

Promosi kesehatan tentang bahaya hipertensi dan pemeriksaan kesehatan

Maria Goretik*, Elisabeth Wahyu Safitri, Yustina Riki Nazarius, Fransiska Romina, Elly Marce Titihalawa, Florida Listavia Panggus, Dwi Kurniasih, Eben Haezar Kristian, Florensus Andri, Ususius, Lydia Moji Lautan, Angela Dwi Pitri

Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo
 mariagoretik@akperdharmainsan.ac.id

Submitted: September 28, 2022

Revised: October 14, 2022

Accepted: October 25, 2022

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang terbanyak yang didapatkan di Kota Pontianak. Hipertensi juga merupakan suatu gejala penyakit *degeneratif kardiovaskuler* yang paling banyak dialami oleh lansia dimana lansia merupakan salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi. Tidak semua lansia memahami penyakit hipertensi dan cara penanganannya. Salah satu penanganan hipertensi pada lansia secara non farmakologi adalah dengan melakukan senam latihan (*exercise*). Selain latihan (*exercise*) dapat dilakukan diet, penelitian menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup seperti diet dan modifikasi gaya hidup lainnya sebagai therapy non farmakologi dalam hipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah. Tahapan Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan: 1. Penyuluhan kesehatan tentang bahaya Hipertensi, 2. Melakukan pemeriksaan gula darah sewaktu. Kegiatan dilakukan pada hari Minggu, 7 Agustus 2022 pada pukul 10.00 – 13.00 wib. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 39 orang peserta terdiri dari 7 orang (17,9%) dewasa dan 32 (82,9%) lansia, Dari 39 peserta yang hadir telah dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan hasilnya 1. Ada 20 (51,2%) lansia yang mengalami hipertensi 2. Ada 10 (25,6%) peserta lansia yang hasil gula darahnya tinggi.

Kata Kunci: edukasi; hipertensi; exercise; diet; pemeriksaan kesehatan

Health promotion about the dangers of hypertension and medical examination

Abstract

Hypertension is the most common health problem in Pontianak. Hypertension is also a symptom of cardiovascular degenerative disease that is mostly experienced by the elderly where elderly is one of the risk factor of hypertension. Not all elderly understand hypertension and how to treat it. One of the non-pharmacological treatments for hypertension in the elderly is to do exercise. Beside exercise can also go on diet, research shows that lifestyle changes such as diet and other lifestyle modifications as non-pharmacological therapy in hypertension are effective in lowering blood pressure. Stages of community service activities carried out: 1. Health education about the dangers of hypertension, 2. Checking blood sugar. The activity will be carried out on Sunday, August 7, 2022 at 10.00 – 13.00 WIB. The number of participants who took part in this activity was 39 participants consisting of 7 (17.9%) adults and 32 (25.6%) elderly. The blood pressure of 39 participants who attended is checked and the result were 1. There were 20 (51.2%) elderly who have hypertension participants 2. There are 10 (25.6%) whose blood sugar results are high elderly.

Keywords: education, hypertension; exercise; diet; medical examination

1. Pendahuluan

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang cukup berbahaya karena tidak menimbulkan gejala yang spesifik dan secara fisik. Banyak penderita hipertensi yang baru saja menyadari hipertensinya pada 5 tahun terakhir dan didagnosis pada kejadian layanan darurat. Penyakit tidak menular atau dikenal dengan *New Communicable Diseases* merupakan penyebab utama kematian diseluruh dunia. Penyakit tidak menular membunuh lebih banyak orang setiap tahun dibandingkan dengan gabungan semua penyebab kematian lainnya (Hasnawati, 2021). WHO telah memperkirakan pada tahun 2025 nanti, 1,5 milyar orang di dunia akan menderita hipertensi tiap tahunnya. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada lansia usia 55-64 tahun sebanyak 55,2% dan 63,2% pada usia lansia 65-



74 tahun sedangkan prevalensi angka kejadian kasus hipertensi di provinsi Kalimantan Barat tahun 2017 menduduki peringkat ketiga dari 10 besar penyakit tidak menular yaitu 23,56% (kemenkes RI, 2018). Menurut data dari profil dinas Kesehatan kota Pontianak, di Kota Pontianak Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang banyak diderita oleh pasien yang berobat ke puskesmas. Angka kejadian Hipertensi yang didapatkan di Kota Pontianak yaitu sebanyak 15.136 kejadian di tahun 2020 (Dinas Kesehatan Kota Pontianak, 2020). Hipertensi terdiri dari hipertensi sekunder atau hipertensi yang di sebabkan karena adanya penyakit lain, misalnya karena penyakit diabetes atau penyakit ginjal. Hipertensi primer atau *essential hypertension* atau *idiopathic*, etiologi dari berbagai macam faktor yang dapat dikaitkan sebagai penyebab yang berperan dalam kejadian hipertensi primer. Faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi primer tersebut di namakan faktor resiko (*risk factor*). Tidak semua lansia memahami penyakit hipertensi dan cara penanganannya. Salah satu penanganan hipertensi pada lansia secara non farmakologi adalah dengan melakukan senam latihan (*exercise*) (Hernawan & Rosyid, 2017). Selain latihan (*exercise*) dapat dilakukan diet, penelitian menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup seperti diet dan modifikasi gaya hidup lainnya sebagai *therapy non farmakologi* dalam hipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah pasien.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis (kemenkes RI, 2018).

Hipertensi adalah kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer kesehatan dan menjadi masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8% (kemenkes RI, 2018). Penyakit degeneratif sering muncul pada lansia yang diakibatkan penurunan fungsi dari organ tubuh diantaranya adalah penyakit hipertensi. Kualitas hidup lansia akan menurun akibat penyakit degeneratif yang diderita.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat (PKM) yang berjudul, “Promosi kesehatan tentang bahaya hipertensi dan pemeriksaan kesehatan” dilakukan dalam bentuk pemberian penyuluhan dan pemeriksaan gula darah. Tahapan awal yang dilakukan adalah tim Dosen melakukan survei dan perizinan ke Gereja Paroki stella Maris siantan, berdiskusi dengan Pastor Paroki untuk mendapatkan kesepakatan waktu pelaksanaan PKM. Pada tahapan pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan, semua dilaksanakan dengan menerapkan protokol kesehatan, dimana setiap petugas dan peserta menggunakan masker, kemudian menjaga jarak aman dan menjaga kebersihan tangan dengan menggunakan *hand sanitizer*. Pendidikan kesehatan diberikan dengan pemaparan dengan ceramah dan diskusi dan pemberian leaflet. Pemeriksaan kesehatan dilakukan oleh Dosen Diploma III Keperawatan Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo, dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah oleh 2 orang dosen dan pemeriksaan gula darah oleh 2 orang dosen. Tahapan evaluasi didapatkan hasil dari pemeriksaan tekanan darah dan hasil pemeriksaan gula darah dicatat dengan jumlah peserta saat dilakukan PKM.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Pemeriksaan Kesehatan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Promosi kesehatan tentang bahaya Hipertensi” dan pemeriksaan kesehatan dilaksanakan pada hari Minggu, 7 Agustus 2022 pada pukul 10.00 sampai pukul 13.00 wib. Dilakukan di Gereja Katolik Stella Maris Siantan. Sasaran kegiatan adalah warga gereja dan lansia yang dihadiri oleh 39 peserta.

Pada kegiatan pemeriksaan kesehatan, para lansia di periksa tekanan darahnya kemudian di cek kadar gula darah sewaktu oleh petugas. Baru kemudian peserta mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan tentang bahaya hipertensi.

Berikut hasil pemeriksaan yang dituangkan dalam tabel dan gambar:

Tabel 1. Usia peserta

Usia	Jumlah peserta	Persentase (%)
<45 tahun	7	17,9
45-50 tahun	15	38,4
52-55 tahun	10	25,6
56-60 tahun	5	12,8
>60 tahun	2	5,2
Total	39	100

Tabel 2. Pemeriksaan tekanan darah

Usia	Jumlah peserta	Persentase (%)
<45 tahun	0	0
45-50 tahun	3	7,6
52-55 tahun	5	12,8
56-60 tahun	10	25,6
>60 tahun	2	5,12
Total	20	51,2



Gambar 1. Pemeriksaan tekanan darah

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi yang menetap, dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, ketika diukur paling tidak pada dua kali pengukuran dan pada dua kondisi yang berbeda dengan jarak dua minggu (deWit Kumagai, 2013). Hipertensi sekunder atau hipertensi yang di sebabkan karena adanya penyakit lain, misalnya karena penyakit diabetes atau penyakit ginjal. Data menunjukkan bahwa peserta kebanyakan berusia di atas 45 tahun. Hal ini sesuai dengan penelitian (Maulidina, 2019) yang menyatakan bahwa usia di atas 35 tahun berhubungan dengan kejadian hipertensi, dikatakan bahwa setelah usia 55 tahun seseorang memiliki resiko 90% untuk mengalami hipertensi. Menurut (Hasan, 2018) berdasarkan hasil penelitian ada hubungan antara umur dengan penyakit Hipertensi. Hal ini karena sebagian responden mempunyai umur tua dan mengalami hipertensi sejak umur 30 tahun keatas karena biasanya fungsi organ tubuh manusia jika semakin tua maka fungsinya akan melemah dan mudah terserang penyakit. Pembagian umur yang akan di gunakan sesuai tahap perkembangan Erickson yaitu: dewasa: 18 – <40 tahun, dewasa tua: >40 – 59 tahun dan lansia > 60 tahun.

Tabel 2. Pemeriksaan gula darah

Usia	Jumlah peserta	Persentase (%)
<45 tahun	0	0
45-50 tahun	1	2,5
52-55 tahun	2	5,12
56-60 tahun	6	8,6
>60 tahun	1	2,5
Total	10	25,6



Gambar 2. Pemeriksaan gula darah

Berdasarkan hasil pemeriksaan didapatkan peserta PKM yang dilakukan pemeriksaan gula darah sewaktu didapatkan 10 orang (25,6%) yang gula darahnya di atas normal. Diabetes mellitus (DM) atau kencing manis adalah penyakit dimana kadar gula di dalam darah tinggi karena tubuh tidak dapat melepaskan atau menggunakan insulin. Faktor resikonya adalah usia (resistensi insulin cenderung meningkat pada usia di atas 65 tahun), obesitas, riwayat keluarga dan kelompok etnis (Wahyuni, 2019). Penyakit diabetes memiliki peranan yang cukup besar dalam kejadian hipertensi. Diabetes dapat menyebabkan atherosclerosis dan membuat pembuluh darah besar menjadi rusak. Penderita diabetes dua kali lebih sering mengidap hipertensi. Penyakit diabetes memiliki peranan yang cukup besar dalam kejadian hipertensi. Diabetes dapat menyebabkan atherosclerosis dan membuat pembuluh darah besar menjadi rusak. Penderita diabetes dua kali lebih sering mengalami hipertensi dibandingkan yang tidak (deWit Kumagai, 2013). Menurut penelitian (Komariah & Rahayu, 2020)ⁱ mengemukakan bahwa hasil penelitian ditemukan hubungan antara usia dengan kejadian diabetes mellitus tipe 2. Menurut penelitian (Gunawan & Rahmawati, 2021) orang dengan umur ≥ 45 tahun memiliki risiko 8 kali lebih besar terkena penyakit DM Tipe 2 dibandingkan dengan orang yang berumur kurang dari 45 tahun. Beberapa penanganan hipertensi pada lansia secara non farmakologi adalah dengan melakukan latihan (*exercise*), diet dan pemeriksaan rutin tekanan darah. Selain latihan (*exercise*) dapat dilakukan diet. Menurut Hasanudin (2018), ada hubungan aktivitas fisik dengan penurunan tekanan darah, aktivitas fisik yang teratur membantu meningkatkan efisiensi jantung secara keseluruhan. Mereka yang secara fisik aktif umumnya mempunyai tekanan darah yang lebih rendah dan lebih jarang terkena tekanan darah tinggi. Mereka yang secara fisik aktif cenderung untuk mempunyai fungsi otot dan sendi yang lebih baik, karena organ-organ demikian lebih kuat dan lebih lentur. Aktivitas yang berupa gerakan atau latihan aerobik bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran, ketahanan kardio-respirator (Hasanudin et al., 2018). Menurut Niga (2021), dalam literature review 10 jurnal terkait menyatakan bahwa ada hubungan antara penerapan diet rendah garam dengan penurunan tekanan darah pasien hipertensi (Niga, 2021).

4. Simpulan

Setelah dilakukan PKM, pengetahuan peserta dalam kegiatan PKM bertambah dengan diadakannya penyuluhan. Hasil dari pengecekan tekanan darah sebagian besar peserta memiliki penyakit Hipertensi, dari hasil pengecekan gula darah sewaktu didapatkan sebagian besar gula darah

peserta dalam batas Normal. Saran untuk masyarakat terutama lansia di lingkungan gereja Katolik Stella Maris Siantan untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan di puskesmas atau pelayanan kesehatan agar menghindari dan mengelola penyakit hipertensi

Rujukan

- deWit Kumagai. (2013). *Medical surgical nursing*. EGC.
- Dinas Kesehatan Kota Pontianak. (2020). *Profil Dinas Kesehatan Kota Pontianak*. Dinas Kesehatan Kota Pontianak.
- Gunawan, S., & Rahmawati, R. (2021). Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Hipertensi dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Tugu Kecamatan Cimanggis Kota Depok Tahun 2019. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 6(1), 15–22. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v6i1.5829>
- Hasan, A. (2018). Korelasi umur dan jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di emergency center unit rumah sakit islam siti khadijah palembang 2017. *Indonesia Jurnal Perawat*, 3(1), 9–16.
- Hasanudin, Adriyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Journal Nursing News*, 3(1), 787–799.
- Hasnawati. (2021). *Hipertensi*. KBM Indonesia.
- Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 26. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5489>
- kemendes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Komariah, K., & Rahayu, S. (2020). Hubungan Usia, Jenis Kelamin Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Klinik Pratama Rawat Jalan Proklamasi, Depok, Jawa Barat. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, Dm*, 41–50. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.412>
- Maulidina, F. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 149–155. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3141>
- Niga, J. L. (2021). Hubungan Pola Diet Rendah Garam Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 2(3), 141–153. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v2i3.66>
- Wahyuni, K. I. (2019). *Diabetes Mellitus*. CV. Jakad Media Publishing.