



PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI DAN PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH

Maruli Taufandas^a, Dina Alfiana Ikhwanib, Anatun Aupiac, Faisal^d

^{a,b,c,d} Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar,

Lombok Timur, Indonesia

e-mail: marta86lombok@gmail.com

No Tlp/WA: 081808891722

ABSTRACT

High blood pressure or hypertension is a non-communicable disease that is often experienced by adults and the elderly. Hypertension is caused by many factors, one of which is genetics, age, lifestyle, and obesity. The community needs to be aware of hypertension and be able to understand and know about the dangers and ways to treat hypertension. The purpose of this PkM is to provide information about hypertension and blood pressure measurement. The method used in this service is in the form of health education aimed at the community and checking blood pressure. The results of community service were the results of blood pressure measurements of participants in the High normal category of 8 people (44.4%) and Grade 1 hypertension/mild hypertension of 5 people (27.8%). Participants understand the information conveyed marked by participants being able to answer questions posed during the question and answer session.

Keywords: Health Education, Hypertension, Blood Pressure Check

ABSTRAK

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sering dialami oleh masyarakat dewasa dan lansia. Hipertensi dikarenakan oleh banyak faktor, salah satunya karena faktor genetik, usia, gaya hidup, dan obesitas. Masyarakat perlu wasapada dengan hipertensi dan mampu untuk memahami dan mengenal tentang bahaya dan cara penanganan hipertensi. Tujuan PkM ini adalah untuk memberikan informasi tentang penyakit hipertensi dan melakukan pengukuran tekanan darah. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini berupa pendidikan kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat dan pemeriksaan tekanan darah. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat berupa adanya hasil pengukuran tekanan darah peserta di kategori High normal sebanyak 8 orang (44,4%) dan hipertensi Grade 1/hipertensi ringan sebanyak 5 orang (27,8%). Peserta memahami informasi yang disampaikan ditandai dengan peserta mampu menjawab pertanyaan yang diberikan pada saat sesi tanya jawab.

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, Hipertensi, Pemeriksaan Tekanan Darah

1. PENDAHULUAN

Hipertensi saat ini menjadi permasalahan global yang merupakan penyebab mortalitas terbanyak sekitar 60% kematian dan 43% kesakitan di seluruh dunia pada tahun 2014. Angka penderita hipertensi terus meningkat yaitu 1,13 juta orang

Received May 26, 2023; Revised May 01, 2023; Accepted June 30, 2023

di dunia menderita hipertensi dan terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan 2025 meningkat menjadi 1,5 miliar (WHO, 2016).

Penyakit tidak menular merupakan penyebab utama kematian di dunia, WHO juga memperkirakan pada tahun 2020 penyakit tidak menular di Indonesia antara lain penyakit kardiovaskuler, penyakit pernafasan kronis, diabetes melitus, kanker, dan stroke. Penyakit- penyakit kardiovaskuler meliputi hipertensi, penyakit jantung koroner, gagal jantung, Hipertensi menduduki peringkat ketiga penyakit PTM paling banyak menyebabkan kematian (Adhania, Wiwaha & Fianza, 2016). Hipertensi juga disebut dengan pembunuh diam-diam (*silent killer*) karena penyakit ini tidak menampakkan tanda dan gejala yang jelas (Firmawati, Mahdiatur, & Teguh, 2011). Hipertensi adalah kelainan sistem sirkulasi darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal atau tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg (Kemenkes.RI, 2014) dan hipertensi merupakan penyebab utama untuk terjadinya penyakit serebrovaskular, penyakit jantung iskemik, gagal jantung dan ginjal (WHO, 2016).

Berdasarkan beberapa artikel tentang terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi membuktikan bahwa terapi non farmakologi efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Teknik non farmakologi yang digunakan dalam jurnal yang terpilih yaitu, pemberian juice belimbing dan buah naga, pemberian juice papaya, dan juice campuran tomat dan mentimun, pemberian rebusan daun alpukat (Apriani D, 2013).

Melalui pengabdian masyarakat ini dengan metode ceramah diharapkan dosen dan mahasiswa STIKes Hamzar Lombok Timur sebagai pemateri dapat memberikan keilmuan yang baru tentang hipertensi, pemeriksaan tekanan darah dan terapi non-farmakologi sebagai tambahan informasi bagi masyarakat, serta upaya dalam menghadapi permasalahan hipertensi.

Selanjutnya tim pengabdian kepada masyarakat melakukan pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat untuk mengetahui dan *screening* awal terhadap penderita hipertensi, mendapatkan data jumlah masyarakat yang mengalami hipertensi ringan, sedang dan berat, sehingga pengabdian mampu untuk memberikan edukasi

yang tepat dan menyarankan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di Puskesmas atau Rumah Sakit.

2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa STIKes Hamzar Lombok Timur dalam rangka meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dalam bentuk metode ceramah berupa tatap muka dengan media visual dan leaflet. Dengan kombinasi metode ceramah, visual dan leaflet diharapkan tingkat pemahaman dan daya ingat masyarakat terhadap materi yang disampaikan menjadi meningkat. Tahap selanjutnya setelah penyampaian materi yaitu melakukan pemeriksaan tekanan darah untuk mendapatkan data terkait dengan tekanan darah peserta pengabdian serta apakah ada yang mengalami hipertensi. Waktu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berlangsung selama 1 hari, yaitu pada tanggal 5 Februari 2023.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat memiliki dampak yang positif kepada peserta yaitu masyarakat, hal ini terlihat dari antusiasme masyarakat dalam mengikuti kegiatan tersebut. Hasil yang telah didapatkan oleh tim peserta pengabdian pengabdian kepada masyarakat berupa hasil pengukuran tekanan darah. Kegiatan ini diikuti dengan baik oleh semua peserta dan mampu untuk menjawab beberapa pertanyaan yang diberikan kepada masyarakat untuk mengukur secara tidak langsung tingkat pemahaman peserta. Hasil kegiatan pendidikan kesehatan tentang hipertensi yang diikuti oleh 18 masyarakat berdasarkan dari kegiatan yang telah dilakukan terdapat beberapa hasil evaluasi sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah

No.	Klasifikasi	N	Persentase
1	Normal	5	27,8
2	High normal	8	44,4
3	Grade 1/Hipertensi Ringan	5	27,8
Total		18	100

Tabel 2 Usia

Usia	Frekuensi	Peresen (%)
45-50 tahun	3	16,7
51-65 tahun	7	38,9
66-75 tahun	8	44,4
Total	18	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa klasifikasi Hipertensi pada peserta yaitu Hipertensi dengan klasifikasi *High normal* sebanyak 8 orang (44,4%) dan hipertensi Grade 1/hipertensi ringan sebanyak 5 orang (27,8%) dan tekanan darah normal sebanyak 5 orang (27,8%). Pelaksanaan, kerjasama yang baik dan koopertif dengan Pemerintah Desa yaitu menyiapkan tempat pengabdian.

Hasil dari pengukuran tekanan darah peserta terlihat paling banyak mengalami Hipertens Ringan, hal ini dikarenakan para peserta tidak pernah memeriksakan kesehatan atau mengecek tekanan darah secara rutin setiap bulan sekali di Puskesmas, hal tersebut disampaikan oleh masyarakat pada saat pengukuran tekanan darah, selain hal tersebut masyarakat belum memahami tentang makanan yang bisa memicu terjadinya hipertensi dan yang mampu untuk menurunkan tekanan darah, oleh karena itu pada pengabdian kepada masyarakat selanjutnya tim akan memberikan materi yang berbeda terkait dengan diet pada penderita hipertensi.

Adapaun patogenesis terjadinya hipertensi pada usia lanjut sedikit berbeda dengan hipertensi yang terjadi pada usia dewasa muda. Faktor-faktor yang berperan dalam hipertensi pada lanjut usia adalah meningkatnya sensitivitas terhadap asupan natrium. Semakin usia bertambah makin sensitif peningkatan dan penurunan kadar natrium ndan penurunan elastisitas pembuluh darah perifer akibat proses penurunan yang akan meningkatkan elasistensi pembuluh darah perifer yang pada akhirnya akan mengakibatkan hipertensi sistolik saja (Hadi & Martono, 2010).

Dengan menjaga pola hidup yang sehat mampu menurunkan kejadian hipertensi, salah satunya dengan olahraga secara teratur, menghindari stres,

menghindari rokok, mengurangi konsumsi garam serta rutin memeriksakan kesehatan ke Puskesmas.

Berdasarkan Tabel 2 dapat di ketahui bahwa sebagian besar peserta yang berusia 66 - 75 tahun sebanyak 8 orang (44,4%), responden yang berusia 51 - 65 tahun sebanyak 7 orang (38,9%) dan responden yang berusia 45 - 50 tahun 3 orang (16,7%).

Dari hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa yang paling banyak mengalami hipertensi adalah usia > 60 tahun. Hal ini disebabkan karena pada masa usia lanjut terjadi perubahan struktur jantung dan sistem vaskuler mengakibatkan penurunan kemampuan untuk berfungsi secara efisien. Katub jantung menjadi lebih tebal, vena berkelok-kelok dan kemampuan dalam menangani stres menurun. Hal tersebut menyebabkan lansia mudah mengalami tekanan darah tinggi (Fatimah, 2010). Usia sangat berpengaruh pada peningkatan tekanan darah, karena elastisitas dinding pembuluh darah sudah berkurang, oleh sebab itu lansia harus memiliki pola hidup yang baik.

Sedangkan teori yang sama dikemukakan oleh Azizzah (2011) perubahan sistem kardiovaskuler pada lansia meliputi masa jantung bertambah, ventrikel kiri mengalami hipertrofi, dan kemampuan peregangan jantung berkurang karena perubahan pada jaringan ikat. Kondisi yang berkaitan dengan usia ini adalah produk samping dari keausan arteriosklerosis dari arteri-arteri utama, terutama aorta, dan akibat dari berkurangnya kelenturan. Dengan mengerasnya arteri-arteri ini dan menjadi semakin kaku, arteri dan aorta itu kehilangan dan penyesuaian diri. Dinding, yang kini tidak elastis, tidak dapat lagi darah yang keluar dari jantung menjadi aliran yang lancar. Hasilnya adalah gelombang denyut yang tidak terputus dengan puncak tertinggi (sistolik) dan lembah yang dalam (diastolik)

Evaluasi kegiatan, sebelum kegiatan dilaksanakan tim pengabdian kepada masyarakat menyiapkan segala kebutuhan yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung. Kegiatan diikuti oleh peserta dengan baik dan tertib dan mendukung terlaksananya prosen pendidikan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah.

Evaluasi proses berupaya untuk mengetahui tingkat partisipasi peserta dalam mengikuti atau penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, masyarakat antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut dengan ditandai banyaknya peserta yang bertanya mengenai materi yang telah disampaikan. Selain itu dari hasil pemeriksaan tekanan darah didapatkan klasifikasi dalam rentang tekanan darah *high normal*.

Pada aspek evaluasi hasil dalam penyuluhan kesehatan ini, tim pengabdian kepada masyarakat berupaya untuk melakukan evaluasi terkait dengan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dengan sesi tanya jawab.

Evaluasi hasil pengabdian kepada masyarakat mengacu pada indikator keberhasilan kegiatan penyuluhan kesehatan ini, secara umum pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik dan peserta sangat antusias dalam menerima materi dan adanya tanya jawab dua arah antara peserta dan pemateri untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan peserta. Tujuan dari penyuluhan kesehatan ini untuk meningkatkan wawasan mahasiswa tentang hipertensi sehingga masyarakat bisa mengetahui tentang hipertensi. Apa yang menjadi tujuan dari pengabdian kepada masyarakat telah tercapai yang ditandai dengan adanya hasil dari pemeriksaan tekanan darah dan pemahan peserta tentang hipertensi setelah kegiatan terlaksana.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil pengabdian kepada masyarakat ini yaitu diketahuinya klasifikasi hipertensi pada masyarakat yaitu *High normal* sebanyak 8 orang (44,4%) dan hipertensi Grade 1/hipertensi ringan sebanyak 5 orang (27,8%). Kelebihan dari metode ini yaitu memberikan materi ceramah tatap muka, visual dan membagikan *leaflet* pada peserta, kekurangannya belum menentukan tindakan selanjutnya dan pengobatan bagi masyarakat yang mengalami hipertensi. Pengembangan selanjutnya akan melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan tema diet pada penderita hipertensi dan pengobatan bagi masyarakat.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Kepala Desa Telaga Waru dan masyarakat Desa Telaga Waru yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Adhania, C., Wiwaha, G., & Fianza, P. (2016). Prevalensi Penyakit Tidak Menular pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama di Kota Bandung Tahun 2013-2015. 3(38), 204–211.
- Apriani, Devina. (2013). Studi Tentang Nilai Viskositas Madu Hutan dari Beberapa Daerah di Sumatera Barat untuk Mengetahui Kualitas Madu. Universitas Negeri Padang. Padang.
- Azizah. (2011). Keperawatan Lanjut Usia . Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Fatimah. (2010). Merawat Manusia lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik. Jakarta : Trans Info Media.
- Firmawati, E., Mahdiatur, R. Z., & Teguh, S. (2011). Pengaruh Blog Edukatif Tentang Hipertensi Terhadap Pengetahuan Tentang Hipertensi dan Perilaku Diet Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta, 99–108. Gloria M, B., Butcher.
- Hadi & Martono, (2010). Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Ed 3, Jakarta FKUI
- Kemenkes.RI. (2014). Pusdatin Hipertensi. Infodatin, (Hipertensi), Hal 1–7.
- World Health Organization. (2016). A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis.*