

**PENYULUHAN HIPERTENSI DENGAN PENEGAKAN DIAGNOSA RADIOLOGI DAN
PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT DI WILAYAH
KELURAHAN GUNUNG TERANG KEC. LANGKA PURA
PROVINSI LAMPUNG**

Made Yully

AKTEK Radiodiagnostik dan Radioterapi Patriot Bangsa

Email Korespondensi : madhegaara@yahoo.com

Disubmit: 22 Februari 2022

Diterima: 30 Maret 2022

Diterbitkan: 01 Juli 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.6198>

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah yang ditemukan pada masyarakat baik di negara maju maupun berkembang termasuk Indonesia. Menurut WHO batas normal tekanan darah adalah 120-140 mmHg tekanan sistolik dan 80 - 90 mmHg tekanan diastolik. Seseorang dinyatakan mengidap hipertensi bila kanan darahnya > 140/90 mmHg. Dimana seperti yang kita ketahui Hipertensi merupakan faktor resiko yang kuat untuk terjadinya stoke hemoragik yang dapat dimodifikasi baik bagi laki-laki ataupun wanita. Maka dari itu selain menjaga pola makan dengan baik dan benar diharapkan setiap orang untuk rutin memeriksakan kesehatannya terutama dalam pemeriksaan tekanan darah agar selalu terkontrol. Tujuan dari pengabdian masyarakat yaitu agar masyarakat mengetahui bagaimana cara mencegah agar tidak terjadi peningkatan/kenaikan tekanan darah dan bagaimana cara mengendalikan Hipertensi. Hasil penyuluhan menunjukkan masyarakat setempat memahami cara mencegah agar tidak terjadinya peningkatan tekanan darah (Hipertensi). Pada saat pengukuran tekanan darah. Dari 27 orang yang hadir, ditemukan 23 orang memiliki tekanan darah normal (120/90 mmHg) dan ditemukan 4 orang yang memiliki tekanan darah yang di atas normal (140/90 mmHg) . Hal ini harus dilakukan pengukuran diwaktu berbeda sehingga bila sdh 2-3kali pengukuran menunjukkan diatas 140/90 mmHG, kemungkinan indikasi penderita hipertensi terutama di kalangan lansia. Pada sesi penyampaian materi, ternyata ada beberapa masyarakat yang belum memahami penyakit hipertensi. Kesimpulan diharapkan dengan kegiatan ini masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat agar tekanan darah selalu terpantau dengan baik sehingga mencegah untuk terjadinya Hipertensi.

Kata Kunci : Penyuluhan, Pemeriksaan, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a problem found in society both in developed and developing countries, including Indonesia. According to WHO, the normal limit for blood pressure is 120-140 mmHg systolic pressure and 80-90 mmHg diastolic pressure. A person is declared to have hypertension if the right blood is > 140/90 mmHg. Where as we know Hypertension is a strong risk factor for the occurrence of hemorrhagic strokes that can be modified for both men and women. Therefore, in addition to maintaining a good and correct diet,

everyone is expected to regularly check their health, especially in checking blood pressure so that it is always controlled. The purpose of community service is for the community to know how to prevent an increase/increase in blood pressure and how to control hypertension. The results of the counseling show that the local community understands how to prevent an increase in blood pressure (hypertension). At the time of measuring blood pressure. Of the 27 people who attended, 23 people had normal blood pressure (120/90 mmHg) and 4 people had blood pressure above normal (140/90 mmHg). This must be measured at different times so that if 2-3 times the measurement shows above 140/90 mmHg, it may be an indication of hypertension sufferers, especially among the elderly. The conclusion is that it is hoped that with this activity the community can apply a healthy lifestyle so that blood pressure is always monitored properly so as to prevent the occurrence of hypertension.

Keywords : *Counseling, Examination, Hypertension*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah yang ditemukan pada masyarakat baik di negara maju maupun berkembang termasuk Indonesia. Hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer atau esensial yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan gangguan anak ginjal. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Oleh karena itu, hipertensi perlu dideteksi dini yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala (Sidabutar, 2019).

Menurut WHO batas normal tekanan darah adalah 120-140 mmHg tekanan sistolik dan 80 - 90 mmHg tekanan diastolik. Seseorang dinyatakan mengidap hipertensi bila kanan darahnya > 140/90 mmHg. Sedangkan menurut JNC VII 2003 tekanan darah pada Orang dewasa dengan usia diatas 18 tahun diklasifikasikan menderita hipertensi stadium I apabila tekanan sistoliknya 140 - 159 mmHg dan tekanan diastoliknya 90 - 99 mmHg. Diklasifikasikan menderita hipertensi stadium II apabila tekanan sistoliknya lebih 160 mmHg dan diastoliknya lebih dari 100 mmHg sedangkan hipertensi stadium III apabila tekanan sistoliknya lebih dari 180 mmHg dan tekanan diastoliknya lebih dari 116 mmHg (Sustrani, 2014).

Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Riskesdas, 2018).

Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita

Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013 prevalensi penyakit Hipertensi di Bali sebesar 19,9 persen. Berdasarkan hasil riset ini juga diketahui bahwa semakin meningkatnya umur prevalensi penyakit hipertensi meningkat. Dilihat dari tingkat pendidikan, prevalensi hipertensi tertinggi pada kelompok masyarakat berpendidikan rendah. Hal ini dimungkinkan terjadi karena ketidaktahuan tentang pola makan yang baik.

Dimana seperti yang kita ketahui Hipertensi merupakan faktor resiko yang kuat untuk terjadinya stoke hemoragik yang dapat dimodifikasi baik bagi laki-laki ataupun wanita. Hipertensi dapat meningkatkan risiko untuk terjadinya stroke sekitar dua sampai empat kali. Tekanan darah tinggi merusak endotel dan menaikkan permeabilitas dinding pembuluh darah terhadap lipoprotein. Bila terjadi kenaikan tekanan darah sistemik, maka tekanan perfusi pada dinding kapiler menjadi tinggi. Pembuluh darah dapat pecah dan terjadi perdarahan di otak. Perdarahan pada otak ini dapat memberikan gambaran yang abnormal pada CT-Scan kepala berupa lesi hiperdens.

Berbagai peran wanita tersebut menjadi faktor yang dapat menyebabkan risiko hipertensi dimana pada kenyataannya disatu sisi ibu tetap terus bekerja dan berkarir sementara disisi lain mereka tidak bisa lepas dari perannya sebagai ibu dan istri, belum lagi bila dikaitkan dengan pembagian kerja domestik rumah tangga dimana ibu yang masih lebih banyak mengerjakannya (Tsutsumi et al., 2001; Rosenthal and Alter, 2011).

Disisi lain Ibu adalah orang yang dapat mengontrol pola makan yang baik untuk keluarga. Sebagaimana yang diketahui, seorang Ibu yang menyediakan makanan dalam keluarga, dan keluarga mengonsumsi makanan apapun yang disediakan oleh seorang ibu. Maka fokus utama dalam menjaga pola makan dalam keluarga adalah dengan memberikan pengetahuan kepada seorang ibu sebagai penyaji makanan dalam keluarga, yaitu dengan menjaga asupan natrium yang masuk kedalam tubuh sesuai dengan kecukupan sehari keluarganya. Seorang Ibu adalah garda terdepan pencegahan penyakit hipertensi di tingkat keluarga. Pengetahuan ibu adalah kunci keberhasilan program pencegahan ditingkat keluarga.

2. MASALAH

Alasan kami memilih tempat kegiatan karena di kelurahan gunung terang adalah daerah padat pemukiman dengan usia resiko terjadinya hipertensi. Selain itu penduduk setempat lebih senang mengonsumsi obat warung dari pada ke fasilitas kesehatan yang disediakan yang mana dapat menyebabkan salah satu untuk terjadinya hipertensi yang tidak terkontrol. Sehingga kami berinisiatif untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di kelurahan gunung terang guna memberikan pengetahuan tanda bahaya jika terjadi hipertensi lanjut dan pola gaya hidup sehat agar tekanan darah selalu terkontrol sehingga tidak terjadinya peningkatan hipertensi. Selain itu pengetahuan masyarakat disini tentang tanda bahaya hipertensi juga masih minim. Dan tujuan khusus dari kegiatan yang kami lakukan adalah peserta mengerti dan faham akan tanda dan bahaya dari hipertensi dan mengerti bagaimana cara mengubah pola hidup sehat.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3. METODE

a. Tujuan Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah melakukan survei lapangan ke lokasi oleh tim pengabdian masyarakat. Kemudian melakukan pendekatan kepada Ketua Rt dengan mengirimkan permohonan ijin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat serta koordinasi untuk menentukan jadwal penyelenggaraan penyuluhan. Tahap selanjutnya yaitu persiapan media penyuluhan berupa foto copi materi penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan koordinasi dengan ketua RT untuk mengumpulkan warga setempat. Setelah itu tim melakukan pendataan terhadap warga yang datang sembari melakukan pemeriksaan tekanan darah. Lalu penyuluhan tentang bahaya Hipertensi dengan menggunakan materi yang sudah dibagikan ke masing-masing warga yang datang dalam bentuk booklet. Sebelum dilakukan penyuluhan dilakukan pre-test kepada warga setempat. Selama penyuluhan dilakukan, peserta sangat antusias menyimak dan bertanya. Dan setelah penyuluhan berakhir tim melakukan evaluasi Kembali berupa post-test kepada peserta untuk melihat seberapa meningkatnya pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai bahaya apa saja yang bisa terjadi jika terjadinya Hipertensi dan juga tips untuk mencegah agar tidak terjadinya peningkatan tekanan darah (Hipertensi) pada tubuh. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 10 Februari 2019 dari pukul 13.00 wib - 16.00 wib.

c. Evaluasi

i. Struktur

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan, berlangsung dengan baik dan dihadiri oleh 27 warga setempat. Materi penyuluhan disampaikan dengan

menggunakan bahasa sederhana dan mudah di mengerti oleh para peserta. Peserta dapat memahami materi penyuluhan yang sudah diberikan, dan peserta juga antusias bertanya dan melakukan diskusi dengan tim pengabdian.

ii. Proses

Pelaksanaan kegiatan ini dimulai dari pukul 13.00 wib - 16.00 wib. Sesuai dengan jadwal yang sudah direncanakan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Proses pelaksanaan dalam kegiatan Penyuluhan Dengan Tema Penyuluhan Hipertensi Dengan Penegakan Diagnosa Radiologi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Masyarakat Tahun 2019 telah dilaksanakan pada tanggal 10 Juli 2019. Kegiatan berlangsung dari pukul 13.00- 16.00 wib. Pelaksanaan penyuluhan ditujukan pada masyarakat setempat dengan media dan alat yang digunakan yaitu materi dalam bentuk booklet dan pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat stetoskop dan tensimeter. Penyampaian materi dengan metode ceramah dan diskusi mengenai pola hidup sehat dan tanda bahaya terjadinya Hipertensi seperti dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi dengan perbanyak mengkonsumsi buah dan sayur, cukup tidur/istirahat, melakukan aktivitas fisik atau olahraga, mengurangi mengkonsumsi secara berlebih makanan apa saja yang dapat memicu untuk terjadinya Hipertensi, dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat.

Pada saat materi berakhir di berikan followup ke masyarakat yang mengikuti penyuluhan dengan mudah mereka bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan yang di berikan serta ada beberapa masyarakat memberikan pertanyaan terkait hal yang belum mereka pahami, kegiatan ini harapannya ke depan bisa dilaksanakan secara berkesinambungan karena memang lokasi kegiatan penyuluhan ini merupakan lokasi yang membutuhkan penyuluhan terhadap Hipertensi. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan:



Gambar 2. Foto Kegiatan PKM



Gambar 3. Foto Kegiatan PKM



Gambar 4. Foto Kegiatan PKM

b. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Penyuluhan Hipertensi Dengan Penegakan Diagnosa Radiologi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Masyarakat Di Wilayah Kelurahan Gunung Terang Kec. Langka Pura", telah terlaksana pada hari Minggu, 10 Februari 2020 pada pukul 13.00-selesai. Pada saat kegiatan dimulai masyarakat yang datang dilakukan pendaftaran, kemudian masyarakat diberi beberapa

pertanyaan untuk dijawab sebelum materi diberikan (*Pre-Test*) selama 15 menit. Selanjutnya masyarakat mendengarkan materi yang kami sampaikan (materi terlampir) selama kurang lebih 45 menit dan tanya jawab selama 15 menit. Setelah pemberian materi selesai dilanjutkan dengan memberi pertanyaan (*Post-Test*) selama 15 menit lagi untuk mengetahui hasil setelah pemberian materi apakah ada peningkatan atau tidak. Setelah diulakukan (*Pre-Test*) dan (*Post-Test*) diketahui peningkatan yang signifikan, cukup banyak yang tahu akan bahaya hipertensi dan dampaknya seperti apa dan ketika *post-test* setelah dilakukan penyuluhan diketahui bahwa proporsi pengetahuan masyarakat untuk hasil *Post-test* yang mendapat hasil BAIK dan adanya peningkatan dari sebelumnya.

Kemudian acara dilanjutkan dengan pengukuran tekanan darah. Dari 27 orang yang hadir, ditemukan 23 orang memiliki tekanan darah normal (120/90 mmHg) dan ditemukan 4 orang yang memiliki tekanan darah yang di atas normal (140/90 mmHg) . Hal ini harus dilakukan pengukuran diwaktu berbeda sehingga bila sdh 2-3kali pengukuran menunjukkan diatas 140/90 mmHG, kemungkinan indikasi penderita hipertensi terutama di kalangan lansia. Pada sesi penyampaian materi, ternyata ada beberapa masyarakat yang belum memahami penyakit hipertensi. Hal ini tercermin dari pertanyaan yang diajukan. Oleh karena itu, kegiatan semacam ini sangat diperlukan bagi masyarakat dengan materi yang menyesuaikan dengan permasalahan yang dialami oleh masyarakat di daerah tersebut.

5. KESIMPULAN

Penyuluhan hipertensi dengan penegakan diagnosa radiologi dan pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat di wilayah kelurahan gunung terang kec. Langka pura Pada Kelompok Masyarakat di Desa Gunung Terang telah terlaksana dengan baik. Sambutan masyarakat sangat baik dan mengharapkan kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. (2004). *Profil Kesehatan Republik Indonesia*. [Internet]. c2004.[cited 2014 Feb 28]. Available from: <http://www.depkes.go.id/4>. Badan Pene.
- Etika, A. N. (2016). *Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Gramedia : Jakarta.
- Geriatrici KK. (2015). *Hipertensi dan Stroke pada Lansia*. Panti Werdha Kristen Hana: Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.
- Guyton AC. Hall JE. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* . Jakarta: EGC.
- Kemendes. (2019). *Hipertensi The Silent Killer*. Inti Medika Pustaka : Magelang.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: *Kemendes RI*.
- Kesehatan Dasar (RISKESDAS). (2013). *Prevalensi Penyakit Hipertensi Di Bali*. EGC: Jakarta.

- Riskesdas, (2018). prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk. file:///C:/Users/Asus/Downloads/Documents/BAB%20I%20Pendahuluan.pdf.
- Rosenthal and Alter. (2011). *Jurnal kesehatan masyarakat*. ((Tsutsumi et al, 2001; Rosenthal dan Alter, 2011). EGC: Jakarta.
- Setiawati. (2012). *Menurunkan Depresi Pada Lansia*, *NurseLine Journal*. Gramedia : Jakarta.
- Sidabutar RP. (2019). *Ilmu Penyakit Dalam*. EGC: Jakarta.
- Sustrani L. (2004). *Hipertensi*. Jakarta: PT. Gramedia.