Hipertensi Mengintai Masyarakat Desa, Mahasiswa KKN UPI Perkuat Pencegahan melalui Penyuluhan Kesehatan & Pelayanan ILP di Desa Kirisik

Hipertensi masih menjadi salah satu penyakit tidak menular yang banyak ditemukan di Indonesia. Ironisnya, penyakit ini sering kali tidak menimbulkan gejala sehingga banyak penderitanya baru mengetahui kondisi kesehatannya setelah mengalami komplikasi. Karena itulah hipertensi dikenal sebagai silent killer atau "pembunuh senyap". Rendahnya kesadaran masyarakat untuk memeriksakan tekanan darah secara rutin masih menjadi tantangan, terutama di wilayah pedesaan yang membutuhkan penguatan edukasi kesehatan.

Berangkat dari kondisi tersebut, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Kelompok 26 menyelenggarakan kegiatan edukasi mengenai hipertensi sekaligus sosialisasi Integrasi Pelayanan Kesehatan Primer (ILP) di Desa Kirisik, Kecamatan Jatinunggal, Kabupaten Sumedang. Kegiatan ini merupakan bagian dari upaya mendukung transformasi layanan kesehatan yang lebih menekankan aspek promotif dan preventif, sehingga masyarakat tidak hanya berobat ketika sakit, tetapi juga mampu menjaga kesehatannya sejak dini.

Dalam penyuluhan tersebut, mahasiswa menyampaikan materi mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, hingga langkah-langkah pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif sehingga masyarakat dapat berdiskusi mengenai berbagai kebiasaan yang berpotensi meningkatkan tekanan darah, seperti konsumsi garam berlebih, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, stres, dan pola istirahat yang tidak teratur.

Selain itu, mahasiswa juga meluruskan berbagai anggapan yang masih berkembang di masyarakat, salah satunya bahwa hipertensi selalu ditandai dengan sakit kepala atau leher kaku. Padahal, banyak penderita hipertensi tidak mengalami gejala apa pun sehingga pemeriksaan tekanan darah secara berkala menjadi langkah penting untuk mendeteksi kondisi tersebut sejak dini.

Sebagai bentuk implementasi edukasi, masyarakat diberikan kesempatan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah dan berkonsultasi mengenai kondisi kesehatannya. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran warga akan pentingnya deteksi dini sehingga risiko komplikasi akibat hipertensi dapat diminimalkan.

Tidak hanya membahas hipertensi, mahasiswa KKN UPI juga memperkenalkan konsep Integrasi Pelayanan Kesehatan Primer (ILP), yaitu pendekatan pelayanan kesehatan yang mengintegrasikan layanan berdasarkan siklus hidup masyarakat melalui penguatan peran posyandu serta kolaborasi berbagai tenaga kesehatan di tingkat desa. Melalui sosialisasi ini, masyarakat diharapkan semakin memahami pentingnya memanfaatkan layanan kesehatan primer sebagai garda terdepan dalam menjaga kesehatan keluarga.

Mahasiswa turut mengajak masyarakat menerapkan perilaku hidup sehat melalui konsep CERDIK, yaitu Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktivitas fisik,

Diet sehat dengan gizi seimbang dan membatasi konsumsi garam, Istirahat yang cukup, serta Kelola stres. Langkah-langkah sederhana tersebut diharapkan dapat menjadi kebiasaan yang dilakukan secara konsisten untuk mencegah hipertensi maupun penyakit tidak menular lainnya.

Penanggung Jawab Kepala Desa Kirisik, Ibu Heni, menyampaikan apresiasinya terhadap pelaksanaan kegiatan tersebut. Menurutnya, edukasi kesehatan yang diberikan mahasiswa KKN memberikan tambahan wawasan bagi masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan sejak dini dan membiasakan pemeriksaan kesehatan secara rutin sebagai bentuk pencegahan berbagai penyakit.

Melalui kegiatan ini, mahasiswa KKN UPI tidak hanya menjalankan program pengabdian kepada masyarakat, tetapi juga berkontribusi dalam membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya pencegahan penyakit melalui edukasi kesehatan dan optimalisasi pelayanan kesehatan primer. Harapannya, masyarakat Desa Kirisik semakin aktif memanfaatkan fasilitas kesehatan yang tersedia, menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, serta bersama-sama mendukung terwujudnya Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals/SDGs), khususnya tujuan ketiga, yaitu kehidupan sehat dan sejahtera bagi semua.

Link tautan:
https://kumparan.com/kknkrisik26/27mWv8eq5zr?utm_source=Desktop&utm_medium=copy-to-clipboard&shareID=ephTm1UFTBiI