



Pendidikan Kesehatan dan Pemeriksaan Tekanan Darah Di Kelurahan Kambu Kecamatan Kambu

Dwi Wulandari¹, Ningtias Purnama²

^{1,2} Program Studi Keperawatan dan Profesi Ners, Universitas Mandala Waluya

Abstrak

Tekanan darah adalah daya yang di perlukan agar darah dapat mengalir di dalam pembuluh darah dan beredar mencapai seluruh jaringan tubuh manusia. Darah dengan lancar beredar ke seluruh bagian tubuh berfungsi sebagai media pengangkut oksigen serta zat lain yang di perlukan untuk kehidupan sel-sel di dalam tubuh. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan informasi dasar kesehatan kepada masyarakat tentang pemeriksaan fisik, Tekanan Darah, Serta memberikan penyuluhan berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan sehingga terwujudnya masyarakat yang sehat serta untuk mengetahui rata rata tekanan darah masyarakat. Sehingga apabila ditemukan hasil yang tidak dalam batas normal, bisa langsung diberikan edukasi untuk mengatur pola hidup dan disarankan untuk melakukan konsultasi ke dokter terdekat. Jika kita dapat mengetahui proses abnormal dalam tubuh secepat mungkin maka komplikasi terhadap penyakit tersebut pun dapat sedini mungkin dihindari dan untuk pelaksanaan kegiatan PKM dilaksanakan di Kelurahan Kambu Kecamatan Kambu yang dilaksanakan pada bulan 21 November 2023.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Pemeriksaan Kesehatan, Tekanan Darah, Kelurahan Kambu

Abstract

Blood pressure is the power needed for blood to flow in the blood vessels and circulate to all tissues of the human body. Blood circulates smoothly to all parts of the body and functions as a medium for transporting oxygen and other substances needed for the life of cells in the body. The purpose of this activity is to provide basic health information to the public about physical examinations, Blood Pressure, and to provide counseling based on the results of health examinations so that a healthy society is created and to find out the average blood pressure of the community. So that if results are found that are not within normal limits, education can be provided immediately to regulate lifestyle and it is advisable to consult the nearest doctor. If we can find out the abnormal process in the body as soon as possible, complications of the disease can be avoided as early as possible and the implementation of PKM activities was carried out in Kambu Village, Kambu District which was carried out on November 21, 2023

Keywords: Health Education, Health Examination, Blood Pressure, Kambu Village

✉ Corresponding author :

Email Address : dwi.wulandari.n@gmail.com

PENDAHULUAN

Tekanan darah merupakan tekanan yang berasal dari aliran darah pada pembuluh darah. Tekanan darah tidak selalu dalam batas normal sehingga mengakibatkan munculnya gangguan pada tekanan darah seperti hipertensi atau tekanan darah tinggi dan hipotensi atau tekanan darah rendah (Fadlilah., 2020). Hipertensi merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan tingginya tekanan darah. Seseorang dikatakan menderita hipertensi jika memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg dalam pemeriksaan berulang. Hipertensi berdasarkan penyebabnya digolongkan menjadi primer atau sering disebut esensial dan hipertensi sekunder (Thomas, dkk., 2020).

Hipertensi atau biasa dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi di dalam darah terhambat menuju ke jaringan tubuh yang membutuhkannya, sehingga tubuh menunjukkan reaksi lapar yang menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Seseorang dapat dikatakan hipertensi apabila telah melakukan pengukuran tekanan darah, dilakukan pada kondisi beristirahat, dan melebihi batas normal tekanan darah. World Health Organization (WHO) tahun 2012, menetapkan batas normal tekanan darah sistolik 120/140 mmHg dan tekanan diastolik 80-90 mmHg (Trisnawan, 2019). Seseorang dapat dikatakan hipertensi apabila saat dilakukan pengukuran tekanan darah, tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg . Pengukuran dilakukan sesuai standar British Society of Hypertension menggunakan alat sphygmomanometer air raksa, digital atau aneroid (Kemenkes, 2019).

Beberapa faktor risiko penyebab hipertensi primer (Widharto, 2018) : 1) Faktor Keturunan Di dalam tubuh manusia terdapat faktor-faktor keturunan yang diperoleh dari kedua orang tuanya. Jika orang tua memiliki riwayat hipertensi, maka garis keturunan berikutnya memiliki risiko besar menderita hipertensi. 2) Gaya Hidup Kondisi gaya hidup modern membuat seseorang jarang berolahraga dan melakukan aktivitas fisik yang cukup karena waktu yang digunakan untuk terus mengejar karir, sehingga mereka cenderung melepaskan penat dan tegang dengan merokok, minum kopi, dan minum beralkohol yang merupakan faktor risiko hipertensi. 3) Pola Makan Konsumsi garam dan lemak berlebih dapat meningkatkan risiko hipertensi. Kandungan yang terdapat dalam garam seperti natrium (Na) yang terdapat di dalam darah dapat mempengaruhi tekanan darah. Natrium (Na) dan Klorida (Cl) dalam garam dapur (NaCl) bermanfaat untuk mempertahankan keseimbangan cairan tubuh dan mengatur tekanan darah. Namun kandungan natrium (Na) yang masuk ke dalam darah dalam jumlah berlebih dapat menahan air sehingga meningkatkan volume darah. Hipertensi tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi garam berlebih. Sebagian besar hipertensi disebabkan karena adanya penebalan dinding arteri oleh lemak atau kolesterol dalam dunia medis disebut aterosklerosis. Aterosklerosis dapat menyebabkan pembuluh arteri menjadi kaku. 4) Obesitas Kelebihan berat badan akan membuat tubuh bekerja lebih keras untuk membakar kelebihan kalori yang masuk ke dalam tubuh. Pembakaran kalori dalam tubuh membutuhkan suplai oksigen dalam darah yang cukup. Semakin banyak kalori yang dibakar, semakin banyak pasokan

oksigen yang diperlukan. Sehingga jantung harus memompa lebih keras untuk mengangkut oksigen dalam darah.

Tekanan darah merupakan hasil interaksi antara curah jantung (cardiac output) dan derajat dilatasi atau konstiksi arteriola (resistensi vascular sistemik). Tekanan darah arteri dikontrol dalam waktu singkat oleh baroreseptor arteri yang mendeteksi perubahan tekanan pada arteri utama. Baroreseptor dalam komponen kardiovaskuler tekanan rendah, seperti vena, atrium dan sirkulasi pulmonary, memainkan peranan penting dalam pengaturan hormonal volume vaskuler. Penderita hipertensi dipastikan mengalami peningkatan salah satu atau kedua komponen ini, yakni curah jantung dan atau resistensi vascular sistemik. Sedangkan tekanan intracranial yang berefek pada tekanan intraocular akan mempengaruhi fungsi penglihatan bahkan jika penanganan tidak segera dilakukan, penderita akan mengalami kebutaan (Nugraha, 2018).

Berdasarkan beberapa penelitian, orang yang menderita hipertensi memiliki peluang 12 kali lebih besar untuk terkena stroke dan 6 kali lebih besar untuk terkena serangan jantung. Terapi nonfarmakologis yang wajib dilakukan oleh penderita hipertensi salah satunya adalah melakukan relaksasi. Relaksasi adalah salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian intruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh. Slow deep breathing merupakan salahsatu jenis relaksasi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi. Slow deep breathing merupakan teknik relaksasi yang disadari berfungsi untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat (Anugraheni, 2017). Kejadian penyakit darah tinggi di Indonesia masih tinggi sehingga menjadi masalah kesehatan di masyarakat. Penyakit jantung dan penyakit pembuluh darah merupakan factor resiko yang diakibatkan oleh hipertensi.

METODOLOGI

Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi :

1. Perijinan
Menindak lanjuti Surat permohonan dari Kelurahan Kambu Kecamatan Kambu tentang permohonan pemeriksaan kesehatan
2. Koordinasi dengan Kelurahan Kambu Kecamatan Kambu
Koordinasi dilakukan dengan Bapak Kelurahan Kambu Kecamatan Kambu untuk menanyakan tempat kegiatan pemeriksaan kesehatan.
3. Pemeriksaan Kesehatan
Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan fisik, tekanan darah.
4. Pembacaan hasil
Hasil pemeriksaan dicatat pada kartu hasil yang kemudian di bacakan satu persatu kepada peserta tentang hasil tekanan darah.
5. Penyuluhan
Setelah proses pembacaan hasil dilanjutkan dengan proses penyuluhan yaitu dengan cara memberikan informasi tentang resiko komplikasi jika tekanan darah (Hipertensi) yang melebihi dari batas normal. Selain memberikan informasi tentang resiko komplikasi pada nilai diatas batas normal, juga diberikan informasi cara pencegahan dan cara hidup sehat dengan harapan dapat memperbaiki kualitas hidup. Jika ditemukan dengan hasil pemeriksaan tekanan darah yang tinggi disarankan melakukan pemeriksaan pada puskesmas ataupun dokter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah warga yang hadir dan melakukan pemeriksaan kesehatan adalah 34 orang. Antusiasnya sangat membantu jalannya program ini. Dari anamnesis yang dilakukan di dapatkan ada beberapa warga yang mempunyai riwayat hipertensi dan banyak dari mereka memiliki faktor resiko besar mengalami hipertensi yaitu pola hidup yang tidak terkontrol dengan baik. Pada saat kegiatan itu dilakukan pengukuran tekanan darah, kemudian membawa hasil pemeriksaan dan akan diberikan informasi pengetahuan terhadap hasil pemeriksaan tentang resiko komplikasi yang dapat ditimbulkan apabila tekanan darah di atas ambang normal. Dari hasil pemeriksaan tersebut juga diberikan pengetahuan cara pencegahan terhadap penyakit yang akan ditimbulkan. Berdasarkan kegiatan pemeriksaan yang telah dilakukan, didapatkan yang prehipertensi sebanyak 7 orang. Pemeriksaan tekanan darah atau cek tensi merupakan prosedur untuk mengukur seberapa kuatnya tekanan darah di arteri saat jantung dipompa. Prosedur ini umumnya dilakukan dengan sphygmomanometer atau tensimeter baik yang pompa (manual) atau mesin otomatis. Selain itu, pemeriksaan tekanan darah dapat dilakukan sebagai bagian dari pemeriksaan kesehatan rutin atau sebagai skrining untuk tekanan darah tinggi (hipertensi).

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan topik "Pemeriksaan Kesehatan Tekanan Darah Di Kelurahan Kambu Kecamatan Kambu " telah terlaksana dengan baik. Dukungan masyarakat sangat baik dan mengharapkan kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin. Pemeriksaan tekanan darah bertujuan untuk membantu mendeteksi atau mendiagnosis masalah kesehatan sejak dini dan juga dapat memberikan anjuran akan langkah untuk menjaga kestabilannya tekanan darah yang dialami. Sedangkan dengan Health education dan atau Penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan tentang tekanan darah tinggi, pengukuran tekanan darah, serta komplikasi pada tekanan darah tinggi (stroke dan Penyakit Jantung Koroner dan pengukuran tekanan darah secara berkala pada kader kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Kambu . Peningkatan pengetahuan dari kader kesehatan mengenai hipertensi dan komplikasi hipertensi dan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kader kesehatan mengenai hipertensi dan komplikasi hipertensi. Hasil evaluasi PKM bahwa kader kesehatan dapat memahami materi penyuluhan dari analisis data kuesioner.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada bapak Kepala Kelurahan Kambu Kecamatan Kambu dan Bapak Kepala Puskesmas Kambu beserta jajarannya yang telah banyak memberi kesempatan dan bantuannya kepada tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dalam melaksanakan kegiatan dan khususnya masyarakat yang sudah berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini.

Ucapkan terimakasih kepada Bapak Rektor yang telah banyak memberikan support dan motivasi dalam pelaksanaan Tridarma Perguruan Tinggi dan juga terima

kasih pada ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah memberikan mendukung dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Referensi :

- Amran Y, Satriani S, Nadimin, Fadliyah F. 2010. Pengaruh Tambahan Asupan Kalium Dari Diet Terhadap Penurunan Hipertensi Sistolik dan Diastolik Tingkat Sedang Pada Lanjut Usia. Artikel Penelitian: Universitas Islam Negeri Syarif Hasanuddin Jakarta.
- Andarini. 2012. Terapi Nutrisi Pasien Usia Lanjut yang Dirawat di Rumah Sakit. Di dalam: Harjodisastro D, Syam AF, Sukrisman L, editor. Dukungan Nutrisi pada Kasus Penyakit Dalam. Jakarta: Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran UI.
- Anggraini, AD., Waren, S., Situmorang, E., Asputra, H., dan Siahaan, SS. 2019. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat Di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008. Fakultas Kesehatan. Universitas Riau. Files of DrsMed-FK UNRI : 1-41Awal. Journal of Nutrition College, No. 1, Tahun 2012.
- Budi, Ls., Sulchan, HM., Wardani, RS. 2019. Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Usia Lanjut di RW VIII Kelurahan Krobokan Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang. Abstrak. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas.
- Beevers G, Lip GYH, Brien EO. Blood pressure measurement. 2001;981-5. 9. Frese EM, Fick A, Sadowsky HS. Blood pressure measurement guidelines for physical therapists. *Cardiopulm Phys Ther J*. 2011;22(2):5-12
- Bungo Tanjung, Sumatera Barat. Skripsi. Universitas Sumatera Utara. Karo SK. 2022. Hipertensi adalah Masalah Kesehatan Masyarakat. Dalam: Rilantono LI (penyunting). "Penyakit Kardiovaskular (PKV) 5 Rahasia" selected reading, hlm. 235-248. Jakarta. Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Dewhurst M, Dewhurst F, Gray W, Chaote P, Orega G, Walker W. The high prevalence of hipertekanan darahon in rural-dwelling Tanzanian older adults and the disparity between detection, treatment and control: a rule of sixths. *Journal of Human Hypertension*. 2020;27: 374-380.
- Masdarwati, M., Kadir, E., Serli, S., Ruben, S. D., Rahmat Pannyiwi, & Rante, A. (2023). Penyuluhan Tentang Makanan Pendamping Asi Dengan Status Gizi Balita. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 40-42.
- Muniroh, Lailatul, Wirjatmadi, Bambang & Kuntoro. 2007. Pengaruh Pemberian Jus Buah Belimbing dan Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Penderita Hipertensi. *The Indonesian Journal of Public Health*, Vol.4, No. 1.
- Notoatmodjo, S. 2003. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Rineka Cipta: Jakarta.
- Nugroho, H.W. 2008. Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Penerbit Buku Kedokteran, EGC : Jakarta.
- Palmer & Williams, 2007. Introduce to Food service. Ed ke-11. New Jersey: Prentice Hall.
- Pradono J. 2010. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Di Daerah Perkotaan (Analisis Data Riskesdas 2007). *Gizi Indon* 2010, 33(1):59-66.
- Rahajeng, E., Tuminah, S. 2019. Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. *Majalah Kedokteran Indonesia*. 59(12):580-587
- Setyanda, Y. O. G., Sulastri, D., & Lestari, Y. (2015). Hubungan merokok dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 35-65 tahun di Kota Padang. *Jurnal kesehatan andalas*, 4(2).

- Sigarlaki, HJO. 2020. Karakteristik Dan Faktor Berhubungan Dengan Hipertensi Di Desa Bocor, Kecamatan Bulus Pesantren, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah, Tahun 2020. *Makara, Kesehatan.* 10 (2): 78-88
- Singalingging, G. 2021. Karakteristik Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Herna Medan 2011. Medan : 1-6. Stockslager, J.L., Schaeffer, L. (2018). *Asuhan Keperawatan Geriatric.* Edisi 2. Jakarta: EGC
- Sulchan, Muhammad, Vindy Destiany. 2021. Asupan Tinggi Natrium dan LamaMenonton TV Sebagai Faktor Risiko Hipertensi Obeistik pada Remaja World Health organization (WHO). (2019). A global brief on Hypertension. Silent killer, Global Public Health Crisis. World Health Organization. World Health Day 2013
- Sherwood L. Fisiologi Manusia: Dari Sel ke Sistem. In Jakarta: EGC; 2012. 304-5. 6. Noyes B. The History of the Thermometer and the Sphygmomanometer. 1936 Feb;24(3):155-65. 7. Report TS. The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure. In: Blood Pressure. U.S. Department Of Health And Human Services; 2003. 1206-52. 8.
- Sudrajat, A., & Tresnawati, Z. Y. (2023). Gambaran Kadar Asam Urat Metode Point Of Care Testing Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Assadiah. Barongko: *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(3), 320-329. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i3.94>
- Utah Department of Health. Blood Pressure Measurement. 2006;22-40. 2. Sherwood L. Fisiologi Manusia: Dari Sel ke Sistem. Jakarta: EGC; 2012. 298-314. 3. Heart Disease & Stroke Prevention Program. Blood Pressure Measurement Standardization Protocol. :42. 4.
- Zulfikri M. Perubahan Hemodinamik dan Terapi Hipertensi dari Aspek Kardiovaskuler. 1996. 24-25. 5.