



EDUKASI HIPERTENSI DAN PENGUKURAN TEKANAN DARAH

Dewi Wijayanti^{1*}, Paridah², Ramdya Akbar Tukan³, Selvia Febrianti⁴

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan Keperawatan Universitas Borneo Tarakan, Indonesia,

¹dewi.wijayanti8386@gmail.com, ²paridahida78@gmail.com, ³ramdyalovaa@gmail.com

⁴Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan Kebidanan Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

⁴selvia.feбри11@borneo.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Hipertensi atau tekanan darah tinggi yang dikenal dengan *the silent killer* karena menyebabkan kematian secara tiba-tiba. Penyakit hipertensi disebabkan oleh beberapa factor seperti pola hidup yang terkait dengan kebiasaan konsumsi makan yang tidak sehat, perokok, kurang berolahraga, gen atau keturunan dengan hipertensi serta faktor stress. Kesadaran masyarakat yang minim dalam memeriksakan tekanan darah dan kurangnya edukasi tentang hipertensi sehingga penderita yang sudah merasakan gejala namun tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami tekanan darah tinggi. Hal tersebut mengakibatkan banyaknya kasus peningkatan tekanan darah berulang kali, tidak terkontrol dan terjadinya dampak penyakit yang tidak diinginkan. Pengabdian kepada masyarakat di lakukan di panti werdha Al-Marhamah Tarakan Kalimantan Utara, tentang edukasi hipertensi dan pengukuran tekanan darah, Tujuannya agar masyarakat mengetahui tentang hipertensi, hasil pengukuran tekanan darah, pemahaman tentang pencegahan peningkatan tekanan darah dan membangun kesadaran hidup sehat. Kegiatan PKM diawali dari tahap persiapan, tahap penyuluhan edukasi hipertensi dan pengukuran tekanan darah. Hasil PKM yang dilakukan pada bulan Juni tahun 2021 di panti werdha Al-Marhamah Tarakan Kalimantan Utara, didapatkan hasil bahwa masyarakat di panti mengetahui tentang hipertensi, hasil pengukuran tekanan darah dan meningkatkannya pengetahuan tentang pentingnya mengontrol tekanan darah, pencegahan dan pengobatan.

Kata Kunci: Hipertensi; Edukasi; Pengukuran Tekanan Darah.

Abstract: Hypertension is also called the silent killer because it can cause sudden death. Hypertension is caused by several factors such as lifestyle related to unhealthy eating patterns, bad habits, lack of exercise, genes of high blood pressure and stressors. Lack of public awareness. By controlling the lack of knowledge about blood pressure and high blood pressure. I don't know them. Even though they have high blood pressure are already feeling symptoms. This causes the patient to experience repeated, uncontrolled increases in blood the pressure and even complications. Community service was carried out at nursing home Al-Marhamah Tarakan North Kalimantan, regarding hypertension education and blood pressure measurement. The goal is for the public to know about hypertension, blood pressure measurement results, understanding of hypertension prevention and providing awareness in implementing a healthy lifestyle during, so as to avoid hypertension or complications. PKM activities started from the preparation stage, the stage of hypertension education counseling activities and blood pressure measurement. The results of the PKM during which was carried out in June 2021 in the village nursing home Tarakan, North Kalimantan, showed that community knew about hypertension, the results of blood pressure measurements and increased their understanding of the importance of controlling blood pressure, prevention and management of hypertension.

Keywords: Hypertension; Education; Blood Pressure Measurement.



Article History:

Received : 12-03-2022

Revised : 10-04-2022

Accepted : 17-04-2022

Online : 18-04-2022



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi merupakan kejadian peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat disebut sebagai hipertensi (Hirdayanti, 2017). Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal, jantung dan stroke (Kemenkes RI, 2017).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah arteri yang bersifat sistemik atau berlangsung terus-menerus untuk jangka waktu lama (Hanum, Parida, 2017). Hipertensi tidak terjadi tiba-tiba, melainkan melalui proses yang cukup lama. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol untuk periode tertentu akan menyebabkan tekanan darah tinggi permanen (Lingga, 2012).

Hipertensi yang merupakan penyakit kronis, secara tidak langsung dapat menyebabkan kematian, hipertensi juga disebut dengan *silent killer* karena merupakan penyakit mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejala terlebih dahulu (Atmaza, 2019). Pada penderita hipertensi, rerata tekanan darah (derajat hipertensi) merupakan penentu dari progresivitas kerusakan organ yang telah umum diketahui selama ini (Rahtini & Widiana, 2020). Jika hipertensi dibiarkan tanpa penanganan lebih lanjut, separuh dari penderita hipertensi akan meninggal karena penyakit jantung dan 15% dari penderita akan meninggal karena gagal ginjal (Black, J.M., & Hawks, 2014).

Komplikasi yang berbahaya disebabkan karena peningkatan tekanan darah yang tidak dapat di kendalikan, seperti jantung koroner, stroke, ginjal dan gangguan penglihatan. Kematian akibat hipertensi menduduki peringkat atas dari pada penyebab-penyebab lainnya (Ekarini, Ni Luh Putu, Heryati Heryati, 2019). Peningkatan sekitar 80% kasus hipertensi pada tahun 2025, terutama di negara berkembang, 639 kasus pada tahun 2000 dan diperkirakan akan mencapai 1,15 miliar pada tahun 2025, dimana prevalensi hipertensi yang tinggi dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah pengetahuan (Asli, 2011).

Usia lanjut yaitu seseorang yang mengalami pertambahan usia disertai dengan penurunan kesehatan fisik, seperti penurunan massa otot serta kekuatannya laju denyut jantung, lemak tubuh yang meningkat, dan penurunan fungsi otak (Carolina, Putria, 2019).

Individu yang mengalami kondisi menua disebut dengan lansia, dimana seseorang yang telah berusia >60 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Ratnawati, 2017). Lansia yaitu individu yang dianggap tidak produktif dan ketergantungan pada keluarga atau anak muda. Diketahui semakin bertambah usia maka individu tersebut lebih rentan terhadap berbagai penyakit, keluhan fisik, baik karena faktor alamiah seperti disebabkan karena daya tahan fisik maupun penyakit (Bandiyah, 2014).

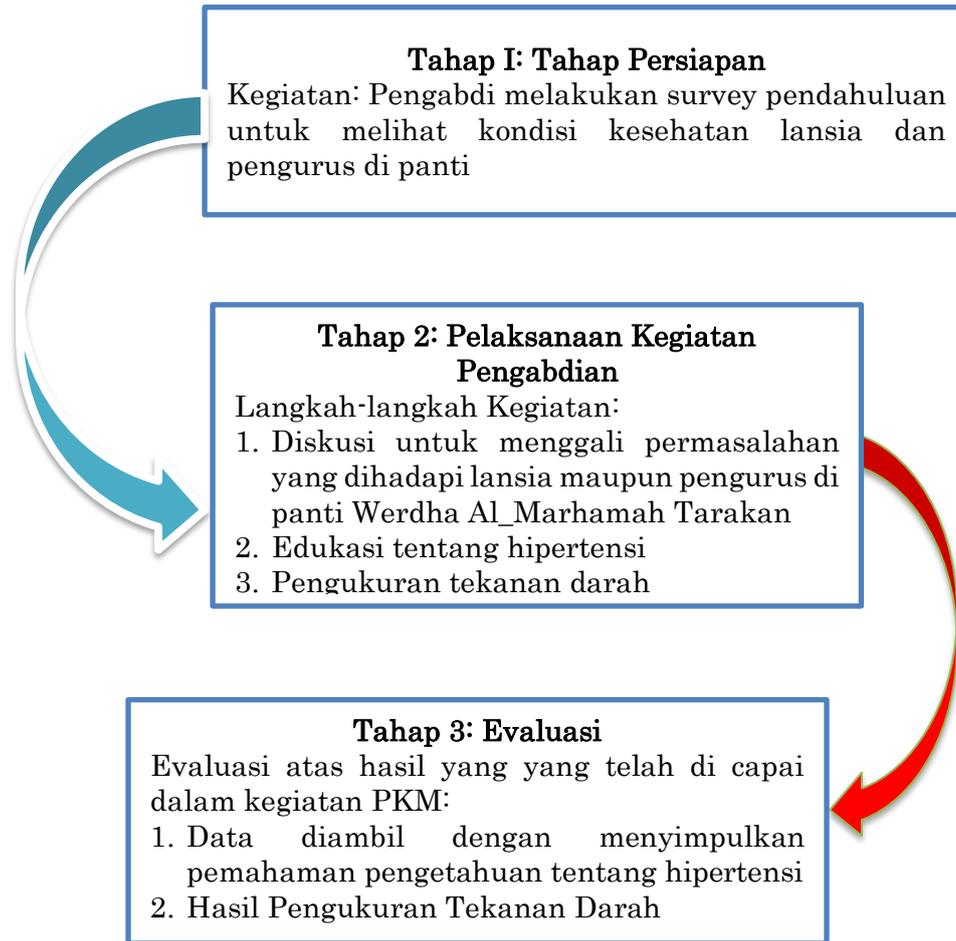
Pada lanjut usia akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi (Bandiyah, 2014). Seiring meningkatnya usia, adanya perubahan dalam fisik dan fungsi sel, jaringan maupun sistem organ. Perubahan tersebut berpengaruh pada penurunan Kesehatan fisik yang pada akhirnya mempengaruhi kerentanan terhadap penyakit (Putra, 2019). Pada usia tersebut lansia mengalami penurunan kekebalan tubuh, termasuk penurunan fungsi jantung, dimana salah satunya adalah tekanan darah tinggi (Fredy, Akbar, Syamsidar, 2020).

Pengabdian pada masyarakat dilakukan khususnya di panti werdha Tarakan dimana mayoritas adalah lansia yang membutuhkan informasi tentang hipertensi, pengukuran tekanan darah dan dapat menumbuhkan kesadaran untuk mengotrol tekanan darah rutin serta bagaimana pencegahan atau pengobatan yang tepat sehingga dapat meminimalkan kejadian komplikasi akibat penyakit hipertensi yang diderita.

Insidensi kejadian peningkatan tekanan darah yang terus bertambah di tiap tahunnya dan dampak kesehatan yang ditimbulkan terutama pada lansia yang rentan terpapar penyakit (Riskesdas, 2018), maka perlu dilakukan edukasi tentang hipertensi, pengukuran tekanan darah dengan tujuan masyarakat khususnya lansia yang berada di panti werdha Al-Marhamah Tarakan dapat mengetahui tentang penyakit hipertensi dan hasil pengukuran tekanan darah sehingga para lansia dan pengurus panti dapat mengetahui bagaimana pencegahan, pengobatan yang tepat, dapat menumbuhkan kesadaran hidup sehat dengan mengotrol tekanan darah rutin.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di panti Werdha Al-Marhamah Tarakan Kalimantan Utara sebanyak 25 peserta, dalam tiga tahap meliputi: persiapan, pelaksanaan dan evaluasi, dimana akan di gambarkan menggunakan bagan di bawah ini.



C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Kegiatan PKM

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan setelah tahap persiapan survey yang telah dilakukan sehingga pada tahap pelaksanaan dapat berjalan dengan lancar, hal ini dapat di lihat pada dokumentasi kegiatan pengukuran tekanan darah pada lansia maupun pada pengurus di panti Werdha Al-Marhamah Tarakan Kalimantan Utara, sebagai berikut.



Gambar 1. Pengukuran Tekanan Darah Pada Lansia.

Gambar I menunjukkan kegiatan pengukuran tekanan darah pada lansia wanita di panti Werdha Al-Marhamah setelah dilakukan kegiatan penyuluhan tentang hipertensi.



Gambar 2. Pengukuran Tekanan Darah Pada Pengurus Panti.

Gambar 2 adalah kegiatan pengukuran tekanan darah pada salah satu pengurus panti Werdha Al-Marhamah Tarakan Kalimantan Utara.



Gambar 3. Pengukuran Tekanan Darah Pada Lansia Laki-Laki

Gambar di atas menunjukkan kegiatan pengukuran tekanan darah pada salah satu lansia laki-laki di panti Werdha Al-Marhamah Tarakan Kalimantan Utara.



Gambar 4. Pengukuran Tekanan Darah Pada Pengurus Panti

Gambar tersebut di atas menunjukkan adanya kegiatan pengukuran tekanan darah pada salah satu pengurus panti.

2) Hasil Dan Tindak Lanjut

Hasil kegiatan PKM secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut:

- a) Keberhasilan target jumlah peserta yang hadir sebesar 90 %
- b) Ketercapaian tujuan penyuluhan Kesehatan sebesar 85 % dimana terdapat kenaikan prosentase pengetahuan dari peserta tentang: definisi, etiologi, manifestasi klinis, serta pencegahan hipertensi. Adanya kesadaran tentang pentingnya mengontrol tekanan darah secara rutin baik di puskesmas atau di pelayanan kesehatan terdekat.
- c) Hasil pengukuran tekan darah, lansia maupun pengurus panti yang merupakan peserta setelah dilakukan pengukuran tekanan darah oleh pengabdian maka hasil pengukuran tekanan darah langsung dapat diketahui oleh peserta sehingga dapat dijadikan tindak lanjut peningkatan kesehatan dengan kesadaran diri untuk rutin mengontrol tekanan darah di puskesmas atau pelayanan kesehatan terdekat.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan ini berjalan dengan baik dibuktikan dengan peserta yang kooperatif dan berperan aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan adanya kegiatan ini memberikan hasil diantaranya kenaikan prosentase pengetahuan bagi peserta tentang hypertension dan cara penanganan penyakit yang tepat dan memberikan hasil berupa ringkasan kesehatan pada usia lanjut dan pengurus panti sehingga dapat memberikan kesadaran diri akan pentingnya kesehatan dengan memeriksakan tekanan darah secara rutin di puskesmas atau layanan kesehatan terdekat.

Diharapkan untuk pengabdian selanjutnya dapat dilakukan pengukuran tekanan darah di sertai dengan kegiatan lainnya yang dapat dilakukan terhadap peserta untuk pencegahan penyakit hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Diucapkan terimakasih pada Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Borneo Tarakan (LPPM), dan penulis mengucapkan terimakasih kepada mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Borneo Tarakan yang sedang melakukan kegiatan praktik dan turut serta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR RUJUK

- Asli, A. (2011). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Usia Muda Rumah Sakit Umum Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2011*.
- Atmaza, A. (2019). *“Analisisi Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Intervensi Inovasi Murottal Al-Qur’an Dan Aroma Terapi Mawar Pada*

Pasien Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Di Ruang IGD RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda."

- Bandiyah, S. (2014a). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Nuha Medika. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Bandiyah, S. (2014b). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Nuha Medika.
- Black, J.M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Salemba Medika.
- Carolina, Putria, dkk. (2019). "Posyandu Eka Harapan Kelurahan Pahandut Palangka Raya" 4 (2).
- Ekarini, Ni Luh Putu, Heryati Heryati, and R. S. M. (2019). "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi." *Jurnal Kesehatan10 (1): 47*. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139>
- Fredy, Akbar, Syamsidar, and W. N. (2020). "Karakteristik Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Banua Baru." *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan11 (2): 6–8*. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v11i2.141>.
- Hanum, Parida, and R. L. (2017). "Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Dirumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan Support Fro." *Jumantik3 (1): 72–88*.
- Hirdayanti, F. (2017). "Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dalam Penatalaksanaan Hipertensi Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan."
- Kemenkes RI. (2017). "Lansia & Hipertensi," no. 2015: 1–10.
- Lingga, L. (2012). *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta. Agro Media Pustaka.
- Putra, Y. (2019). *Tabanan Description of Blood Sugar In Elderly In Nursing Home Wana Sraya Denpasar and Nursing Home Santi Tabanan*" 6 (1): 50–55.
- Rahtini & Widiana. (2020). *VARIABILITAS TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI BERDASARKAN DERAJAT HIPERTENSI: STUDI POTONG - LINTANG PADA PASIEN RAWAT JALAN POLIKLINIK PENYAKIT DALAM RSUP SANGLAH*.
- Ratnawati, E. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Pustaka Baru Press.
- Riskesdas.(2018). *InfodatinHipertensi*.<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>