

PKM PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH DAN EDUKASI TENTANG HIPERTENSI DAN PENANGANANNYA DI DUSUN I DESA BUKIT KEMUNING KECAMATAN TAPUNG HULU KABUPATEN KAMPAR

Erma Kasumayanti¹, Maharani²

¹Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

²Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia
erma.nabihan@gmail.com

Abstrak: Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang menjadi masalah serius saat ini, penyakit hipertensi dapat dipicu oleh faktor gaya hidup yang terkait pola makan yang tidak sehat, merokok dan kurang olah raga, adanya riwayat keluarga hipertensi serta juga bisa disebabkan faktor stress. Kebanyakan penderita tidak mengetahui dirinya mengalami hipertensi walaupun sudah merasakan gejala hipertensi. Kurangnya kesadaran masyarakat dalam mengontrol tekanan darah dan minimnya pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan penanganannya menyebabkan seringkali penderita mengalami peningkatan tekanan darah yang berulang dan bahkan terjadinya komplikasi lanjut. Di desa Bukit kemuning kebanyakan lansia mengalami hipertensi dan bahkan ada yang mengalami beberapa komplikasi. Pemeriksaan tekanan darah dan edukasi mengenai hipertensi dapat membantu dalam mengetahui dan mengontrol tekanan darah serta memberikan pemahaman dalam mencegah atau mengatasi hipertensi serta memberikan kesadaran dalam menerapkan pola hidup sehat sehingga terhindar dari hipertensi. Kegiatan ini diawali dari tahap persiapan, pelaksanaan kegiatan. Setelah dilakukan PKM terhadap lansia pada tanggal 29 Juni 2021. Didapatkan hasil bahwa lansia mengetahui tekanan darah dan meningkatkan pengetahuan atau pemahaman tentang hipertensi dan penanganannya.

Kata Kunci: Edukasi, Hipertensi, Pemeriksaan Tekanan Darah, Penanganan Hipertensi

Abstract: *Hypertension is a degenerative disease that is a serious problem today, hypertension can be triggered by lifestyle factors related to unhealthy eating patterns, smoking and lack of exercise, a family history of hypertension and can also be caused by stress factors. Most patients do not know they have hypertension even though they already feel the symptoms of hypertension. The lack of public awareness in controlling blood pressure and the lack of knowledge about hypertension and its treatment causes patients to experience repeated increases in blood pressure and even the occurrence of advanced complications. In Bukit kemuning village, most of the elderly have hypertension and some even experience some complications. Blood pressure checks and education about hypertension can help in knowing and controlling blood pressure as well as providing understanding in preventing or overcoming hypertension and providing awareness in implementing a healthy lifestyle so as to avoid hypertension. This activity starts from the preparation stage, the implementation of the activity. After conducting PKM on the elderly on June 29, 2021. It was found that the elderly knew blood pressure and increased their knowledge or understanding of hypertension and its management.*

Keywords: *Education, Hypertension, Blood Pressure Check, hypertension treatment*

Pendahuluan

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah arteri yang bersifat sistemik atau berlangsung terus-menerus untuk jangka waktu lama. Hipertensi tidak terjadi tiba-tiba, melainkan melalui proses yang cukup lama. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol untuk periode tertentu akan menyebabkan tekanan darah tinggi permanen. (Lingga, 2012). Bahaya

hipertensi yang tidak dapat dikendalikan dapat menimbulkan komplikasi yang berbahaya, seperti penyakit jantung koroner, stroke, ginjal dan gangguan penglihatan. Kematian akibat hipertensi menduduki peringkat atas dari pada penyebab-penyebab lainnya. Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama di negara berkembang tahun 2025 dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2000, diperkirakan menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi saat ini dan penambahan penduduk saat ini (Armilawaty dkk, 2007).

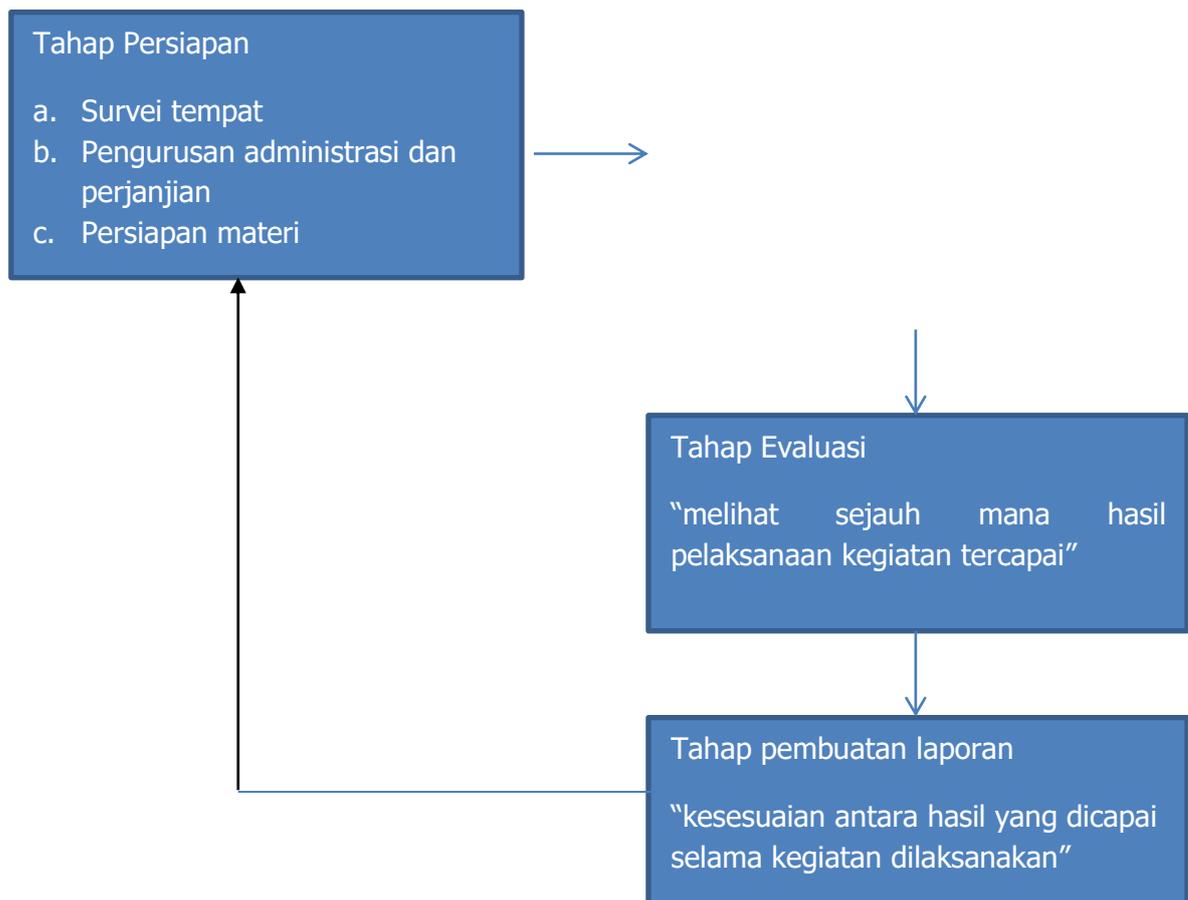
PKM dilaksanakan untuk mencermati kurangnya kesadaran masyarakat dalam mengontrol tekanan darah dan masih minimnya pengetahuan tentang hipertensi dan penanganannya, sehingga banyak diantara penderita mengalami Tekanan Darah yang tidak terkontrol. Rendahnya kesadaran masyarakat dalam mengontrol tekanan darahnya dapat berdampak lanjut terjadinya komplikasi. Penyakit ini telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat Indonesia baik di perkotaan maupun di daerah pedesaan saat ini.

Desa Bukit Kemuning adalah daerah pedesaan yang terletak di Kecamatan Tapung Hulu Kabupaten Kampar. Kawasan ini memiliki penduduk berusia lansia yang cukup banyak. Kebanyakan lansia yang ada di Dusun I Desa Bukit Kemuning mengalami hipertensi dan bahkan ada yang mengalami beberapa komplikasi. Dari gambaran masalah kesehatan masyarakat di desa Bukit Kemuning yang berkaitan dengan kejadian penyakit hipertensi dipicu oleh salah satunya faktor gaya hidup seperti: pola makan yang kurang sehat, merokok dan kurang olah raga. Selain itu juga disebabkan adanya riwayat keluarga dengan hipertensi dan juga faktor stress. Kebiasaan yang dilihat pada Masyarakat jika sudah merasakan gejala barulah memeriksakan kesehatannya ke pelayanan. bahkan ada juga yang menganggap sepele keluhannya dan berfikir jika dengan istirahat yang cukup kondisinya bisa sembuh, padahal anggapan seperti itu dapat membahayakan kesehatannya dan berdampak timbulnya komplikasinya. Mengingat insidensi hipertensi yang terus meningkat dan bahaya komplikasi yang ditimbulkan, maka perlu dilakukan pemeriksaan Tekanan Darah dan sosialisasi dengan memberikan edukasi tentang penyakit hipertensi agar masyarakat dapat memantau kondisi kesehatannya dengan lebih mudah dan melakukan upaya pencegahan dan penanganan yang tepat.

Oleh karena itu dipandang penting bagi Tim Pengabdian Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan "Pemeriksaan Tekanan Darah dan Edukasi tentang Hipertensi dan penanganannya di Dusun I Desa Bukit Kemuning Kecamatan Tapung Hulu Kabupaten Kampar.

Metode

kegiatan ini diharapkan agar masyarakat terutama lansia yang mengalami hipertensi lebih mampu dan mandiri dalam mencegah dan meningkatkan pengawasan serta menumbuhkan kesadaran dalam mengontrol tekanan darahnya, serta dapat meningkatkan pengetahuan serta perubahan sikap dan perilaku kearah peningkatan kesehatan. Dengan adanya cakupan kegiatan ini nantinya dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia. Adapun alur metode pengabdian masyarakat tersebut tertuang di bawah ini:



Bagan 1. Kerangka Pemecahan Masalah

Hasil dan Pembahasan

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diuraikan melalui 2 (dua) tahapan kegiatan, yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan program pengabdian dilakukan kegiatan sebagai berikut :

1. Koordinasi dengan pihak Puskesmas Pembantu Desa Bukit Kemuning

Koordinasi dengan pihak Puskesmas Pembantu Desa Bukit Kemuning dilakukan dengan Bidan Desa. Pihak Puskesmas Pembantu menerima dan mendukung kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Tim Pengabdi dalam rangka memantau status kesehatan lansia yang ada di Puskesmas Pembantu.

2. Penetapan waktu pelatihan

Pelaksanaan pelatihan berdasarkan kesepakatan dengan Bidan Desa Bukit Kemuning dilakukan pada hari , selasa tanggal 29 Juni 2021.

3. Penentuan sasaran dan target peserta pelatihan

Dari koordinasi dengan Bidan Desa maka sasaran kegiatan ini adalah lansia datang ke Posyandu Lansia.

4. Perencanaan materi pelatihan

Materi pelatihan yang telah direncanakan oleh tim pengabdi meliputi pemeriksaan Tekanan Darah, pengetahuan tentang hipertensi, dan cara penanganan dan perawatan hipertensi.

Tahapan persiapan di atas selanjutnya diikuti dengan tahap pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan program pengabdian dapat diuraikan pada pembahasan dibawah ini yakni:

1. Kegiatan pengabdian "Pemeriksaan Tekanan Darah dan pemberian Edukasi tentang hipertensi dan Penanganannya " dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 29 Juni 2021, di Posyandu Lansia di Dusun I Desa Bukit Kemuning Kecamatan Tapung Hulu Kabupaten Kampar
2. Kegiatan pengabdian dihadiri oleh 19 orang peserta pada saat Posyandu Lansia dilakukan.
3. Para peserta cukup senang dan antusias dengan adanya program pengabdian dari tim PKM FIK UP berupa pemeriksaan Tekanan Darah, pemberian edukasi tentang hipertensi dan cara penanganan hipertensi dan pengobatan secara non farmakologi dengan pemanfaatan Tanaman obat keluarga serta sebagai upaya pencegahan dan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun I Desa Bukit Kemuning.
4. Kegiatan yang dilaksanakan yaitu :(a) pemeriksaan Tekanan Darah. (b) Pemberian materi edukasi terkait pengetahuan tentang: pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, diet yang dianjurkan untuk penderita hipertensi, serta pencegahan hipertensi. (c) Cara penanganan hipertensi secara non farmakologi dengan pemanfaatan Tanaman obat keluarga untuk menurunkan tekanan darah. Semua materi tersebut dapat disampaikan oleh tim pengabdi dengan waktu yang ditentukan.
5. Pada sesi tanya jawab ada beberapa pertanyaan yang diajukan peserta, antara lain: (a). Apa saja makanan yang tidak dianjurkan untuk penderita hipertensi, (b). Factor apa saja

yang bisa menyebabkan terjadi hipertensi, (c) Bagaimanakah cara mencegah berulangnya hipertensi, dll.

6. Dalam kegiatan ini dijelaskan tentang alternative penanganan /pengobatan secara non farmakologi yaitu diberikan contoh tentang jenis ramuan obat tradisional dan langkah – langkah pengolahan atau pemanfaatannya untuk menurunkan Tekanan Darah bagi penderita Hipertensi

Hasil pelaksanaan kegiatan PKM secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan

Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan dapat dikatakan sangat baik. Dari 20 orang peserta yang diundang berdasarkan arahan bidan Desa (90%) dapat menghadiri kegiatan pelatihan.

2. Ketercapaian tujuan penyuluhan Kesehatan

Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dikatakan baik (80%). Ada peningkatan pengetahuan dari peserta tentang: pengertian, penyebab, tanda dan gejala serta pencegahan hipertensi. Selain itu juga terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang penanganan dan pengobatan secara non farmakologi dengan pemanfaatan tanaman obat keluarga untuk menurunkan Tekanan Darah jika mengalami hipertensi. Pemberian edukasi tentang penyakit hipertensi dan penanganan dan perawatan hipertensi di Dusun I Desa Bukit Kemuning Kecamatan Tapung Hulu Kampar Kabupaten Kampar dapat terwujud dengan baik. Melalui pemberian edukasi dapat membantu masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat sehingga masyarakat mampu mencegah terjadinya hipertensi. Selain itu dengan adanya media edukasi yang digunakan seperti leaflet dapat dijadikan sebagai Alat bantu yang nantinya menjadi salah satu media penting bagi ibu-ibu kader pengurus posyandu untuk menularkan pengetahuan dan wawasannya kepada masyarakat /lansia yang tidak mengikuti penyuluhan dan pelatihan terkait penyakit hipertensi dan penanganannya.

3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan

Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik (80%). Semua materi pelatihan dapat disampaikan oleh tim pengabdian dengan waktu yang terbatas. Materi yang telah disampaikan adalah pengetahuan tentang pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, pencegahan hipertensi, serta cara penanganan dan perawatan hipertensi salah satunya dengan membuat ramuan obat tradisional sebagai salah satu alternatif pengobatan secara non farmakologi dengan

memanfaat tanaman obat keluarga sehingga mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi

Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (75%). Penyampaian materi dengan metode ceramah dan demonstrasi mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdi.

Secara keseluruhan kegiatan pelatihan "pemeriksaan Tekanan Darah dan Edukasi tentang penyakit hipertensi dan penanganannya di Dusun I Desa Bukit Kemuning Kecamatan Tapung Hulu Kabupaten Kampar" dapat dikatakan baik dan berhasil, yang dapat diukur dari keempat komponen di atas.

Pengabdian Masyarakat telah dilaksanakan pada hari selasa tanggal 29 Juni 2021 di Dusun I Desa Bukit Kemuning. Pengabdian ini dilaksanakan kepada Lansia untuk Meningkatkan Pengetahuan dan kesadaran dalam mengontrol tekanan darah secara rutin serta mampu mencegah hipertensi dan melakukan penanganan yang tepat jika mengalami peningkatan tekanan darah. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat berjalan dengan baik dan tepat sasaran.

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini dihadiri oleh 19 orang lansia dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah dan pemberian edukasi tentang hipertensi dan penanganannya di di Dusun I Desa Bukit Kemuning Kecamatan Tapung Hulu Kabupaten Kampar



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah bagi Lansia



Gambar 1. Pemberian Edukasi Tentang Hipertensi dan Cara Penanganannya

Kesimpulan

1. Pemeriksaan Tekanan Darah dapat memberikan gambaran tentang status kesehatan pada lansia yang mengikuti kegiatan.
2. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan bagi peserta tentang Hipertensi dan cara penanganannya dengan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi.
3. Pemberdayaan bidan dan kader dalam pemantauan tekanan darah pada lansia diharapkan dapat terwujud dengan baik. Selain itu dengan adanya media edukasi terkait hipertensi dan penanganannya dapat meningkatkan motivasi dan kesadaran masyarakat khususnya lansia untuk menerapkan pola hidup sehat

Ucapan Terima Kasih

Terima Kasih teruntuk kepala Puskesmas Tapung Hulu I yang telah memberikan izin pelaksanaan pengabdian masyarakat ini pada wilayah kerja Puskesmas Tapung Hulu I. terima kasih kepada bidan desa yang telah meluangkan waktu guna terlaksananya kegiatan di tempat beliau berkerja dan mengabdikan.

Referensi

- Alwi, I., Simadibrata, K., Setiadi, S., eds. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jilid 1. Edisi IV. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK UI, 599
- Arlina Gunarya, 2008. *Manajemen Stres Modul MD08 TOT Basic Study Skills*, Makassar
- Armilawaty. 2007. *Hipertensi dan Faktor Risikonya Dalam Kajian Epidemiologi.*, Diunduh pada tanggal 30 Mei 2012 melalui
- Bustan MN, 2007, *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*, Rineka, Jakarta
- Dalimartha, Setiawan, 2008. *Care Your Self Hipertensi*, Penebar Plus : Jakarta
- Hawari, Dadang. 2001 *Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Manajemen
- Kurniawan, A., Kasumayanti, E., & Putri, A. D. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap

- Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas
Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 102-106.
- Lingga, L. (2012). *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta. Agro Media Pustaka.
- Losyk, B. (2007). *Kendalikan stres anda: cara mengendalikan stres dan sukses ditempat kerja*
(Marselita Harapan, Penerjemah). Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Marliani, L. (2007). *100 Questions & Answers Hipertensi*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Yogiantoro, M., 2006. *Hipertensi Esensial: Buku ajar ilmu penyakit dalam*: Sudoyo, A.W.,
Setiyohadi,