

PEMERIKSAAN KESEHATAN PADA PASIEN HIPERTENSI

Budi Kristanto*, Diyono, Sri Aminingsih

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI KOSALA, Sukoharjo
Jawa Tengah, Indonesia

Abstrak

Dinas Kesehatan Kota Surakarta pada tahun 2023 mengidentifikasi bahwa penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM yang dilaporkan, yaitu sebesar 78,65 persen. Dampak serta komplikasi yang ditimbulkan oleh penyakit hipertensi cukup banyak bahkan jika tidak terkontrol akan berada pada stadium lanjut dan berpotensi menyebabkan nyeri dada, serangan jantung, stroke, dan bahkan kematian. Untuk itu perlu adanya edukasi tentang dampak hipertensi dan perawatannya bagi masyarakat sehingga dapat mencegah komplikasi. Dengan edukasi di harapkan terjadi peningkatan pengetahuan, perubahan sikap dan perilaku yang meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Kegiatan ini terbukti meningkatkan pengetahuan peserta dengan peningkatan rerata nilai pre test 6,2 dibandingkan dengan post tes 8,3.

Kata kunci: hipertensi, dampak, pencegahan, penyuluhan kesehatan

HEALTH EXAMINATION IN HYPERTENSION PATIENTS

Budi Kristanto*, Diyono, Sri Aminingsih

Abstract

The Surakarta City Health Service in 2023 identified that hypertension still occupies the largest proportion of all reported NCDs, namely 78.65 percent. The impact and complications caused by hypertension are quite numerous, even if it is not controlled it will be at an advanced stage and has the potential to cause chest pain, heart attack, stroke and even death. For this reason, there is a need for education about the impact of hypertension and its treatment on society so that it can prevent complications. With education, it is hoped that there will be an increase in knowledge, changes in attitudes and behavior that will increase the level of public health. This activity was proven to increase participants' knowledge with an increase in the average pre-test score of 6.2 compared to the post-test of 8.3.

Keywords: hypertension, impact, prevention, health education

Korespondensi: Budi Kristanto. Stikes Panti Kosala, Jl. Raya Solo-Baki Km 4 Gedangan, Grogol, Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia. email: lppmpankos@gmail.com

LATAR BELAKANG

Tekanan darah yaitu tekanan yang dialami darah pada pembuluh arteri ketika darah dipompa oleh jantung ke seluruh anggota tubuh manusia. Tekanan darah dibuat dengan mengambil dua ukuran dan biasanya terdapat dua angka yang

akan disebut oleh dokter. Tekanan Sistolik menunjukkan tekanan ke atas pembuluh arteri akibat denyutan jantung atau pada saat jantung berdenyut atau berdetak. Tekanan diastolik menunjukkan tekanan saat jantung beristirahat di antara pemompaan, dan disebut tekanan

diastolik atau sering juga disebut tekanan bawah. Jika pembuluh darah menyempit, maka tekanan darah di dalam pembuluh darah akan meningkat. Selain itu, jika jumlah darah yang mengalir bertambah, tekanan darah juga akan meningkat (Ernawati and lin, 2020).

Adapun hipertensi secara umum dapat didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Manuntung, 2018). Definisi lain menyebutkan bahwa hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah pada perfusi jaringan dan organ. Berdasarkan JNC-VII definisi peningkatan tekanan darah sistemik adalah bila tekanan darah sistolik lebih atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih atau sama dengan 90 mmHg. Sedangkan kategori prahipertensi yakni tekanan darah sistolik 120 mmHg sampai 139 mmHg atau tekanan darah diastolik 80 mmHg sampai 89 mmHg (Andrianto, 2022). Data Program P2P Dinas Kesehatan Kota Surakarta Tahun 2023 menyebutkan bahwa penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit yang tidak disebabkan oleh infeksi mikroorganisme seperti protozoa, bakteri, jamur, maupun virus. Meskipun tidak dapat ditularkan dari orang ke orang maupun dari binatang ke orang, lemahnya pengendalian faktor risiko dapat berpengaruh terhadap peningkatan kasus setiap tahun. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, 2013, dan 2018 yang menunjukkan kecenderungan peningkatan prevalensi PTM seperti diabetes, hipertensi, stroke, dan penyakit sendi/ rematik/ encok. (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2023)

Di Kota Surakarta, penyakit Hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM yang dilaporkan, yaitu sebesar 78,65 persen, sedangkan urutan kedua

terbanyak adalah Diabetes Mellitus sebesar 20,07 persen. Dua penyakit tersebut menjadi prioritas utama pengendalian PTM di Jawa Tengah. Jika Hipertensi dan Diabetes Mellitus tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan PTM lanjutan seperti Jantung, Stroke, Gagal Ginjal, dan sebagainya. Pengendalian PTM dapat dilakukan dengan intervensi yang tepat pada setiap sasaran/kelompok populasi tertentu sehingga peningkatan kasus baru PTM dapat ditekan (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2023).

Andrianto (2022), memberikan penjelasan bahwa hipertensi juga merupakan penyakit yang sering disebut "Silent Killer" dimana pasien tidak menyadari karena tidak menunjukkan gejala apa pun. Namun, gejala seperti pusing, keluar darah dari hidung/mimisan, detak jantung yang tidak normal, pandangan yang kabur, dan telinga berdengung dapat menjadi gejala hipertensi. Hipertensi bisa menjadi lebih parah jika tidak terkontrol akan berada pada stadium lanjut dan berpotensi menyebabkan nyeri dada, serangan jantung, stroke, dan bahkan kematian jika tidak dikontrol. Untuk itu perlu melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin untuk mencegah penyakit hipertensi dan komplikasi yang ditimbulkan. Kondisi ini justru sangat berbahaya karena bisa mengakibatkan komplikasi yang cukup serius, seperti kerusakan pembuluh darah, penyakit jantung iskemik, *cerebrovascular accident* atau stroke dan kerusakan organ vital lainnya. Untuk itu perlu pemeriksaan tekanan darah secara rutin untuk mengetahui secara dini untuk mendeteksi dan mengelola kondisi seperti ini dengan cepat. Penyakit hipertensi menjadi tantangan global bidang kesehatan masyarakat, sehingga perlu upaya dan pencegahan serta pengelolaan yang baik menjadi fokus utama untuk

mengurangi beban penyakit yang disebabkan oleh penyakit hipertensi ini.

Adapun Puskesmas Jayengan adalah, salah satu Unit Pelaksana Teknis Dinas (UPTD) dari Dinas Kesehatan Kota Surakarta yang menjadi salah satu ujung tombak pengendalian penyakit tidak menular yang salah satunya adalah hipertensi. STIKES Panti Kosala telah cukup lama bekerjasama dengan Dinas Kesehatan Kota Surakarta dan mendapatkan Wilayah Binaan yaitu wilayah kerja Puskesmas Jayengan. Oleh karenanya kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan bertempat di Puskesmas Jayengan, dengan target pengunjung Puskesmas.

METODE

Metode pengabdian yang dilakukan adalah melalui edukasi berupa penyuluhan dan pembagian leaflet untuk dibaca di Puskesmas dan di rumah. Pengabdian telah terlaksana pada tanggal 29 April 2024 di Puskesmas Jayengan, wilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Surakarta. Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah Posbindu (Pos Binaan Terpadu) dimana terdapat para lansia yang rutin datang. Adapun jumlah sasaran yang ditargetkan adalah 30 orang. Kegiatan diawali dengan pemberian informed consent yang dilanjutkan dengan pengisian pretest dengan membagikan kuesioner tentang pengetahuan terkait dengan hipertensi dan perawatannya. Kuesioner diisi oleh sasaran selama 15 menit kemudian dilanjutkan dengan diberikan pendidikan kesehatan dengan penyuluhan. Setelah selesai dilanjutkan dengan post test untuk mengukur pengetahuan peserta. Diakhir diberikan leaflet untuk media dan panduan belajar di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pendidikan Kesehatan yang dilaksanakan pada tanggal 29 April 2024 di Puskesmas Jayengan, Kota Surakarta yang secara umum berlangsung lancar, tepat waktu dan tepat sasaran. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan waktu yang direncanakan. Kegiatan dilakukan secara tatap muka dan diikuti oleh 30 orang pengunjung Puskesmas.

Adapun awal dari kegiatan setelah posisi duduk nyaman semua peserta nampak kondusif, tim pengabdian menyampaikan maksud dan tujuan dari kegiatan penyuluhan dengan topik pencegahan hipertensi. Sebelum penyuluhan dimulai pengabdian membagikan kuesioner kepada peserta untuk diisi identitas dan menjawab pertanyaan sebagai pre test. Pre test dilaksanakan kurang lebih 15 menit untuk menjawab 10 pertanyaan yang sesuai dengan tujuan khusus dari kegiatan penyuluhan yang meliputi : pengertian hipertensi, penyebab, tanda gejala, komplikasi dan perawatan dari hipertensi.

Setelah selesai kegiatan dilanjutkan dengan menggali pengetahuan peserta tentang hipertensi atau tekanan darah tinggi, yang meliputi : apa yang disebut dengan tekanan darah tinggi?, apa saja penyebab tekanan darah tinggi dan bagaimana perawatannya? Beberapa peserta menjawab dengan mengacungkan jari terlebih dahulu kemudian pengabdian memberikan kesempatan menjawab. Peserta menyebutkan bahwa tekanan darah tinggi adalah penyakit yang ditandai dengan tensi tidak normal atau tinggi, Adapun penyebabnya beberapa peserta menjawab : karena makanan asin, merokok, banyak pikiran. Untuk perawatannya peserta menjawab menurangi makan asin dan rajin olahraga. Akan tetapi nampak

banyak peserta yang tidak menjawab, hal ini dapat memberikan informasi pentingnya edukasi yang akan dilakukan.

Setelah Tim Pengabdian Masyarakat menggali pengetahuan peserta, acara dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh Tim Pengabdian Masyarakat melalui ceramah. Materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, penyebab, tanda gejala dan juga perawatan dari hipertensi. Pada saat pelaksanaan kegiatan, peserta tampak antusias dan memperhatikan.



Gambar 1.
Persiapan Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 2.
Pelaksanaan Kegiatan

Pemaparan materi diberikan melalui ceramah dengan metode tatap

muka. Metode penyuluhan secara tatap muka ini menggunakan media power point. Pemanfaatan media pada dasarnya dimaksudkan agar kegiatan penyuluhan lebih efektif mencapai tujuan dan efisien (Basori, 2016).

Setelah selesai pemaparan materi, acara dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Pada sesi diskusi tersebut peserta cukup antusias mengajukan pertanyaan. Terdapat 2 pertanyaan yang diajukan oleh peserta, yaitu : apa gejala dari hipertensi dan apa dampak hipertensi. Adapun Tim Pengabmas menjawab pertanyaan peserta satu per satu dan peserta tampak antusias mendengarkan jawaban dari tim pengabmas.

Setelah selesai sesi tanya jawab acara dilanjutkan dengan evaluasi. Menurut Ribek, Susy N.AI and Mertha, (2017), evaluasi adalah suatu proses atau kegiatan yang sistematis dan berkesinambungan untuk mengumpulkan informasi tentang proses dan hasil belajar peserta didik dalam rangka membuat keputusan-keputusan yang berdasarkan kriteria dan pertimbangan tertentu. Tujuan evaluasi adalah untuk menentukan kualitas dari sesuatu, terutama berkenaan dengan nilai dan arti.

Evaluasi yang dilakukan pada kegiatan ini adalah dengan membagikan kuesioner post test dengan pertanyaan yang sama sesuai dengan pre test dengan waktu kurang lebih 10 menit. Setelah post test selesai mengajukan pertanyaan pada peserta terkait materi yang telah dijelaskan. Tim Pengabmas memberikan 5 pertanyaan sesuai dengan 5 tujuan khusus dari kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan yang meliputi, yaitu pengertian hipertensi, penyebab, tanda gejala, komplikasi dan perawatan dari hipertensi. Kemudian Tim Pengabmas

mempersilahkan peserta yang bisa menjawab untuk menjawab pertanyaan tersebut. Pertanyaan pertama tentang pengertian hipertensi, dijawab oleh peserta bahwa hipertensi merupakan tekanan darah yang lebih dari 140/90 mmHg. Adapun jawaban tersebut relevan dengan paparan Ayaturahmi, Mahmudah dan Tasalim, (2022) yang menjelaskan bahwa tekanan darah dikatakan memasuki hipertensi apabila hasil dari pemeriksaan menunjukkan diatas 140/90 mmHg. Pertanyaan kedua tentang penyebab hipertensi dijawab bahwa penyebab hipertensi adalah konsumsi garam yang tinggi. Hal tersebut relevan dengan paparan Aspiani (2014), yang menjelaskan bahwa penyebab hipertensi meliputi hipertensi primer (hipertensi essensial) yang terdiri dari genetik : individu yang mempunyai riwayat keluarga dengan hipertensi, beresiko lebih tinggi untuk mendapatkan penyakit ini ketimbang mereka yang tidak. Selanjutnya adalah Jenis kelamin dan usia : laki-laki berusia 30-50 tahun dan wanita pascamenopause beresiko tinggi untuk mengalami hipertensi. Penyebab lainnya adalah masalah diet : konsumsi diet tinggi garam akan meyebabkan hipertensi. Selanjutnya berat badan/obesitas (25% lebih berat di atas berat badan ideal) juga dikaitkan dengan berkembangnya hipertensi. Gaya hidup merokok dan konsumsi alkohol dapat meningkatkan tekanan darah. Sedangkan untuk hipertensi sekunder yaitu pada penyakit parenkim dan vascular ginjal, penggunaan kontrasepsi hormonal, obat kontrasepsi yang berisi estrogen dapat meyebabkan hipertensi melalui mekanisme *renin-aldosteron-mediate volume expansion*. Stress yang cenderung menyebabkan kenaikan tekanan darah untuk sementara waktu. Kehamilan, luka bakar, merokok

Dimana nikotin dalam rokok dapat merangsang pelepasan katekolamin. Peningkatan katekolamin mengakibatkan peningkatan denyut jantung, serta menyebabkan vasokonstriksi yang kemudian meningkatkan tekanan darah. Pertanyaan ketiga tentang tanda gejala hipertensi dijawab oleh peserta sering sakit kepala. Jawaban tersebut sesuai dengan paparan Hastuti dan Mufarokhah (2019) yang menyebutkan bahwa tanda dan gejala dari hipertensi antara lain: sakit kepala, jantung berdebar-debar, sulit bernapas setelah bekerja keras atau mengangkat beban berat, mudah lelah penglihatan kabur, wajah memerah, hidung berdarah, sering buang air kecil, terutama di malam hari, telinga berdering (tinnitus), dunia terasa berputar (vertigo). Selanjutnya pertanyaan keempat tentang komplikasi hipertensi dijawab oleh peserta adalah stroke, dimana jawaban tersebut sesuai dengan paparan Ernawati (2020), yang menjelaskan bahwa komplikasi yang muncul akibat dari hipertensi yaitu : payah jantung (*congestive heart failure*) yaitu adalah kondisi jantung tidak mampu lagi memompa darah yang dibutuhkan tubuh. Kondisi ini terjadi karena kerusakan otot jantung atau sistem listrik jantung. Adapun komplikasi berikutnya adalah stroke dimana Hipertensi adalah faktor penyebab utama terjadi stroke, karena tekanan darah yang terlalu tinggi dapat menyebabkan pembuluh darah yang sudah lemah menjadi pecah. Komplikasi berikutnya adalah Kerusakan ginjal, Dimana hipertensi dapat menyempitkan dan menebalkan aliran darah yang menuju ginjal, yang berfungsi sebagai penyaring kotoran tubuh. Dengan adanya gangguan tersebut, ginjal menyaring lebih sedikit cairan dan membuangnya kembali ke darah. Selanjutnya adalah kerusakan penglihatan Dimana hipertensi dapat

menyebabkan pecahnya pembuluh darah di mata, sehingga mengakibatkan penglihatan menjadi kabur atau buta. Perdarahan pada retina mengakibatkan pandangan menjadi kabur, kerusakan organ mata dengan memeriksa fundus mata untuk menemukan perubahan yang berkaitan dengan hipertensi yaitu retinopati pada hipertensi. Adapun pertanyaan terakhir tentang perawatan hipertensi dijawab oleh peserta perlunya menghindari atau mengurangi makanan asin. Hal tersebut sesuai dengan paparan Hajri (2021), bahwa pencegahan hipertensi yaitu perlunya menerapkan gaya hidup sehat, mengurangi, atau membatasi makanan yang mengandung lemak kolesterol tinggi, makanan berminyak, santan, goreng-gorengan. Mengonsumsi makanan berserat tinggi, seperti buah-buahan dan sayur-sayuran. Hal yang perlu juga adalah menciptakan suasana damai, santai, rileks di dalam hati, pikiran dalam setiap keadaan dan tindakan. Penting untuk mengendalikan stress, emosi, ketegangan saraf, ketergesa-gesaan dalam berpikir dan bertindak. Menghindari produk tembakau (rokok), alkohol, membatasi konsumsi kafein, rajin melakukan olahraga secara teratur, sesuai dengan kemampuan tubuh, meningkatkan aktivitas fisik, mengukur tekanan darah secara rutin, dan diet rendah garam, serta menurunkan berat badan, bila kegemukan. Kegiatan evaluasi sudah selesai kemudian dilanjutkan dengan sesi penutupan.

Indikator Keberhasilan

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat dapat dikatakan berhasil. Keberhasilan ini dapat dilihat dari kepuasan peserta mengikuti kegiatan serta keaktifan peserta dalam proses diskusi dan tanya jawab. Manfaat yang

diperoleh adalah mendapatkan ilmu tambahan tentang hipertensi dan perawatannya.

Faktor Pendorong dan Penghambat

Faktor pendorong kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan ini relevan dengan program pemerintah khususnya Dinas Kesehatan Surakarta yang perlu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang perawatan hipertensi karena tingginya angka kejadian hipertensi di wilayah kota Surakarta. Tidak ditemukan faktor penghambat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Perubahan yang Terjadi

Tabel 1.
Skor Rata-Rata Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Kegiatan Penyuluhan

Nilai	Frekuensi	
	Sebelum	Sesudah
20	2	0
30	1	0
40	2	0
50	2	0
60	6	1
70	11	2
80	6	15
90	0	11
100	0	1
Jumlah Responden	30	30
Rata-rata	6,2	8,3

Perubahan yang dialami yaitu meningkatnya pengetahuan dan pemahaman peserta tentang hipertensi dan perawatannya yang dapat diamati dari hasil evaluasi kegiatan yang dilakukan sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat diakhiri serta data kuantitatif yang di peroleh yaitu peningkatan nilai rata rata pre dan post test dari 6,2 menjadi 8,3 yang terbukti bahwa terjadi peningkatan

pengetahuan sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat peserta yaitu pengunjung Puskesmas Jayengan Kota Surakarta telah dilaksanakan dengan baik serta dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang hipertensi dan perawatannya.

SARAN

Hendaknya tetap digalakkan untuk tetap mempraktekkan senam hipertensi agar tetap terjaga hasil pengukuran tekanan darahnya dan tetap mencari informasi terkait pengetahuan tentang hipertensi

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM Stikes Panti Kosala dan seluruh civitas akademika Stikes Panti Kosala serta seluruh masyarakat di Kelurahan Jayengan wilayah Puskesmas Jayengan yang telah bersedia menjadi mitra dalam pelaksanaan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto (2022) *Buku Ajar Menangani Hipertensi*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Aspiani, R.Y. (2014) *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik jilid 2*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Ayaturahmi, A., Rifa'atuk Mahmudah and Rian Tasalim (2022) 'Hubungan Dukungan Keluarga dan Peran Perawat Terhadap Motivasi Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi', *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), pp. 284–294. Available at: <https://doi.org/10.54259/sehatriakyat.v1i4.1102>.
- Basori (2016) 'Penggunaan APE Sebagai Media Pembelajaran Untuk Anak Usia Dini', *Al-Abyadh*, 4(1), pp. 34–41. Available at: <https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Al-Abyadh/article/view/251>.
- Dinas Kesehatan Kota Surakarta (2023) 'Profil Kesehatan Kota Surakarta 2023 Dinas Kesehatan Kota Surakarta', pp. 1–207. Available at: www.dinkes.surakarta.go.id.
- Ernawati, S.S. and lin, F. (2020) *Management terapi pada penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi): mengenal, mencegah dan mengatasi penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi)*. Penerbit Graniti. Available at: https://books.google.co.id/books/about/Management_terapi_pada_penyakit_degeneratif?id=oFIMEAAAQBAJ&redir_esc=y.
- Hajri, Z. (2021) 'Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Pukesmas I Denpasar', *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 16(2), pp. 326–330.
- Hastuti, A.P. and Mufarokhah, H. (2019) 'Pengaruh Health Coaching Berbasis Teori Health Belief Model Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi', *Journal of Islamic Medicine*, 3(2), pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.18860/jim.v3i2.8238>.
- Manuntung, A. (2018) *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka

Media. Available at:
<https://books.google.co.id/books?id=VWGIWAAQBAJ&printsec=copyright&hl=id#v=onepage&q&f=false>.

- Ribek, N., Susy N.AI, P. and Mertha, M. (2017) 'Evaluasi Program Pendidikan Kesehatan Masyarakat Model Stake Di Desa Penglipuuran Kubu Bali', *International Journal of Natural Science and Engineering*, 1(1), p. 35. Available at: <https://doi.org/10.23887/ijnse.v1i1.12438>.
- Zuhartul Hajri, H. (2021) 'Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Pukesmas I Denpasar', *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(2), pp. 326–330.