untuk mencapai perubahan perilaku yang lebih signifikan, diperlukan upaya edukasi yang berkelanjutan dan dukungan dari berbagai pihak, termasuk tenaga medis, pemerintah, dan komunitas nelayan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada kelompok nelayan dan semua warga masyarakat di rumah laut sijantung dan dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian masyarakat Universitas Awal Bros yang telah memberikan dukungan terhadap berjalan nya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Hafaz, Ibnu. (2022). *Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Masyarakat Nelayan Tentang Resiko Kejadian Hipertensi Di Kelurahan* .
<https://Repository.Usu.Ac.Id/Handle/123456789/56786>
- Muharni, S., & Christya Wardhani, U. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Dengan Senam Ergonomik.

Jurnal Endurance, 5(1), 71.
<https://doi.org/10.22216/Jen.V5i1.4550>

Muharni, S., Christya Wardhani, U., & Awal Bros Batam, Stik. (2020). *Sosialisasi Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Dengan Senam Ergonomik Di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Pancur Batam*.

Pemerintah Kota Batam. (N.D.). *Laporan Kinerja Akuntabilitas Pemerintah (Lkjp) Kecamatan Galang Tahun 2021 Pemerintah Kota Batam Kecamatan Galang 2021*.

Rosyanti, L., Hadi, I., Akhmad, A., Taamu, T., & Imanuddin, I. (2024). Skrining Penyakit Tidak Menular (Ptm) Untuk Meningkatkan Kesehatan Komunitas Nelayan Pesisir. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 260–266.
<https://doi.org/10.36082/Gemakes.V4i2.1567>

Siregar, A. I., Noer, R. M., Muharni, S., Putri, R., Suarti, N., & Marlina Tambun, S. (2021). *Sehat Bebas Hipertensi Melalui Edukasi Dan Totok Pungung Sebagai Upaya Penanganan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Uncang Kota Batam*.