

# Pemeriksaan Tekanan Darah dan Edukasi Tentang Hipertensi Pada Warga Gampong Lambunot

Silvi Puspa Widya Lubis<sup>1</sup>, Syarifah Rahmiza Muzana<sup>2</sup>, Samsuar<sup>3</sup>, Hasanah<sup>4</sup>,  
Fauzan Akmal Akhairi<sup>5</sup>, Muhammad Fadli<sup>6</sup>, Sukran Irfandi<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Abulyatama, <sup>5,6,7</sup>Universitas Abulyatama

\*Corresponding author

E-mail: silvilubis\_biologi@abulyatama.ac.id

## Article History:

Received: April 2023

Revised: April 2023

Accepted: April 2023

**Abstract:** Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan agar adanya peningkatan pengetahuan kesehatan masyarakat tentang tekanan darah tinggi, pengukuran tekanan darah, serta komplikasi pada tekanan darah tinggi (stroke dan Penyakit Jantung Koroner (PJK)). Kegiatan ini di laksanakan di Gampong (Desa) Lambunot di Kecamatan Simpang Tiga di Kabupaten Aceh Besar kegiatan ini berlangsung dari tanggal 1 agustus 2022 sampai 12 agustus 2022. Kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan dengan cara door to door. Melalui pemeriksaan dan penyuluhan tekanan darah kami menemukan banyak lansia yang mengalami hipertensi dan tidak mengetahui bagaimana cara mencegah hipertensi. Ada banyak contoh di masyarakat di mana seseorang yang tidak memahami kebutuhan untuk mengelola hipertensi secara mandiri mempengaruhi kepatuhan terhadap terapi. Diperlukan pemantauan rutin terhadap tekanan darah sehingga mengurangi resiko dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia

## Keywords:

Tekanan darah, Edukasi, hHipertensi

## Pendahuluan

Tekanan darah merupakan faktor yang penting dalam sirkulasi dalam tubuh, tinggi atau rendah tekanan darah dapat mempengaruhi homeostasis dalam tubuh. Terdapat dua kelainan tekanan darah di dalam tubuh, antara lain yang di kenal sebagai hipertensi atau tekanan darah tinggi dan hipotensi atau tekanan darah rendah (Anggara & Prayitno, 2013). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Tekanan darah tinggi disebut sebagai "pembunuh diam-diam" karena orang dengan darah tinggi sering tidak menampakkan gejala (Kartika *et al.*, 2021).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM), dan diketahui bahwa hipertensi merupakan faktor risiko yang signifikan untuk beberapa penyakit termasuk penyakit jantung dan stroke. Hal ini telah dibuktikan dalam banyak

penelitian. Peningkatan tekanan darah sistolik lebih di atas 10 mmHg dapat meningkatkan kejadian penyakit kardiovaskuler sebesar 16 %. Orang dengan tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg atau minum obat tekanan darah tinggi memiliki peningkatan risiko penyakit jantung (Mubin *et al.*, 2016).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah  $>140/90$  mmHg. Hipertensi dibagi menjadi prehipertensi, tekanan darah tahap 1 dan tekanan darah tahap 2 (dua). Faktor risiko hipertensi dibagi menjadi dua, pertama faktor risiko yang dapat dimodifikasi adalah berat badan yang berlebih, merokok, gaya hidup sedentary, asupan garam berlebihan, dislipidemia. Faktor risiko yang tidak dapat diubah adalah usia, jenis kelamin, dan keturunan (Kemenkes RI, 2013).

Hipertensi sering kali tidak menimbulkan gejala yang khas, jika hipertensi tidak dikontrol dan diobati dengan baik maka akan menimbulkan berbagai komplikasi yang dapat mengancam nyawa pasien, salah satunya ialah penyakit stroke. Stroke didefinisikan sebagai disfungsi neurologis akut yang disebabkan oleh gangguan sirkulasi yang tiba-tiba, dengan gejala dan tanda yang sesuai dengan area fokus otak yang terkena. Hipertensi memiliki beberapa gangguan fisiologis yang dapat menimbulkan komplikasi seperti stroke (Yonata & Pratama, 2016).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang utama di seluruh dunia. Prevalensi hipertensi semakin meningkat, dengan banyaknya pasien yang tidak terdeteksi dan memiliki morbiditas serta mortalitas yang tinggi akibat komplikasi hipertensi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan pertumbuhan penduduk dan gaya hidup akan terus meningkatkan jumlah penderita hipertensi. Diperkirakan pada tahun 2025, 29% penduduk dunia akan mengalami hipertensi (WHO, 2013). Menurut survei nasional tahun 2011, prevalensi hipertensi sebesar 25,1% di beberapa negara Asia seperti Malaysia (43,5%), Myanmar tahun 2009 (30,1 %), dan Vietnam tahun 2002-2008. Di Indonesia angka kejadian hipertensi terus meningkat dari tahun ke tahun, menurut data survei *Basic health* 2018, Prevalensi hipertensi pada usia 18 tahun di Indonesia sebesar 34,1% pada tahun 2018, meningkat dibandingkan tahun 2007 (25,8%) dan 2013 (31,7%) (Laporan Nasional Riskesdas, 2018). Prevalensi Aceh Besar 23,08% dari total penduduk berusia di atas 18 tahun yang menderita hipertensi (Litbangkes, 2018).

Melihat tingginya prevalensi hipertensi di Aceh besar maka kami melakukan pemeriksaan tekanan darah dan mengedukasi masyarakat yang berada di desa kampung lambunot untuk menurunkan prevalensi hipertensi di kampung tersebut dengan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat di kampung lambunot kami

melakukan pemeriksaan tekanan darah, mengedukasi dan memberitahu bagaimana pencegahan hipertensi.

*Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah*

Klasifikasi	Tekanan Darah Sistolik	Tekanan Darah Diastolik
Normal	<120 mmHg	<80 mmHg
Pre-hipertensi	120-139 mmHg	80-89 mmHg
Hipertensi stage 1	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Hipertensi stage 2	>160 mmHg	>100mmHg

## Metode

Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) adalah untuk mengedukasi ini masyarakat tentang peningkatan pengetahuan Kesehatan tentang hipertensi, pengukuran tekanan darah, serta komplikasi hipertensi (stroke) dan Penyakit Jantung Koroner (PJK).

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini di laksanakan di Gampong (Desa) Lambunot di Kecamatan Simpang Tiga di Kabupaten Aceh Besar kegiatan ini berlangsung dari tanggal 1 Agustus 2022 sampai 12 Agustus 2022.

Prosedur pengukuran tekanan darah adalah sebagai berikut (Indonesian Society of Hypertension, 2021): (a) tekuk lengan bawah setinggi jantung; (b) posisikan spigmomanometer sehingga timbangan setinggi mata pemeriksa dan jauh dari pandangan pasien; (c) gunakan manset dengan ukuran yang sesuai. - Tempatkan manset kira-kira 2,5 cm di atas fossa antecubital; (d) jangan letakkan manset di atas pakaian; (e) tempatkan lonceng stetoskop di atas arteri brakialis tepat di bawah manset; (f) selain corong stetoskop, bagian diafragma stetoskop juga dapat digunakan untuk mengukur tekanan darah; (g) saat denyut nadi menghilang, kembangkan manset hingga 180 mmHg atau 30 mmHg. Kempiskan manset dengan kecepatan sedang (3mmHg/detik). Tekanan darah diukur 3 kali dengan interval 1-2 menit; (h) lakukan pengukuran tambahan jika hasil pengukuran pertama dan kedua berbeda >10 mmHg. Rekam tekanan darah rata-rata Anda dan catat setidaknya dua pengukuran terbaru Anda (Indonesian Society of Hypertension, 2021).

Kegiatan konsultasi kesehatan dilakukan secara *door to door*. Materi yang diberikan membahas mengenai hipertensi dan pola nutrisi yang tepat untuk mencegah dan mengobati hipertensi, serta pola makan dan pola hidup sehat yang sesuai untuk penderita hipertensi. Dibahas juga tentang hipertensi (faktor risiko, tanda dan gejala, risiko, penanganan terutama aspek gizi) dan komplikasi.

## Hasil

Gangguan Kesehatan dapat disebabkan tidak hanya oleh kelalaian pribadi, tetapi juga oleh ketidaktahuan masyarakat karena kurangnya informasi yang benar tentang penyakit tersebut. Kurangnya pengetahuan tenaga hipertensi di kalangan tenaga kesehatan, pasien, dan masyarakat umum merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah, terutama di kalangan pasien hipertensi di Asia.

Uraian pelaksanaan kegiatan yang dilakukan yaitu

- (1) Pada tanggal 1 sampai tanggal 11 Agustus 2022 kami melaku kegiatan dengan cara keliling desa dan melakukan pemeriksaan tekanan darah dan mengedukasi warga tentang hipertensi.
- (2) Pada tanggal 12 Agustus 2022 desa mengadakan kegiatan bulanan, yang mana desa dibantu oleh puskesmas di mana kegiatan ini dilaksanakan setiap bulan sekali desa mengadakan kegiatan yang bernama poswindu (posyandu lansia) di mana kami ikut berpartisipasi dalam pemeriksaan tekanan darah dan mengedukasi tentang hipertensi.



**Gambar 1.** pemeriksaan tekanan darah dan edukasi tentang hipertensi dengan cara *door to door* (sumber: pribadi)



**Gambar 2.** Edukasi tentang hipertensi

## **Diskusi**

Setelah dilakukan pemeriksaan dan penyuluhan tekanan darah, ternyata banyak lansia yang mengalami hipertensi dan tidak mengetahui cara pencegahan hipertensi. Hipertensi sering terjadi pada orang tua. Karena penuaan adalah proses alami yang ditandai dengan penurunan fisik, orang lanjut usia lebih mungkin menderita hipertensi sistolik dan diastolik. Secara fisiologis normal bagi orang tua untuk memiliki pembacaan tekanan darah tinggi. Selain penurunan aktifitas yang berkaitan dengan usia, kondisi ini terjadi karena dinding arteri pada orang tua menebal dan kaku akibat arteriosclerosis, sehingga darah harus mengalir melalui pembuluh yang lebih sempit dari biasanya dan terjadi peningkatan tekanan (Fatmah & Astikawati, 2010).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Iswahyuni (2017) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktifitas fisik dan hipertensi. Semakin aktif aktifitas fisiknya akan semakin normal tekanan darah baik pada hipertensi sistole maupun diastole, dan semakin tidak aktif aktifitas fisiknya semakin tinggi tekanan darah baik pada hipertensi sistole maupun diastole. Selain itu kebiasaan makan yang buruk juga dapat menimbulkan hipertensi (Damanik & Sitompul, 2020).

Pencegahan dan pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan memodifikasi gaya hidup seperti mengatur pola makan, aktivitas fisik, pemantauan kesehatan secara berkala, mengatasi stress, pengendalian berat badan, berhenti merokok, diet jantung rendah, menghindari asupan alkohol (Ariyanti et al., 2020; Oliveros et al., 2020; Putri & Rekawati, 2020).

Banyak kejadian di masyarakat bahwa seseorang dengan pemahaman yang kurang terhadap manajemen diri mengenai tekanan darah tinggi berpengaruh dalam tingkat kepatuhan. Diperlukan mengontrol secara rutin kepatuhan individu terhadap tekanan darah sehingga mengurangi resiko dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan kegiatan yang kami lakukan banyak masyarakat yang tidak mengetahui hipertensi dan kami menjelaskan serta mengedukasi tentang hipertensi, bagaimana cara mencegah, bagaimana mengontrol hipertensi dan bagaimana pola hidup sehat, dari pemeriksaan tekanan darah dan edukasi

hipertensi masyarakat paham.

### **Pengakuan/Acknowledgements**

Kami ucapkan terima kasih kepada LPPM Unaya, teman-teman mahasiswa KKN, dan warga Gampong Lambunot dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

### **Daftar Referensi**

- Anggara, F. H. D., & Prayitno, N. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 20–25. <https://doi.org/10.1002/9781444324808.ch36>
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi kesehatan dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada lansia. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74–82. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Damanik, S., & Sitompul, L. N. (2020). Hubungan gaya hidup dengan hipertensi pada lansia. *Nursing Arts*, 14(01), 30–36.
- Fatmah, & Astikawati, R. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Erlangga.
- Indonesian Society of Hypertension. (2021). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021 : Update Konsensus PERHI 2019. *Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia*, 1–66.
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan antara aktifitas fisik dan hipertensi pada lansia. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1–4. <https://doi.org/10.26576/profesi.155>
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-faktor risiko yang berhubungan dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Kemendes RI. (2013). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*.
- Laporan Nasional Riskesdas. (2018). Laporan\_Nasional\_RKD2018\_FINAL.pdf. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 198).
- Litbangkes, B. P. dan P. K. (2018). *laporan provinsi aceh riskesdas 2018*.
- Mubin, A. H., Suyono, Y. J., & Mubin, R. H. (2016). *Panduan Praktis Ilmu Penyakit Dalam: Diagnosis dan Terapi*.
- Oliveros, E., Patel, H., Kyung, S., Fugar, S., Goldberg, A., Madan, N., & Williams, K. A. (2020). Hypertension in older adults: Assessment, management, and challenges. *Clinical Cardiology*, 43(2), 1–9. <https://doi.org/10.1002/clc.23303>

Putri, E. S., & Rekawati, E. (2020). Strategis untuk mengoptimalkan manajemen diri lansia dengan hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11, 22–29.

Yonata, A., & Pratama, A. S. P. (2016). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Jurnal Majority*, 5(3), 17–21.