

Pemeriksaan Tekanan Darah Secara Berkala Dalam Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Desa Sihopur

Putri Annisah Hutasuhut, Rahmadani Lubis, Putri Siregar, Putri Khafifah' Putri Dhea, Sri Niken, Muhammad As Ad, Putra Angga, Nefonavratilova Ritonga, Nurul Hidayah Nasution, Delfi Ramadhini

Universitas Aupa Royhan, Padangsidimpuan, Indonesia
putriannisahhts@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang prevalensinya terus meningkat. Hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala awal yang jelas, namun dapat menyebabkan komplikasi serius, sehingga termasuk penyakit yang mematikan atau disebut juga *the silent killer*. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan untuk mencegah penyakit hipertensi. Mitra pengabdian masyarakat ini yaitu para masyarakat Desa Sihopur. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan metode diskusi menggunakan media *leaflet* dan mengecek langsung tekanan darah para masyarakat yang ikut kegiatan ini. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan 20% masyarakat yang mengikuti kegiatan ini memiliki tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diharapkan menjadi salah satu sarana penyampaian informasi untuk menambah wawasan dan pengetahuan masyarakat, sehingga dapat diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari.

Kata kunci : Hipertensi, tekanan darah, pemeriksaan, pendidikan kesehatan, penyuluhan

ABSTRACT

Hypertension is one of the diseases whose prevalence continues to increase. Hypertension often does not show clear initial symptoms, but can cause serious complications, so it is a deadly disease or also called the silent killer. The purpose of this community service is to conduct blood pressure checks and counseling to prevent hypertension. The partners of this community service are the people of Sihopur Village. The method used in this activity is the discussion method using leaflet media and directly checking the blood pressure of the people who participate in this activity. The results of the blood pressure check showed that 20% of the people who participated in this activity had a blood pressure of more than 140/90 mmHg. This Community Service activity is expected to be one of the means of delivering information to increase community insight and knowledge, so that it can be applied to everyday life.

Keywords: *hypertension, blood pressure, screening, health education, counseling*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi atau keadaan yang menunjukkan tekanan darah sistolik > 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Kemenkes.RI,2014). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dihadapi oleh masyarakat global, termasuk Indonesia.

Menurut data World Health Organization (WHO), prevalensi hipertensi terus meningkat setiap tahunnya dan menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia (WHO, 2020). Prevalensi Hipertensi yang terus meningkat semakin mengkhawatirkan sehingga Hipertensi menjadi masalah global (Artiyaningrum et al., 2016).

Angka kejadian hipertensi mencapai hampir 1 miliar orang di seluruh dunia. Diperkirakan akan terjadi lonjakan prevalensi penderita hipertensi menjadi 1,5 miliar orang pada tahun 2025 (Daulay & Simamora, 2017). Hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala awal yang jelas, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal jika tidak dikelola dengan baik (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

untuk mengurangi penderita hipertensi dapat dilakukan melalui promosi kesehatan. Kegiatan promosi kesehatan harus direncanakan, dipantau dan dievaluasi sehingga suatu strategi yang baik tetap merupakan prasyarat utama untuk mengimplementasikan intervensi promosi kesehatan. Pemeriksaan tekanan darah secara berkala dan penyuluhan hipertensi merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan *self Awareness* masyarakat tentang pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi (Saraswati, 2019).

Gaya hidup (life style), dimana gaya hidup seseorang sangat dipengaruhi oleh pengetahuannya akan suatu penyakit. Dan faktor tidak dapat diubah adalah genetik (Tanjung, 2016)

Hipertensi dijuluki sebagai Silent Killer atau sesuatu penyakit yang secara diam-diam dapat menyebabkan kematian mendadak para penderitanya. Oleh sebab itu, penderita berusaha melakukan kepatuhan mendisiplinkan diri terhadap makanan maupun gaya hidupnya. Penyakit hipertensi juga merupakan the silent disease karena tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Maka dari itu banyak penderita hipertensi mengalami kematian secara mendadak karena kurangnya memeriksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan .

Data global Status Report Noncommunicable Disease 2010 dari WHO, menyebutkan 40% negara ekonomi berkembang seperti negara Afghanistan, Tiongkok, dan lainnya memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara maju seperti negara Austria, Singapura, dan lainnya hanya 35% dan 36% penderita hipertensi adalah usia dewasa. Dikawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 3 juta orang setiap tahunnya. Pada tahun 2011 WHO mencatat ada 1 miliar orang terkena hipertensi

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Hasil Riskesdas (2018), menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi wanita 36,85% lebih tinggi dibanding dengan laki-laki 31,34% .

2. METODE PELAKSANAAN

Pendidikan Kesehatan dilaksanakan dengan cara diskusi dengan masyarakat, disertai dengan pembagian *leaflet* yang dilaksanakan pada tanggal 24mei 2024 dengan sasaran warga masyarakat di desa Sihopur sebanyak 20 orang. Selain memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat kami juga memberikan pemeriksaan tekanan darah gratis secara berulang untuk memantau tekanan darah masyarakat setempat sebelum kami berikan edukasi tentang hipertensi. Pemeriksaan tekanan darah menggunakan sfigmomanometer dan stetoskop.

Kegiatan dilakukan dalam bentuk pemeriksaan kesehatan gratis dan penyuluhan hipertensi menggunakan metode ceramah untuk memberikan edukasi tentang penyakit hipertensi. Tempat pelaksanaan pengabdian dilakukan di Posko Kkn Aifa royan yang berada di wilayah desa sihopur kecamatan angkola selatan Masyarakat yang hadir dalam kegiatan ini adalah warga sihopur sasaran edukasi dan pemeriksaan tekanan darah pada kegiatan ini adalah lansia di wilayah tersebut.

3.HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pemeriksaan tekanan darah pada warga Desa Sihopur. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa 20% warga memiliki tekanan darah diatas 140/90 mmHg atau yang bisa disebut dengan sistolik ketika kegiatan ini dilaksanakan. Kegiatan pengabdian masyarakat dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang hipertensi meliputi pengertian, klasifikasi, tanda gejala, etiologi, komplikasi jangka panjang, dan cara mencegah serta mengobati hipertensi. Peserta sangat antusias dalam kegiatan

penyuluhan ini, baik ketika penyampaian materi maupun saat sesi tanya jawab.

Pada akhir Kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan tentang pencegahan hipertensi ini kami menggunakan *leaflet* sebagai media pembantu untuk dibagikan kepada masyarakat. Pemilihan *leaflet* sebagai media penyuluhan karena dapat disimpan lama, sasaran dapat menyesuaikan dan belajar mandiri dirumah, pengguna dapat menggunakan isinya dengan santai, dan dapat membantu media lain (Suiroaka dan Supariasa, 2012).

Memberikan fasilitas pemeriksaan tekanan darah secara gratis dan memberikan edukasi kepada masyarakat adalah salah satu strategi untuk merubah perilaku masyarakat agar lebih menyadari tentang kondisi kesehatannya. Dengan adanya informasi mengenai konsumsi sehat yang perlu diterapkan oleh masyarakat diharapkan dapat memotivasi masyarakat dan memberdayakan masyarakat untuk bisa memperhatikan kesehatannya sehingga masyarakat memiliki kualitas hidup yang optimal.

Pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat spigmomanometer pada lansia Hasil menunjukan bahwa 45% lansia dengan keadaan tekanan darah tinggi/hipertensi namun tekanan darah yang normal masih lebih besar yaitu 55%. Hasil pemeriksaan tekanan darah lansia dengan jenis kelamin perempuan masih menunjukkan lebih besar tekanan darah yang normal, data sebaran untuk melihat profil hipertensi didesa sihopur masih memiliki keterbatasan yaitu tidak semua anggota kelompok usia lansia dapat mengikuti kegiatan sehingga lansia berjenis kelamin laki-laki belum dapat diperiksa saat kegiatan pengabdian. Hasil pemeriksaan tekanan darah lansia yang menunjukan 45% hipertensi sejalan dengan hasil penelitian (Andria, 2013); (Fenty et al., 2023) data tersebut mengindikasikan bahwa jumlah lansia perempuan dengan hipertensi lebih banyak dibandingkan laki-laki, sejalan dengan demografi penduduk yang

menunjukkan jumlah perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Penanganan hipertensi, termasuk kepatuhan pada diet, minum obat hipertensi, dan penyesuaian lingkungan, menjadi faktor penting dalam pengendalian kondisi pada lansia, bertujuan mencegah terjadinya komplikasi. Tinjauan terhadap dampak hipertensi yang tidak terkontrol pada kasus gagal ginjal menunjukkan tingkat kejadian yang lebih tinggi dibandingkan dengan hipertensi yang terkendali. (Mulyana et al., 2020). Untuk melaksanakan manajemen hipertensi ini, dukungan dan motivasi kepada lansia sangat penting dilakukan oleh berbagai pihak mulai dari keluarga, petugas kesehatan hingga masyarakat (Nuryanto & Adiana, 2019). Kegiatan pengabdian yang dilakukan melalui edukasi hipertensi akan membantu dalam memotivasi pencegahan dan komplikasi dari hipertensi sehingga angka kejadian hipertensi dapat menurun diwilayah tersebut

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat di Desa Sihopur tentang hipertensi dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan masyarakat mengenai pendidikan kesehatan tentang hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, faktor resiko, dan komplikasi hipertensi. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini telah di terlaksana dan berjalan sesuai dengan perencanaan dan menjadi salah satu sarana penyampaian informasi kepada masyarakat, sehingga dapat diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari.

5. REFERENSI

Kemenkes.RI. (2014). Infodatin Hipertensi. Infodatin, Hipertensi, 1–7. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>

Artiyaningrum, B., Azam, M., & Artikel, I. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin. Public Health Perspective Journal, 1(1), 12–20.

Daulay, N. M., & Simamora, F. A. (2017). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Timbangan Tahun 2017. 2, 229–235.<https://doi.org/10.3975/cagsb.2017.02.15>

Tanjung W. Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjak Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal. 2016;

Dian Saraswati (2019) Bina Masyarakat Dalam Pengendalian Hipertensi. Jurnal pengabdian siliwangi VoL. 5 No. 1, tahun 2019. P-ISSN 2477-6629 E-ISSN 2615-4773.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018.

Suiraoaka, I.P & Supariasa, I.D., 2012. Media PendidikanKesehatan.Yogyakarta :Graha Ilmu.

World Health Organization. (2020). Global status report on noncommunicable diseases 2019.

World Health Organization. (2020). Global status report on noncommunicable diseases 2019.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

