
UPAYA PENGONTROLAN TEKANAN DARAH MASYARAKAT DENGAN HIPERTENSI

Fatsiwi Nunik Andari¹, Larra Fredrika², dan Nurhayati³

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Email : ¹fatsiwiandari@umb.ac.id, ²larra@umb.ac.id, ³nurhayati@umb.ac.id

ABSTRACT

Hypertension is a condition where the systolic blood pressure is upper than 140 mmHg and the diastolic blood pressure is lower than 90 mmHg or in other words, the difference between the systolic and diastolic blood pressure is more than 20 mmHg. Hypertension is known as a silent killer due to most cases are asymptomatic. Hypertension or high blood pressure is a health problem that can bother the daily life of the elderly that needs to be managed to minimize the worst impact. The main purpose of this community service activity is to maintain the stability of blood pressure in people who have hypertension history by implementing some efforts to control the blood pressure. The methods used in this activity were health assessments (anamnesis), blood pressure monitor, healthy exercise activities, health education about hypertension, and demonstrations in using the traditional plants to reduce blood pressure. The tools and materials used in this activity were the sphygmomanometers, book/paper, pen, tape recorder, loudspeaker, flipchart, and leaflet. Overall, this community service activity had done well. All healthcare workers, cadres and the community in the area of Pubic Health Service of Jalan Gedang were kind and friendly. The participation, enthusiasm and cooperation of participants was good from the beginning of activities until the community services were completed.

Keywords : *elderly, hypertension, health education*

PENDAHULUAN

Tekanan darah adalah tekanan gabungan dari pemompaan oleh jantung, perlawanan dinding arteri, dan penutupan katup jantung. Tekanan maksimal arteri berhubungan dengan kontraksi ventrikel kiri yang disebut dengan tekanan sistolik. Tekanan minimal, yang terjadi saat jantung berada pada kondisi relaksasi maksimal disebut tekanan diastolik. Tekanan darah adalah jumlah tekanan yang digunakan dalam aliran darah saat melewati arteri. Ketika berkontraksi, ventrikel kiri pada jantung mendorong darah keluar dari arteri. Arteri utama kemudian mengembang untuk menerima darah yang datang. Lapisan otot arteri melawan tekanan, darah didorong ke luar menuju pembuluh yang lebih kecil (Wade, 2016).

Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah keadaan dimana tekanan darah sistol lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastol lebih dari 90 mmHg atau dengan kata lain tekanan darah sistol dan diastol orang tersebut lebih dari 20 mmHg dari biasanya (Wade, 2016). Istilah hipertensi dan pengukuran tekanan darah sudah lazim dan sangat dikenal masyarakat. Namun, kenyataannya masih banyak masyarakat yang mengabaikan hasil pengukuran tekanan darah. Hipertensi menjadi *silent killer* karena sebagian besar kasus tidak menunjukkan gejala apapun hingga pada suatu saat hipertensi menjadi stroke dan serangan jantung yang mengakibatkan penderitanya meninggal dunia.

Bahkan sakit kepala yang sering menjadi indikator hipertensi tidak terjadi pada beberapa orang atau dianggap keluhan ringan yang akan sembuh dengan sendirinya (Ulfah, 2012).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari lansia sehingga perlu dilakukan upaya kesehatan untuk meminimalisir dampak yang buruk dari hipertensi tersebut. Penanganan hipertensi atau pengontrolan kestabilan tekanan darah dapat dilakukan dengan dua cara yang meliputi cara farmakologis yaitu dengan obat-obat anti hipertensi atau dengan cara non farmakologis yaitu dengan modifikasi gaya hidup atau bisa juga kombinasi dari kedua-duanya (Potter & Perry, 2005). Metode non farmakologi yang dapat dilakukan, misalnya dengan modifikasi gaya hidup dapat berupa olahraga ringan, melakukan senam, mengkonsumsi makanan yang sehat, manajemen stress dan mengurangi konsumsi garam. Masyarakat termasuk juga lansia yang senantiasa melakukan hal-hal ini akan dapat mengontrol tekanan darahnya sehingga harapannya lansia dan masyarakat akan dapat menjadi lansia dan masyarakat sehat yang produktif.

Melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, memberikan kesehatan tentang hipertensi, melaksanakan senam sehat bersama masyarakat serta memberikan informasi tentang pemanfaatan tanaman lokal untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi sangatlah penting bagi masyarakat. Dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dapat diketahui dengan cepat kemungkinan terjadinya hipertensi sehingga dapat dilakukan upaya dini untuk mencegah tingkat hipertensi yang lebih parah yang dapat menimbulkan dampak yang fatal bagi kehidupan kesehatan masyarakat. Dengan diberikannya penyuluhan kesehatan tentang hipertensi beserta pemanfaatan tanaman lokal untuk menurunkan tekanan darah, maka masyarakat diharapkan dapat mengetahui hal-hal yang harus dihindari agar terhindar dari penyakit hipertensi dan dapat memanfaatkan tanaman obat di sekitar rumah dalam menjaga kestabilan tekanan darah, misalnya daun salam, daun seledri, timun, dan yang lainnya.

Tujuan umum dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah menjaga kestabilan tekanan darah pada masyarakat yang memiliki riwayat hipertensi dengan melakukan berbagai upaya dalam mengontrol kestabilan tekanan darah tersebut. Tujuan tersebut kemudian dijabarkan ke dalam beberapa luaran yang diharapkan yang meliputi :

- a. Mengetahui kondisi kesehatan masyarakat, khususnya tekanan darah
- b. Meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menerapkan pola hidup yang sehat dalam keseharian sebagai upaya mencegah terjadinya hipertensi dan menjaga kestabilan tekanan darah masyarakat penderita hipertensi
- c. Meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya di wilayah kerja Puskesmas Jalan Gedang dalam rangka mengontrol tekanan darah

MASALAH

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang harus menjadi perhatian semua orang, hal ini disebabkan karena hipertensi adalah salah satu factor resiko penyakit kardiovaskular dengan prevalensi dan kematian yang cukup tinggi sehingga bila diabaikan dapat memperpendek usia penderitanya. Pada umumnya sebagian penderita tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi sehingga seringkali baru terdiagnosa ketika penderita memeriksakan kondisi kesehatannya dengan keluhan penyakit yang lain. Pengendalian hipertensi belum menunjukkan hasil yang memuaskan. Bahkan tak jarang hipertensi yang tidak terkontrol berdampak pada terjadinya serangan stroke yang dapat menurunkan kualitas hidup penderitanya. Semakin meningkatnya angka kejadian hipertensi mengindikasikan perlunya upaya penanganan ataupun pengontrolan untuk meminimalisir terjadinya dampak atau komplikasi yang lebih berbahaya.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi :

1. Melakukan pengkajian kesehatan masyarakat khususnya melakukan anamnesa dan pemeriksaan tekanan darah sehingga dapat diketahui bagaimana tekanan darah masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Jalan Gedang, mana dan siapa masyarakat yang tidak beresiko, masyarakat yang beresiko, bahkan masyarakat yang beresiko tinggi terhadap dampak dari hipertensi.

2. Melakukan kegiatan olahraga bersama yaitu senam sehat bersama. Olahraga senam atau yang dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *Gymnastic* merupakan latihan aktivitas fisik yang dipilih dan disusun secara sistematis dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, serta menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Senam dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau tanpa alat.
3. Melakukan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat tentang hipertensi dan melakukan demonstrasi penggunaan dan pengolahan tanaman tradisional sebagai obat untuk menurunkan tekanan darah.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan cara:

1. Data Primer
Data primer adalah data yang diperoleh langsung pada saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara membuat presensi daftar kehadiran peserta kegiatan.
2. Data Sekunder
Data sekunder ialah data yang diperoleh dari rekam medis Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu, yaitu dari buku kunjungan masyarakat ke Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu.

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi beberapa hal, diantaranya sebagai berikut :

- a. Lokasi
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu dan wilayah kerjanya dengan alamat Jalan Gedang Kecamatan Gading Cempaka Kota Bengkulu, Bengkulu 38225
- b. Waktu
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam kurun waktu 1 (satu) minggu dari tanggal 3 – 5 Februari 2020.
- c. Durasi Kegiatan
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan melakukan anamnesa dan pemeriksaan tekanan darah responden atau peserta dengan durasi waktu \pm 10-15 menit untuk tiap-tiap peserta. Kegiatan ini dilakukan selama 3 hari. Di hari berikutnya kegiatan dilanjutkan dengan melakukan senam sehat bersama. Kegiatan ini diikuti juga oleh pegawai Puskesmas Jalan Gedang. Kegiatan ini berdurasi \pm selama 60 menit. Di hari berikutnya, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan persiapan untuk acara terakhir, yaitu pemberian penyuluhan kesehatan kepada masyarakat. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilaksanakan keesokan harinya pada pukul 09.00 WIB di salah satu rumah warga yang menjadi kader posyandu.

Untuk lebih jelasnya urutan kegiatan tersebut adalah sebagai berikut :

1. *Informed consent* kepada pasien yang mengalami hipertensi yang didapatkan berdasarkan hasil anamnesa dan pengukuran tekanan darah pasien sebelumnya di Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu
2. Menjelaskan cara dan tujuan pengabdian ini kepada peserta
3. Menjelaskan tentang manfaat senam dalam mengontrol tekanan darah dan melakukan senam sehat bersama di Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu
Melakukan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dengan menjelaskan beberapa komponen dalam konsep hipertensi yang meliputi definisi hipertensi, penyebab terjadinya hipertensi, pengobatan hipertensi, pencegahan terhadap hipertensi, serta demonstrasi cara pengolahan dan penggunaan tanaman tradisional untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penyuluhan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi menggunakan alat bantu flipchart atau lembar balik. Di akhir kegiatan penyuluhan kesehatan, semua peserta diberikan leaflet tentang materi yang telah disampaikan untuk dapat dipelajari kembali dan diinfokan juga kepada anggota keluarga yang lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Alat dan bahan serta perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah tensi meter, buku/ kertas, pena, tape recorder, pengeras suara, flipchart, dan leaflet. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu dan wilayah kerjanya. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar. Sambutan dari seluruh petugas kesehatan, kader dan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Jalan Gedang sangat baik dan ramah. Partisipasi, antusiasme dan kerjasama yang ditunjukkan peserta cukup baik, hal ini bisa terlihat mulai dari awal kegiatan sampai rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini selesai dilakukan.

a. Kegiatan Awal

Kegiatan diawali dengan serah terima tim pengabdian kepada pihak Puskesmas Jalan Gedang dan dilanjutkan dengan acara pembukaan dari perwakilan pihak Puskesmas Jalan Gedang. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan melakukan analisis situasi atau pengamatan dan pendataan terhadap kunjungan pasien ke Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu. Tujuan dari kegiatan ini agar pihak Puskesmas Jalan Gedang dan masyarakat sekitar menerima keberadaan tim pengabdian kepada masyarakat ini sehingga nantinya dapat berpartisipasi dan turut mendukung setiap kegiatan yang direncanakan oleh tim pengabdian kepada masyarakat. Berikut dokumentasi kegiatan serah terima tim pengabdian kepada masyarakat :



Gambar 1. Dokumentasi serah terima tim pengabdian kepada pihak Puskesmas Jalan Gedang

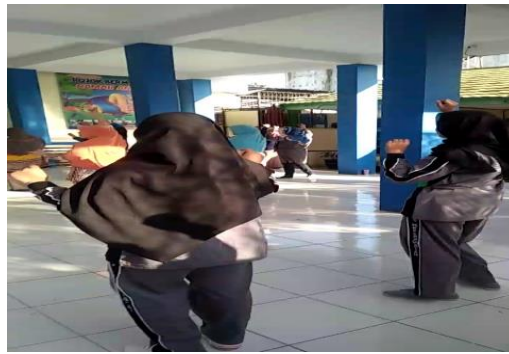
b. Kegiatan Pengukuran Tekanan Darah dan Senam Sehat Bersama

Kegiatan pengukuran tekanan darah ini dilakukan kepada setiap warga masyarakat yang berkunjung atau berobat di Puskesmas Jalan Gedang. Kegiatan ini disebut dengan istilah *screening* atau penapisan. Melalui kegiatan ini dapat diketahui tiap-tiap individu yang memiliki tekanan darah normal, individu yang beresiko mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi), dan individu yang memiliki penyakit hipertensi sehingga dapat dilakukan upaya penanganan selanjutnya untuk mengontrol kestabilan tekanan darah pasien sehingga dapat mencegah terjadinya dampak lebih lanjut yang berbahaya dari hipertensi yang tidak terkontrol. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan melaksanakan aktifitas olahraga ringan senam sehat bersama. Kegiatan senam sehat bersama ini dilaksanakan di Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu. Kegiatan ini turut didampingi oleh pihak Puskesmas Jalan Gedang dan diikuti oleh tim pengabdian serta masyarakat di sekitar wilayah kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu.

Menurut Madijono (2010), senam merupakan aktivitas jasmani yang sistematis, teratur dan terencana dengan gerakan-gerakan khusus yang bermanfaat bagi tubuh. Pada orang dengan hipertensi, senam bermanfaat untuk meningkatkan aliran darah dan suplay oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung. Dengan melakukan senam kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi sehingga denyut jantung mengalami peningkatan, dimana curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Pada kondisi ini tekanan darah akan meningkat, namun setelah beristirahat terjadi dilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah akan turun untuk sementara waktu dan sekitar 30-120 menit berikutnya tekanan darah akan kembali seperti sebelum senam. Oleh karena itu jika olahraga, dalam hal ini senam dilakukan secara rutin dan terus menerus maka terjadi penurunan tekanan darah dalam waktu yang lebih lama serta pembuluh

darah akan lebih elastis. Kondisi ini terjadi karena olahraga dapat merileksasikan atau melebarkan pembuluh darah sehingga dengan melebarnya pembuluh darah maka tekanan darah akan menurun (Mahardani, 2010).

Berikut dokumentasi kegiatan Senam Sehat Bersama yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat :



Gambar 2. Kegiatan Senam Sehat Bersama di Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu

c. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan kesehatan yang diberikan kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Jalan Gedang adalah tentang hipertensi. Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi ini dilakukan pada tanggal 7 Februari 2020. Dalam kegiatan penyuluhan kesehatan ini disertai juga dengan pendemonstrasian cara membuat ramuan dari tanaman tradisional atau tanaman herbal yang dapat membantu untuk menurunkan tekanan darah.

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan di salah satu rumah warga (kader) yang dimulai dengan menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan. Selanjutnya dilakukan pemaparan materi tentang hipertensi yang mencakup definisi, etiologi atau penyebab, gejala klinis, perawatan non farmakologi hipertensi dengan menggunakan tanaman tradisional yang bisa ditanam di pekarangan rumah warga.

Kegiatan pemberian penyuluhan kesehatan ini diikuti oleh 15 orang peserta dengan keterangan sebagai berikut :

Tabel 1 : Distribusi Usia Peserta Penyuluhan

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	20 - 30 Tahun	8	40
2	31 - 40 Tahun	9	45
3	>40 Tahun	3	15
Total		15	100

Sumber : Data primer yang sudah diolah (2020)

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa distribusi usia peserta penyuluhan yang mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi ini mayoritas berada pada rentang usia 31-40 tahun yaitu sebanyak 9 orang (45%), sementara paling sedikit berusia di atas 40 tahun. Menurut Martha (2012), hipertensi merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi di Negara berkembang dan Negara maju. Hal ini terkait pada adanya perubahan gaya hidup modern seperti merokok, minuman beralkohol, pola makan yang tidak seimbang, dan kurangnya aktifitas fisik sehingga dapat memicu meningkatnya angka kejadian hipertensi. Hipertensi biasanya terjadi pada laki-laki di usia 35-50 tahun dan pada wanita pasca menopause memiliki resiko yang tinggi. Selain itu, faktor genetik yaitu individu yang mempunyai riwayat keluarga dengan hipertensi juga beresiko tinggi menderita hipertensi.

Hipertensi yang diderita oleh individu harus dapat dikontrol sehingga dapat mencegah dampak yang lebih parah. Namun individu yang menderita hipertensi terkadang tidak menunjukkan gejala hingga bertahun-tahun. Peningkatan tekanan darah yang terus menerus pada individu yang mengalami hipertensi akan mengakibatkan kerusakan pembuluh darah pada organ-organ vital. Kondisi ini akan menyebabkan terjadinya hiperplasia medial arterioli (penebalan arterioli). Karena pembuluh darah menebal, maka perfusi jaringan menurun dan mengakibatkan kerusakan organ tubuh. Kondisi ini akan menyebabkan terjadinya infark miokard, stroke, gagal jantung dan gagal ginjal.

Penyuluhan tentang hipertensi ini diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat sehingga masyarakat dapat menghindari faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah. Keberhasilan pelaksanaan penyuluhan yang dilakukan didukung oleh kemauan dari peserta penyuluhan. Peserta penyuluhan tampak antusias mendengarkan materi penyuluhan yang diberikan. Antusias juga ditunjukkan dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peserta selama kegiatan berlangsung. Di akhir kegiatan dilakukan evaluasi untuk menilai sejauhmana peningkatan pengetahuan peserta terhadap materi yang sudah diberikan. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan oleh tim pengabdian, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden.

Berikut dokumentasi kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat :



Gambar 3. Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi

Out Put Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dalam upaya untuk mengontrol tekanan darah penderita hipertensi sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi yang menyebabkan dampak yang lebih parah. Penyuluhan kesehatan yang diberikan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi.

SIMPULAN DAN SARAN

Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Ibu bersalin pervaginam Kala 1 Fase Laten. Kegiatan *massage* ekstremitas bawah dengan *jasmine aromatherapy* berjalan dengan lancar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat seperti ini perlu dilanjutkan dan dikembangkan. Hal ini dikarenakan sebagai bahan informasi untuk meningkatkan pelayanan keperawatan dalam penatalaksanaan penurunan skala nyeri persalinan serta memberikan informasi kepada institusi pelayanan kesehatan tentang efektivitas terapi *massage* ekstremitas bawah dengan *jasmine aromatherapy* terhadap penurunan skala nyeri persalinan. Serta untuk menambah informasi bagi masyarakat tentang efektivitas terapi *massage* ekstremitas bawah *jasmine aromatherapy* terhadap penurunan skala nyeri persalinan sehingga masyarakat mampu melakukan upaya penanganan penurunan skala nyeri pada persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Carlos Wade. 2016. Mengatasi Hipertensi. Nusa Cendekia: Bandung.
- Mahardani, N.M.A.F. (2010). Pengaruh senam jantung sehat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di klub Jantung Sehat Klinik Kardiovaskuler Rumah Sakit Hospital Cinere tahun 2010. Skripsi: program Studi S-1 keperawatan
- Martha, K. (2012). Panduan Cerdas Mengatasi Hipertensi. Yogyakarta: Araska.
- Madijono, Sapto,. (2010). Bergembira dengan Senam. Semarang: Aneka Ilmu Jl. Raya Semarang-Demak KM 8,5 Semarang
- Potter & Perry. (2010). Fundamental Keperawatan. Buku Satu. Edisi Ketujuh. Jakarta : Salemba Medika.
- Putra, A.M.P., & Ulfah, A. 2016. Analisis Faktor Risiko Hipertensi di Puskesmas Kelayan Timur Kota Banjarmasin. Jurnal Ilmiah Ibnu Sina. Vol. 1, No.2
- Ramdhani. 2014. Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Graha Ilmu: Yogyakarta.