PENYULUHAN TENTANG HIPERTENSI DAN PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH PADA KEGIATAN YASINAN DESA

Sunarti Lubis[1], Reni Hariyanti[2]

[1)]Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Keluarga Bunda Jambi
[2)]Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Keluarga Bunda Jambi

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi ketika tekanan darah di atas batas normal (130/80 mmHg atau lebih). Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi kesehatan yang membahayakan nyawa jika dibiarkan. Bahkan, gangguan ini dapat menyebabkan peningkatan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, hingga kematian. Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia mengalami hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. 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. 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. Penyebab hipertensi yaitu pola hidup tidak sehat, pilihan pola hidup yang dijalani merupakan penyebab hipertensi yang paling sering terjadi. Melaksanakan Kegiatan penyuluhan tentang hipertensi pada bapak-bapak di yasinan Desa Petajen, Kecamatan Bajubang, Kabupaten Batanghari, Provinsi Jambi yang mengalami hipertensi.

Kata Kunci: Penyuluhan, Hipertensi, Pemeriksaan, Tekanan Darah.

Abstract

Hypertension or high blood pressure is a condition when blood pressure is above the normal limit (130/80 mmHg or more). This condition can cause various life-threatening health complications if left untreated. In fact, this disorder can cause an increased risk of heart disease, stroke and death. Data from the World Health Organization (WHO) in 2015 shows that around 1.13 billion people in the world suffer from hypertension, meaning that 1 in 3 people in the world are diagnosed with hypertension. Riskesdas 2018 stated that the prevalence of hypertension based on measurement results in residents aged ≥18 years was 34.1%, the highest in South Kalimantan (44.1%), while the lowest was in Papua (22.2%). The estimated number of hypertension cases in Indonesia is

63,309,620 people, while the death rate in Indonesia due to hypertension is 427,218 deaths. Hypertension occurred in the age group 31-44 years (31.6%), age 45-54 years (45.3%), age 55-64 years (55.2%). From the prevalence of hypertension of 34.1%, it is known that 8.8% were diagnosed with hypertension and 13.3% of hypertension sufferers did not take medication and 32.3% did not regularly take medication. This shows that the majority of hypertension sufferers do not know they have hypertension so they do not receive treatment. The cause of hypertension is an unhealthy lifestyle, lifestyle choices are the most common cause of hypertension. Carrying out counseling about hypertension to fathers in Yasinan Petajen Village, Bajubang District, Batanghari Regency, Jambi Province who experience hypertension.

Keywords: Counseling, Hypertension, Examination, Blood Pressure.

A. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi ketika tekanan darah di atas batas normal (130/80 mmHg atau lebih). Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi kesehatan yang membahayakan nyawa jika dibiarkan. Bahkan, gangguan ini dapat menyebabkan peningkatan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, hingga kematian. Istilah tekanan darah sendiri bisa digambarkan sebagai kekuatan dari sirkulasi darah terhadap dinding arteri tubuh yang merupakan pembuluh darah utama. Besarnya tekanan yang terjadi bergantung pada resistensi dari pembuluh darah dan seberapa intens jantung untuk bekerja. Seseorang dapat mengalami tekanan darah tinggi apabila semakin banyak darah yang dipompa oleh jantung dan akibat sempitnya pembuluh darah pada arteri.

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

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.

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.

B. METODE PELAKSANAAN

1. Metode Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan pada bapak-bapak di Desa Petajen yang dilakukan oleh tim dari Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Stikes Keluarga Bunda Jambi.

2. Kerangka Konsep Kegiatan



Ketua : Sunarti Lubis

Anggota : 1. Reni Hariyanti

Nama	Tugas
Reni Hariyanti	Moderator
Sunarti Lubis	Pemateri

No	Waktu	Kegiatan	Metode	Nara sumber
1.	5 Menit	Pembukaan: 1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan kontrak waktu 4. Menjelaskan topik dan tujuan penyuluhan	Ceramah	Peserta yang hadir, berjumlah 32 orang.
2.	30 Menit	Pelaksanaan penyuluhan 1. Menjelaskan pengertian Pra Hipertensi 2. Menjelaskan tanda gejala Hipertensi 3. Menjelaskan masalah yang terjadi pada Hipertensi	Ceramah dan Tanya Jawab	Peserta yang hadir, berjumlah 32 orang.
3.	30 Menit	Menjelaskan cara dan pencegahan Hipertensi	Lanjutan	
4.	5 Menit	Penutup 1. Menyimpulkan materi bersama peserta penyuluhan 2. Mengucapkan salam	Ceramah	Peserta yang hadir, berjumlah 32 orang.

C. HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang hipertensi pada bapak-bapak, ini dilaksanakan melalui penyuluhan di yasinan bapak-bapak desa Petajen, Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 01 Februari 2024. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bapak-bapak yang berjumlah 32 orang. Hipertensi, merupakan salah

satu faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala, sehingga baru disadari bila telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung atau stroke. Apabila tekanan darah dibiarkan melebihi batas normal, dapat mengakibatkan komplikasi penyakit serius, seperti stroke, gagal jantung, penyakit ginjal, dan lain sebagainya. Karena itulah, hipertensi adalah penyakit yang perlu ditangani sedini mungkin. Dalam hal ini kegiatan yang diadakan adalah intervensi tentang penyuluhan hipertensi yang dilakukan melalui penyuluhan dengan sasaran peserta adalah bapak-bapak. Melalui kegiatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan para peserta mengenai hipertensi.

Adapun target yang ingin di capai adalah :

- Target luaran dari dilaksanakan intervensi tentang masalah hipertensi pada bapak-bapak adalah sebagai berikut:
- Tingginya minat dan kesadaran peserta untuk ikut berpartisipasi dalam penyuluhan tentang hipertensi pada bapak-bapak.
- Meningkatkan pengetahuan peserta tentang pentingnya mengenai tentang hipertensi pada bapak-bapak
- Meningkatnya kesadaran peserta untuk memberdayakan diri baik fisik maupun psikologis dalam menghadapi hipertensi

D. KESIMPULAN

Dengan terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk Penyuluhan kesehatan kepada bapak-bapak tentang hipertensi oleh Program Studi Pendidkan Profesi Bidan Stikes Keluarga Bunda Jambi diharapkan Sesuai dengan hasil yang dicapai, maka dapat dinyatakan kegiatan pengabdian masyrakat dalam bentuk Penyuluhan tentang hipertensi pada bapak bapak di yasinan dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DOKUMENTASI











LEAFLET



GEJALA HIPERTENSI

- Sakit kepala;
- Mimisan;
- Masalah penglihatan;
- Nyeri dada;
- Telinga berdengung;
- Sesak napas;

- Mual dan/atau muntah;
- Kebingungan;
- Merasa cemas;
- Nyeri pada dada;
- Tremor otot; dan
- Adanya darah dalam urine

PENANGANAN HIPERTENSI

- Pertahankan berat badan yang sehat.
- Mengurangi atau berhenti merokok.
- Konsumsi makanan sehat bergizi seimbang dan rendah garam.
- Batasi konsumsi minuman beralkohol.
- Lakukan aktivitas fisik intensitas rendah secara teratur.
- Kelola stres dengan baik, contohnya dengan melakukan aktivitas yang kamu sukai.
- Mengonsumsi obat-obatan secara rutin.
- Batasi konsumsi kafein, terutama dari kopi.
- Pantau tekanan darah di rumah dan lakukan pemeriksaan rutin.





PENANGGUNG JAWAB
1. DINDARIS YANAWUA GOWASA
2. REVI ADJENG AMBARWATI
3. TIWI APRIANA
4. KILVIN ELVIRANA

HIPERTENSI

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi ketika tekanan darah di atas batas normal (130/80 mmHg atau lebih).

APA PENYEBAB HIPERTENSI ?

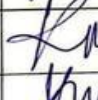
1. Hipertensi Primer
Sering kali, penyebab terjadinya hipertensi pada kebanyakan orang dewasa tidak dapat diidentifikasi. Hipertensi primer cenderung berkembang secara bertahap selama bertahun-tahun yang akhirnya semakin parah jika tidak dilakukan penanganan.

2. Hipertensi Sekunder
Beberapa orang memiliki tekanan darah tinggi karena alami kondisi kesehatan yang mendasarinya. Hipertensi jenis ini cenderung terjadi secara tiba-tiba dan menyebabkan tekanan darah lebih tinggi dibandingkan hipertensi primer.



ABSENSI

ABSENSI PENYULUHAN TENTANG HIPERTENSI DAN PEMERIKSAAN
DI YASINAN BAPAK-BAPAK RT 06 KAMPUNG 9

No	Nama	Tanda Tangan	Hasil Pemeriksaan
1	Yuli		123/70 mm Hg
2	Aan		142/80 mm Hg
3	kasmiran		158/81 mm Hg
4	Kiso		160/71 mm Hg
5	Parmin		166/81 mm Hg
6	Slamet		120/81 mm Hg
7	Roni		122/85 mm Hg
8	Amin		125/81 mm Hg
9	Sabar		128/80 mm Hg
10	Yudi		125/96 mm Hg
11	Ponandar		134/80 mm Hg
12	Semon		132/86 mm Hg
13	Tusman		133/76 mm Hg
14	Aris		120/82 mm Hg
15	Darsono		122/81 mm Hg.

ABSENSI PENYULUHAN TENTANG HIPERTENSI DAN PEMERIKSAAN

DI YASINAN BAPAK-BAPAK RT 06 KAMPUNG 9

No	Nama	Tanda Tangan	Hasil Pemeriksaan
1	Puso Hartono		120/80 mmHg
2	Sugeng		130/70 mmHg
3	Agus		142/60 mm Hg
4	Amat		133/90 mmHg
5	Topan		142/80 mmHg
6	Joko		120/80 mm Hg
7	Musio		133/91 mm Hg
8	Edi Suprarman		144/82 mm Hg
9	Wagianto		151/90 mm Hg
10	Dedi Setiawan		162/70 mm Hg
11	Suip		110/82 mm Hg
12	Darsudi		125/90 mm Hg
13	Halim		140/80 mm Hg
14	Seman		152/91 mm Hg
15	Amin		142/96 mm Hg

DAFTAR PUSTAKA

Adam, L., Poltekkes, K., & Gorontalo, K. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia Determinants Of Hypertension In Elderly. Jambura Health And Sport Journal, 1(2).

Dukungan, H., Terhadap, K., Diet, K., Pada, H., Hipertensi, P., Kelurahan, D., Depok, T., Kesehatan, J., Perdana, S., Amelia, R., & Kurniawati, I. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan *Tapos Depok Relationship Of Family Support To Hipertensity Diet Compliance In Hypertension Patients At* Kelurahan Tapos Depok. *Jksp*, *3*(1). Http://Ojs.Ukmc.Ac.Id/Index.Php/Joh

Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. In *Tarumanagara Medical Journal* (Vol. 1, Issue 2).

Utama, D., Putri, P., Prasetyo, M. I., Djamil, A., & Masyarakat, P. K. (2020). Hubungan Obesitas, Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Wilayah Puskesmas Sumbersari Kota Metro. In Manuju: *Malahayati Nursing Journal* (Vol. 2, Issue 4).

Yuri Ekaningrum, A., Ilmu Kesehatan, D., Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Gedung Jl Harapan No, S. H., Lenteng Agung, K., Jagakarsa, K., Selatan, J., & Jakarta, D. (2021). Hubungan Asupan Natrium, Lemak, Gangguan Mental Emosional, Dan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Dewasa Di Dki Jakarta. http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/