

Skrining dan Pemeriksaan Kesehatan dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi

Marthalena Simamora^{1*}, Taruli Rohana Sinaga², Johansen Hutajulu³

^{1,3}Program Studi Keperawatan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

²Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

*penulis korespondensi: marthalena.simamora@sari-mutiara.ac.id

Abstrak. Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang paling sering terjadi dan menjadi faktor risiko kematian utama. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang dapat dicegah dengan mengetahui secara dini faktor risiko yang ada. Sehingga perlu dilakukan suatu kegiatan skrining faktor risiko penyakit hipertensi sebagai suatu upaya pencegahan timbulnya penyakit ini. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan masyarakat mengetahui tekanan darah serta meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi secara dini. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, diskusi dengan menggunakan media *leaflet* dan pengukuran tekanan darah. Kegiatan ini diikuti oleh masyarakat di Desa Kramat Gajah Kecamatan Galang sebanyak 35 orang. Hasil pengukuran tekanan darah didapatkan sebagian besar tekanan darah dalam kategori normal 48,6%, namun ada sebagian kecil peserta yang mengalami pre hipertensi sebanyak 25,8%, hipertensi grade 1 sebanyak 11,4% serta hipertensi grade 2 sebanyak 14,2%. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil mencapai tujuan utama yaitu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang penyakit hipertensi dan bagaimana tatalaksana non farmakologi penyakit ini, sehingga harapannya terdapat perubahan perilaku terhadap faktor risiko yang dapat diubah.

Abstract. Hypertension is one of the most common non-communicable diseases and is a major risk factor for death. Hypertension is a disease that can be avoided if the risk factors are identified early on. As a result, in order to prevent the onset of this disease, it is necessary to conduct a screening activity for hypertension risk factors. Through this community service activity, it is hoped that the community will know about blood pressure and increase knowledge about hypertension early. The methods used in this activity are lectures, discussions using leaflets, and measuring blood pressure. This activity was attended by the community in Kramat Gajah Village Galang District with a total of 35 people. The results of blood pressure measurements showed that most of the blood pressure was in the normal category of 48.6%, but there were a small number of participants who experienced pre-hypertension as many 25.8%, grade 1 hypertension as many 11.4% and grade 2 hypertension in 14.2%. This community service activity has succeeded in achieving the main goal of increasing knowledge and understanding of hypertension and how to treat non-pharmacological diseases so it is hoped that there will be changes in behavior toward risk factors that can be changed.

Historis Artikel:

Diterima : 22 Juli 2023

Direvisi : 03 Agustus 2023

Disetujui : 07 Agustus 2023

Kata Kunci:

Skrining, Pemeriksaan Kesehatan, Pencegahan, Pengendalian, Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi masalah kesehatan di seluruh belahan dunia dan sebagai salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular (Riskesdas, 2018). Hipertensi juga disebut sebagai penyakit tidak menular, karena hipertensi tidak ditularkan dari orang ke orang. Hipertensi umumnya disebabkan karena berbagai factor risiko, diantaranya yaitu usia berkaitan dengan proses degeneratif, jenis kelamin, genetik, pola makan, gaya hidup, obesitas, aktivitas fisik, merokok, dan stres (Rumahorbo, dkk., 2020; Siwi, dkk., 2020).

Sebagian besar faktor risiko tersebut dapat dimodifikasi sehingga seseorang dapat melakukan pencegahan agar terhindar dari hipertensi.

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat memicu timbulnya komplikasi kardiovaskuler, stroke, penyakit jantung, penyakit ginjal dan kebutaan. (James PA, 2014). Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menderita hipertensi. Jumlah tersebut terus mengalami peningkatan setiap tahunnya sehingga diperkirakan pada tahun 2025 penderita hipertensi akan menjadi 1,5 Miliar dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2019)

Tingginya kejadian dan kematian akibat PTM menjadikan pengendaliannya penting dilakukan. Pencegahan dan pengendalian hipertensi menjadi hal penting yang perlu dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif agar masyarakat yang tidak hipertensi dapat terhindar dari hipertensi dan masyarakat yang hipertensi dapat terhindar dari komplikasi hipertensi mengingat angka kejadian hipertensi dan dampaknya yang terus meningkat.

Universitas Sari Mutiara Indonesia sebagai Perguruan Tinggi memiliki kewajiban Tridarma yang mana salah satu tugasnya adalah membantu menyelesaikan permasalahan di Masyarakat atau sering disebut sebagai kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat. Dalam kegiatan PKM kali ini, kami bekerjasama dengan RS Sari Mutiara Lubuk Pakam melakukan kajian situasi di Desa Kramat Gajah Kecamatan Galang, Deli Serdang. Masyarakat Desa Kramat Gajah merupakan Desa Binaan RS Sari Mutiara Lubuk Pakam dan data yang kami peroleh dari laporan kepala Desa yaitu, pendudukan di Karamat Gajah sebagian besar adalah lansia dengan persentase sebesar 70%. Para lansia tersebut ditemukan memiliki beberapa penyakit seperti hipertensi, diabetes mellitus, kolesterol, dan jantung. Hal tersebut diketahui oleh kepala desa karena seringnya lansia meminta tolong kepada kader untuk diantar ke rumah sakit Sari Mutiara Lubuk Pakam karena berbagai keluhan. Pola makan, gaya hidup, aktivitas fisik yang disampaikan oleh kader maupun para lansia juga kurang mendukung kesehatan para lansia. Oleh karena itu, kami melakukan PKM “Skrining dan Pemeriksaan Kesehatan dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi di Desa Kramat Gajah Kecamatan Galang agar para lansia dan masyarakat mengetahui dan dapat menerapkan cara-cara melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi secara mandiri.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui metode penyuluhan, diskusi dan pengukuran tekanan darah. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 35 orang yang terdiri dari warga di Desa Keramat Gajah Kecamatan Galang. Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian kepada

masyarakat ini dengan melakukan pengukuran tekanan dan dilanjutkan dengan edukasi kesehatan tentang hipertensi (tanda gejala, faktor risiko, komplikasi serta pencegahan) melalui media *leaflet*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh 35 orang lansia dan masyarakat dari Desa Keramah Gajah Kecamatan Galang. Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat juga dihadiri oleh Ketua Yayasan Sari Mutiara Medan, Kepala Bidang Keperawatan RS Sari Mutiara Lubuk Pakam, Kepala Desa Keramat Gajah, dokter RS Sari Mutiara Lubuk Pakam, dosen, mahasiswa dan para kader. Selama kegiatan berlangsung, para peserta kegiatan tampak serius dan antusias mendengarkan informasi yang disampaikan oleh tim. Saat sesi diksusi/tanya jawab, peserta juga antusias bertanya tentang hal yang mereka belum pahami, dan paling banyak peserta bertanya pada upaya upaya yang perlu dilakukan oleh lansia atau masyarakat jika mengalami kekambuhan.



Gambar 1: Foto bersama Ketua Yaysan Sari Mutiara Lubuk Pakam, Kepala Desa, Dokter, Kader dan Mahasiswa

Kegiatan skrinning hipertensi dan Pemeriksaan kesehatan dalam upaya pencegahan hipertensi diikuti oleh 35 peserta. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian edukasi tentang hipertensi dan pencegahan komplikasi hipertensi kemudian dilanjutkan dengan pengukuran tekanan darah. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah didapatkan sebagian besar tekanan darah dalam kategori normal sebanyak 48,6%, namun ada

sebagian kecil peserta yang mengalami pre hipertensi sebanyak 25,8%, hipertensi grade 1 sebanyak 11,4% serta hipertensi grade 2 sebanyak 14,2%.

Tabel 1. Distribusi Hasil Pengukuran Darah

Kategori	Keterangan	F	%
Normal	Sistolik ≤ 120 mmHg Diastolik ≤ 80 mmHg	17	48,6
Pre Hipertensi	Sistolik 120-139 mmHg Diastolik 80-90 mmHg	9	25,8
Hipertensi grade 1	Sistolik 140-159 mmHg Diastolik 90-99 mmHg	4	11,4
Hipertensi grade 2	Sistolik ≥ 160 mmHg Diastolik ≥ 110 mmHg	5	14,2
Total		35	100

Hasil skrining lainnya yang didapatkan dari wawancara saat kegiatan juga menunjukkan beberapa faktor yang dapat menyebabkan munculnya hipertensi seperti faktor keturunan, konsumsi makanan yang asin, konsumsi goreng-gorengan serta kurangnya olahraga. Menurut Carey (2018) bahwa faktor genetik memiliki kecenderungan tidak dapat dirubah pada pasien hipertensi dan dapat membawa risiko *Cardiovaskuler Disease* (CVD) seumur hidup, namun risiko terjadi hipertensi dapat dimodifikasi dan sebagian besar dapat dicegah dari faktor lingkungan atau gaya hidup utama.



Gambar 2. Foto Pemeriksaan Tekanan Darah dan Edukasi Hipertensi

Jenis makanan yang menyebabkan hipertensi yaitu makanan siap saji yang mengandung bahan pengawet, garam tinggi, kelebihan konsumsi lemak. (Adriaansz PN, 2018). Menambahkan dari Flynn, Ingel, dkk (2013) bahwa kebiasaan yang tidak sehat seperti pola makan yang tinggi kolesterol/ lemak, garam, kurang olahraga, obesitas serta stres berpengaruh terhadap munculnya tekanan darah.

Edukasi tentang hipertensi menjadi tatalaksana selain pemeriksaan kesehatan dan deteksi dini serta pemantauan faktor risiko. Menurut Notoatmodjo (2012) bahwa pendidikan kesehatan/ edukasi dapat berdampak meningkatkan kesadaran pasien untuk mengontrol tekanan darah. Upaya kesehatan tersebut untuk mendorong perilaku yang menunjang kesehatan, pencegahan penyakit, pengobatan dan pemulihan penyakit. Pemberian edukasi diharapkan akan berkontribusi dalam penurunan morbiditas dan pencegahan komplikasi hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa gaya hidup sangat berpengaruh besar terhadap kejadian penyakit hipertensi. Gaya hidup sehat dapat memelihara dan menghasilkan kesehatan, mencegah resiko terjadinya penyakit serta melindungi diri untuk sehat secara utuh. Perubahan gaya hidup sehat adalah langkah penting untuk menurunkan dan mengatasi tekanan darah tinggi. Perubahan gaya hidup yang dapat dilakukan adalah mengatur pola makan serta olahraga secara teratur. Tim memberikan informasi meliputi pengertian, penyebab dan faktor resiko hipertensi serta bagaimana mencegah hipertensi. Peserta sangat antusias menerima informasi tersebut dan menyatakan siap merubah perilaku kesehatan dirumah. Peningkatan informasi tentang hipertensi diharapkan dapat menjadi dasar untuk menerapkan perilaku sehat dalam upaya mengontrol tekanan darah. Notoadmodjo (2007) dalam Wawan & Dewi (2010), pengetahuan yang baik dapat memengaruhi perilaku seseorang sesuai pengetahuan yang di dapatkannya.

Pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil mencapai tujuan utama yaitu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang penyakit hipertensi dan bagaimana tatalaksana non farmakologi penyakit ini, sehingga adanya perubahan perilaku dalam hal diet dan aktivitas untuk menurunkan tekanan darah yang ditunjukkan dengan adanya penurunan tekanan darah, gejala yang dirasakan dan pengetahuan yang meningkat. Pemberdayaan masyarakat ini diwujudkan dalam peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat yang memadai, untuk selanjutnya dapat merubah perilaku peserta terkait diet dan aktivitas untuk menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Telah dilakukan pengabdian masyarakat yaitu Skrining dan Pemeriksaan Kesehatan dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi di Desa Kramat Gajah Kecamatan Galang Kabupaten Deli

Serdang. Kegiatan ini diikuti oleh 35 orang lansia dan masyarakat. Program pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dari program studi keperawatan bekerja sama dengan RSUD Sari Mutiara Lubuk Pakam secara umum berjalan dengan lancar dan dirasakan puas serta menambah wawasan peserta terkait hipertensi serta peserta mengetahui hasil pengukuran tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Retrieved from: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
- Carey RM. Prevention and Control of Hypertension. J Am Coll Cardiol. 2018
- Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Faktor Risiko Hipertensi. Retrieved from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/faktor-risiko-hipertensi>
- Flynn JT, Ingel JR. Pediatric Hypertension. 3rd ed. New York: Springer Science; 2013.
- James PA. Evidence-Based Guideline For The Management Of High Blood Pressure In Adults. JAMA. 2014;311(5):507–20.
- Kemenkes RI. Hasil utama RISKESDAS 2018. Badan Penelitian dan Pengemb Kesehatan, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Available from: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi Retrieved from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2018/10/Pedoman-Teknis-Penemuan-dan-Tatalaksana-Hipertensi.pdf>.
- Notoatmodjo. Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
- WHO. Implementation Tools Package of Essential Noncommunicable (PEN) Disease Interventions for Primary Health Care in Low Resources Settings. 2013.