

Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Konseling Tentang Hipertensi Dan Komplikasinya Di Kelurahan Plamongan Sari Kecamatan Pedurungan Kota Semarang

Blood Pressure Examination And Counseling About Hypertension And Its Complications In Plamongan Sari Village, Kecamatan Pedurungan, Semarang City

Novita Nining Anggraini

S1 Profesi Bidan, FIKKES, Unimus, Semarang

Corresponding author: novitanovi@unimus.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan penyebab paling umum terjadinya kardiovaskuler dan merupakan masalah utama di Negara maju maupun berkembang. Kardiovaskuler juga menjadi penyebab nomor satu kematian di dunia setiap tahunnya. 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. Dari studi pendahuluan yang sudah kami lakukan masih banyak warga yang mengalami hipertensi. Kebanyakan di rentang usia 40 sampai dengan 60 tahun. Menurut tenaga kesehatan setempat dan kader di kelurahan Plamongan kesadaran untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala kurang, sehingga banyak yang tidak terkontrol tekanan darahnya. Dilakukan upaya preventif di kelurahan Plamongan yaitu berdasarkan data di atas bermaksud untuk memberikan layanan pemeriksaan tekanan darah dan Konseling tentang Hipertensi. Realisasi pemecahan masalah dalam kegiatan pengabdian ini adalah dengan pendidikan kesehatan dan melakukan praktik pemeriksaan Tekanan darah dan konseling tentang Hipertensi di kelurahan Plamongan Sari Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. Kegiatan tersebut dilaksanakan di kelurahan Plamongan Sari. Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Konseling Tentang Hipertensi Dan Komplikasinya Di Kelurahan Plamongan Sari Kecamatan Pedurungan Kota Semarang

Kata Kunci : *Hipertensi, Tekanan Darah, Konseling, Komplikasi*

Abstract

Hypertension is the most common cause of cardiovascular events and is a major problem in both developed and developing countries. Cardiovascular disease is also the number one cause of death in the world every year. Hypertension or high blood pressure is a problem found in people both in developed and developing countries, including Indonesia. Hypertension is a condition where the systolic blood pressure is more than equal to 140 mmHg and diastolic is more than equal to 90 mmHg. From the preliminary studies that we have done, there are still many people who have hypertension. Most of them are in the age range of 40 to 60 years. According to local health workers and cadres in the Plamongan village, the awareness to do regular blood pressure checks is lacking, so that many of them are not controlling their blood pressure. Preventive efforts were made in the Plamongan village, namely based on the data above, the intention was to provide blood pressure checks and counseling on hypertension. The realization of problem solving in this service activity is by providing health education and practicing blood pressure checks and counseling on hypertension in Plamongan Sari village, Pedurungan district, Semarang City. This activity was carried out in the Plamongan Sari village

conclusion: Blood Pressure Checkup and Counseling About Hypertension and Its Complications in Plamongan Sari Village, Pedurungan District, Semarang City

Keywords: *Hypertension, Blood Pressure, Counseling, Complications*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah keadaan di mana tekanan darah mengalami peningkatan yang memberikan gejala berlanjut pada suatu organ target di tubuh. Hal ini dapat menimbulkan kerusakan yang lebih berat, misalnya stroke (terjadi pada otak dan menyebabkan kematian yang cukup tinggi), penyakit jantung koroner (terjadi kerusakan pembuluh darah jantung), dan hipertrofi ventrikel kiri (terjadi pada otot jantung). Hipertensi juga dapat menyebabkan penyakit gagal ginjal, penyakit pembuluh lain dan penyakit lainnya (Syahrini *et al.*, 2012).

Umumnya penyakit hipertensi terjadi pada orang yang sudah berusia lebih dari 40 tahun. Penyakit ini biasanya tidak menunjukkan gejala yang nyata dan pada stadium awal belum menimbulkan gangguan yang serius pada kesehatan penderitanya (Gunawan, 2012). Hal ini serupa seperti yang dikemukakan oleh Yogiantoro (2006), hipertensi tidak mempunyai gejala khusus sehingga sering tidak disadari oleh penderitanya.

Peran tenaga kesehatan khususnya tenaga bidan dituntut untuk dapat memberi pelayanan kesehatan baik di institusi rumah sakit yang bersifat kuratif/klinis maupun juga dalam upaya-upaya pelayanan kesehatan yang bersifat promotif, preventif dengan prinsip *Primary Health Care* (PHC).

Dalam rangka mempersiapkan tenaga bidan komunitas yang terampil dan bermutu dalam melaksanakan tugas seperti yang diharapkan diatas maka perlu kiranya memberikan kesempatan serta pengalaman belajar yang terarah dan terpadu kepada mahasiswa kebidanan tidak hanya dirumah sakit tetapi juga di masyarakat.

Dari studi pendahuluan yang sudah kami lakukan masih banyak warga yang mengalami hipertensi. Kebanyakan di rentang usia 40 sampai dengan 60 tahun. Menurut tenaga kesehatan setempat dan kader di kelurahan Plamongan kesadaran untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala kurang, sehingga banyak yang tidak terkontrol tekanan darahnya.

Untuk itu, dosen dan mahasiswa Program Studi SI Kebidanan FIKES UNIMUS melakukan survey langsung dimasyarakat dengan menggunakan pendekatan komunitas serta melakukan pendataan secara langsung untuk mengetahui status kesehatan masyarakat di kelurahan Plamongan yang membutuhkan pemeriksaan tekanan darah dan konseling hipertensi



Gambar 1

Situasi Pemeriksaan Tekanan Darah dan Konseling Hipertensi

Sumber : Dokumentasi Pribadi

METODE

Realisasi pemecahan masalah dalam kegiatan pengabdian ini adalah dengan pendidikan kesehatan, melakukan praktik pemeriksaan Tekanan darah dan konseling tentang Hipertensi di kelurahan Plamongan Sari Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. Kegiatan tersebut dilaksanakan di kelurahan Plamongan Sari pada tanggal 12 Maret 2020 jam 09.00 WIB sampai selesai yang diikuti oleh 27 warga. Pengabdian ini menggunakan Metode Praktik pemeriksaan dan konseling tentang hipertensi. Spesifikasi sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat yang datang di kelurahan Plamongan Sari Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. Pemilihan sasaran Khalayak dalam kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat dimana yang ingin meningkatkan status kesehatannya dan kegiatan preventif.

Bahan dan peralatan yang dipakai dalam pemeriksaan Tekanan Darah adalah stetoskop dan tensimeter. Semua bahan dan alat disediakan oleh Prodi SI dan Profesi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Spesifikasi sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat yang datang di kelurahan Plamongan Sari Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. Pemilihan sasaran Khalayak dalam kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat dimana yang ingin meningkatkan status kesehatannya dan kegiatan preventif. Pemeriksaan tekanan darah dan konseling tentang hiperensi sebanyak 27 Warga.

Tabel 1
Distribusi Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Nama	Hasil Pemeriksaan
Paryanto	120/60
Sri Wahyuni	150/80
Tri Narawati	110/70
Sujilah	90/60
Iis Suryani	160/60
Kino Sarjono	120/80
Endah Setiorini	90/50
Biyanti	100/80
Hariyani	170/110
Sih Sachiiyah	130/80
Sari Wani	130/80
Joko supriyatno	100/70
Rahayu D	150/60
Hardono	170/60
Yayuk Suparlan	110/60
Ariyanto	160/90
Sugeng Raharjo	130/100
Leni Arlina	100/80
Darsi	120/80
Prawiro	90/50
Hadi widodo	110/90
Herlina	140/60
Sariyanto	160/80

Nama	Hasil Pemeriksaan
Darochi	130/80
Kahar	100/70
Paryani	150/60
Tono sudarto	170/80



Gambar 2
suasana pemeriksaan darah dan Konseling hipertensi
Sumber : Dokumentasi pribadi

Tabel 2
Presentase Hasil Pemeriksaan Tekanan darah

Hasil Pemeriksaan	Jumlah	
	n	%
Tinggi	11	40.8
Normal	16	59.2
Total	27	100

Dari Tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tekanan darah yang normal yaitu sebanyak 16 peserta (59.2%).sedangkan yang memiliki tekanan darah tinggi sebanyak 11 peserta (40.8%)

Data *National Centers for disease control* (NCHS, 2017) prevalensi hipertensi meningkat dengan usia, pada orang dewasa berusia 18-39 tahun (7,5%), diantara mereka yang berusia 40-59 tahun (33,2%), dan mereka yang berusia 60 tahun keatas (63,1%). Data WHO,(2018) menunjukkan 1,3 milyar penduduk di dunia menderita hipertensi. Artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Hanya 36,8 % diantaranya yang minum obat. Prevalensi hipertensi diprediksi akan terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 milyar orang yang terkena hipertensi. Penyakit hipertensi sampai saat ini telah mengakibatkan kematian 9,4 juta jiwa setiap tahunnya (Kemenkes RI, 2017). Hipertensi di Indonesia merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi yaitu sebesar 25,8%. Prevalensi tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%), dan Gorontalo (29,4%)

Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat. Hipertensi dapat menyebabkan penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal jika tidak dilakukan upaya pencegahan dini. Hipertensi yang tidak dapat diobati akan mempengaruhi semua sistem organ dan dapat memperpendek harapan hidup seseorang 10 sampai 20 tahun (Jadgish, 2016). Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan ataupun dengan cara modifikasi gaya hidup. Modifikasi gaya hidup dapat dilakukan dengan menurunkan berat badan, menghindari minuman berkafein, rokok, dan minuman beralkohol. Olahraga juga dianjurkan bagi penderita hipertensi. (Pusdatin Kemenkes, 2015). Sangat penting untuk mengetahui mengenai faktor risiko pada hipertensi agar tidak sampai pada komplikasi yang dapat menyebabkan kematian. Mengenali faktor risiko merupakan suatu langkah awal pelaksanaan yang tepat.

Faktor riwayat keluarga mempengaruhi terjadinya hipertensi. Seseorang yang orangtuanya menderita hipertensi akan mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi dari pada individu yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi (Rinawati, 2012). Pada pengabdian ini beberapa masyarakat mengajukan pertanyaan sebagai berikut : (1) apa resiko yang bisa dialami oleh orang yang menderita hipertensi, (2) bagaimana cara pencegahan hipertensi yang tepat, (3) bagaimana cara pengatasan jika sudah terjadi hipertensi, serta (4) apakah ada program pemerintah bagi masyarakat yang menderita hipertensi. Pertanyaan ini kemudian dapat dijawab sebagai berikut:

(1) Hipertensi disebut sebagai the silent killer karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Kerusakan organ target akibat komplikasi Hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati.

(2) Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stres. Data Riskesdas 2018 pada penduduk usia 15 tahun keatas didapatkan data faktor risiko seperti proporsi masyarakat yang kurang makan sayur dan buah sebesar 95,5%, proporsi kurang aktifitas fisik 35,5%, proporsi merokok 29,3%, proporsi obesitas sentral 31% dan proporsi obesitas umum 21,8%. Data tersebut di atas menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013.

(3) Upaya yang dapat dilakukan dalam pengendalian Hipertensi diantaranya adalah meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE dalam pengendalian Hipertensi dengan perilaku CERDIK dan PATUH; meningkatkan pencegahan dan pengendalian Hipertensi berbasis masyarakat dengan Self Awareness melalui pengukuran tekanan darah secara rutin; penguatan pelayanan kesehatan khususnya Hipertensi.

(4) Pemerintah telah melakukan berbagai upaya seperti meningkatkan akses ke Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP), optimalisasi sistem rujukan, dan peningkatan mutu pelayanan. Salah satu upaya pencegahan komplikasi Hipertensi khususnya Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah di FKTP melalui Pelayanan Terpadu (PANDU) PTM, 5) Pemberdayaan masyarakat dalam deteksi dini dan monitoring faktor risiko hipertensi melalui Posbindu PTM yang diselenggarakan di masyarakat, di tempat kerja dan institusi. Kementerian Kesehatan mengimbau agar semua pihak baik pemerintah, swasta maupun masyarakat agar: a) Dapat berpartisipasi dan mendukung upaya pencegahan dan

pengendalian hipertensi, b) Menerapkan Hidup Sehat yang dimulai dari keluarga, c) Mengendalikan faktor risiko hipertensi dengan deteksi dini dan modifikasi gaya hidup dengan menerapkan perilaku CERDIK dan mengendalikan hipertensi dengan perilaku PATUH

KESIMPULAN

Salah satu Tridarrma Perguruan tinggi dosen adalah pengabdian masyarakat sehingga untuk menjalankan peran kami sebagai dosen dan mahasiswa kami dalam melakukan kegiatan pemeriksaan ini secara gratis dengan kerjasama dengan masyarakat di desa gotakan banyudono boyolali.. Pelaksanaan pengabdian masyarakat telah terlaksana.

Pemeriksaan ini untuk memonitoring dan mendukung status kesehatan masyarakat dalam melakukan preventif kesehatan. Sehingga diperlukannya kegiatan untuk menambah informasi serta peningkatan status kesehatan dalam mencegah suatu penyakit.

Kegiatan ini dilaksanakan untuk meningkatkan status kesehatan dan memotivasi masyarakat untuk selalu melakukan pencegahan penyakit dengan melakukan pemeriksaan hipertensi kesimpulan dan saran. Kegiatan ini dilaksanakan atas kerjasama dengan Prodi D III Kebidanan FIKKES UNIMUS dengan kerjasama para masyarakat di kelurahan Plamongan sari, Pedurungan kota Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2004. Prinsip *Dasar Ilmu Gizi*. PT. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.
- Astawan, M. 2009. *Cegah Hipertensi Dengan Pola Makan*. Diakses : (<http://www.depkes.co.id/artikel.html>. 6 April 2000)
- Beevers, D.G. 2002. Seri Kesehatan : *Bimbingan Dokter Pada Tekanan Darah*. Jakarta. Dian Rakyat.
- Emitasari, P.D., Djarwoto, B., Siswati, T., 2008. Pola Makan, Rasio Lingkar Pinggang pinggul (RLPP) dan Tekanan Darah di Puskesmas Mergangsan, Yogyakarta. *Jurnal Gizi klinik Indonesia*. Vol.6 no.2. November 2009 Erlangga. Jakarta
- Ngatminah, 2007. Beberapa Faktor Resiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada *Pasien Dewasa di Balai Pegobatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2007*. Tesis Program Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Semarang. Diakses : 16 Juni 2010. <http://digilib.unimus.ac.id>
- Sugiharto, A. 2007. Faktor-faktor Risiko Hipertensi Grade II Pada Masyarakat (Studi Kasus di Kabupaten Karanganyar). Tesis. Program Pasca Sarjana Universitas Diponegoro. Semarang

