

Education on Handling Hypertension and Blood Pressure Checks at Petobo Huntara Central Sulawesi

Edukasi Penanganan Penyakit Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan darah Di Huntara Petobo Sulawesi Tengah

Syafika Alaydrus*, Niluh Puspita Dewi, Wayan Wirawan, & Ayu Wulandari

Department of Pharmacy, STIFA Pelita Mas Palu, Central Sulawesi, Palu, Indonesia

Abstract

Hypertension is another name for high blood pressure. Blood pressure itself is the force of blood flow from the heart that pushes against the walls of blood vessels (arteries). Hypertension is a condition in which blood pressure is higher than 140/90 mmHG. This counseling was carried out by a team of Stifa Pelita Mas Palu lecturers totaling 4 people assisted by several students and carried out at Banua Huntara Petobo, with a total of 108 participants. Educational results based on discussions show that there are differences in knowledge about hypertension before and after being given education.

Abstrak

Hipertensi adalah nama lain dari tekanan darah tinggi. Tekanan darah itu sendiri adalah kekuatan aliran darah dari jantung yang mendorong dinding pembuluh darah (arteri). Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah lebih tinggi dari 140/90 mmHG. Penyuluhan ini dilakukan oleh tim dosen Stifa Pelita Mas Palu yang berjumlah 4 orang di bantu beberapa mahasiswa dan dilakukan di Banua Huntara Petobo, dengan jumlah peserta sebanyak 108 orang. Hasil Edukasi berdasarkan diskusi menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan tentang hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Keywords: Hypertension, Huntara, Educational.

1. Pendahuluan

Setiap manusia di dalam kehidupannya kemungkinan besar pernah menderita sakit. Namun saat ini pengertian akan konsultasi medis mengalami pergeseran menjadi kunjungan berobat atau pemberian obat. Kesehatan merupakan hal yang sangat penting di dalam kehidupan seseorang, dan seseorang yang merasa sakit akan melakukan upaya demi memperoleh kesehatannya kembali. Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Pilihan untuk mengupayakan kesembuhan dari suatu penyakit adalah dengan berobat ke tenaga kesehatan seperti dokter atau dengan mengobati diri sendiri (Alaydrus, 2020).

Hipertensi adalah nama lain dari tekanan darah tinggi. Tekanan darah itu sendiri adalah kekuatan aliran darah dari jantung yang mendorong dinding pembuluh darah (arteri). Kekuatan tekanan darah ini bisa berubah dari waktu ke waktu, dipengaruhi oleh aktivitas apa yang sedang dilakukan jantung (misalnya sedang berolahraga atau dalam keadaan normal/istirahat) dan daya tahan pembuluh darahnya (Hernandez & Vila, 2015).

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah lebih tinggi dari 140/90 milimeter merkuri (mmHG). Angka 140 mmHG merujuk pada bacaan sistolik, ketika jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Sementara itu, angka 90 mmHG mengacu pada bacaan diastolik, ketika jantung dalam keadaan rileks sembari mengisi ulang bilik-biliknya

* Corresponding author:

E-mail address: syafikaalaydrus39@gmail.com (Syafika Alaydrus)

dengan darah. Perlu diketahui bahwa tekanan sistolik adalah tekanan maksimal karena jantung berkontraksi, sementara tekanan diastolik adalah tekanan terendah di antara kontraksi (jantung beristirahat) (Chobanian & Roccella, 2003).

Tekanan darah normal berkisar di angka 120/80 mmHG. Saat angka sistolik dan diastolik berada di kisaran ini, maka Anda dapat disebut memiliki tekanan darah normal. Seseorang baru disebut memiliki darah tinggi atau mengidap hipertensi jika hasil pembacaan tekanan darah menunjukkan 140/90 mmHG. Tekanan darah yang terlalu tinggi akan mengganggu sirkulasi darah. Namun begitu, memiliki tekanan darah normal bukan berarti Anda bisa bersantai. Saat angka sistolik Anda berada di antara 120-139, atau jika angka diastolik (angka bawah) berkisar di 80-89, ini artinya Anda memiliki “prehipertensi”. Meskipun angka ini belum bisa dianggap hipertensi, tetap saja ini di atas angka normal. Orang-orang yang sehat juga dianjurkan untuk melakukan langkah pencegahan untuk menjaga agar tekanan darah tetap berada di kisaran normal, sekaligus menghindari risiko hipertensi dan penyakit jantung (Bell et al, 2015).

Apabila pembacaan tekanan darah Anda berada di atas 180/110 mmHg, atau jika memiliki tekanan sistolik ATAU diastolik yang lebih tinggi dari angka ini, Anda berisiko menghadapi masalah kesehatan yang sangat serius. Angka ini menunjukkan kondisi yang disebut krisis hipertensi. Jika tekanan darah Anda sampai setinggi ini, dokter biasanya akan mengukur kembali setelah beberapa menit. Jika masih sama tingginya, Anda akan segera diberi obat darah tinggi darurat (Alaydrus & Toding, 2019).

Hampir semua orang dapat mengalami tekanan darah tinggi. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebut angkanya saat ini terus meningkat secara global. Peningkatan orang-orang dewasa di seluruh dunia yang akan mengidap hipertensi diprediksi melonjak hingga 29 persen pada tahun 2025. Hipertensi adalah salah satu penyakit yang sering disebut dengan “*Silent killer*” karena penyakit ini tidak menyebabkan gejala jangka panjang. Namun, penyakit ini mungkin mengakibatkan komplikasi yang mengancam nyawa layaknya penyakit jantung (Shrout. et al, 2017)

Jika tidak terdeteksi dini dan terobati tepat waktu, hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi serius penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal, kebutaan, diabetes, dan banyak penyakit berbahaya lainnya. Stroke (51%) dan Penyakit Jantung Koroner (45%) merupakan penyebab kematian akibat hipertensi tertinggi di Indonesia. Dengan demikian, bagi pasien atau keluarga dan masyarakat yang sudah memiliki pemahaman akan pentingnya penanganan penyakit hipertensi dan cek berkala tekanan darah pada klinik terdekat sehingga melalui penyuluhan yang diberikan, akan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Rahman et al, 2021).

2. Metode

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada tanggal 21 Januari 2019 bertempat di Hunian Sementara Banua Petobo, Kelurahan Petobo, jalan Kebun Sari RW 003 Kota Palu, Sulawesi Tengah. pelaksanaan dilakukan pada pukul 15.00 – 17.00 wita di Aula pertemuan Huntara Banua Petobo. Dengan jumlah peserta sebanyak 108 orang. Kegiatan ini bertujuan untuk Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anggota mitra mengenai penanganan penyakit hipertensi dan cek up berkala bagi Keluarga dan masyarakat di Huntara Banua Petobo. Adapun pendekatan yang ditawarkan adalah meningkatkan pengetahuan mitra dengan cara melakukan penyuluhan terkait penanganan Hipertensi dan memberikan pemahaman akan arti pentingnya melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

3. Hasil Dan Pembahasan

Dalam upaya mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh kelompok mitra, maka pelaksana yang akan dilibatkan dalam program Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah mereka yang memiliki pengetahuan, pengalaman dan kemampuan dalam bidang farmasi yang masing-masing terfokus dalam bidang keilmuan yang mendukung pelaksanaan kegiatan. Kualifikasi tim pelaksana yang memiliki perbedaan dalam bidang keilmuan diharapkan dapat saling sinergis untuk menyelesaikan permasalahan mitra dan menunjang kegiatan penyuluhan. Dengan spesifikasi bidang ilmu tersebut diharapkan akan dapat menyelesaikan permasalahan mitra dalam hal rasionalisasi swamedikasi serta peningkatan informasi mengenai obat-obatan dan lingkungan yang sehat. Pengalaman komunitas Pengusul

adalah sebagai anggota aktif dalam kepengurusan daerah Ikatan Apoteker Indonesia (PD IAI) Sulawesi Tengah yang termasuk farmasi komunitas untuk peningkatan kompetensi anggota dan aktif dalam Asosiasi Dosen Indonesia (ADI).



Gambar 1. Proses Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 2. Pemberian hadiah kepada masyarakat Banua Huntara Petobo

Penyuluhan di Hunian Sementara Banua Petobo Kelurahan Petobo jalan Kebun Sari RW 003, dilaksanakan pada pukul 15.00-17.00 wita di Aula pertemuan Huntara Banua Petobo. Kegiatan penyuluhan dibuka dengan resmi oleh Kepala RW 003 “Bapak SUHARTO” didepan masyarakat lansia, remaja maupun anak-anak. Kegiatan Penyuluhan ini merupakan kegiatan wajib dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (LP2M) STIFA Pelita Mas Palu yang dilaksanakan tiap semesternya. Materi penyuluhan dibawa oleh dosen STIFA Pelita Mas Palu dengan Tema : Penyuluhan Usaha Penanganan Penyakit Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan darah” kepada daerah terdampak bencana alam khususnya Kota Palu serta memberikan *trauma healing* kepada anak-anak dengan berbagai kegiatan sosial mulai dari pemberian makanan bergizi seimbang, permainan tebak kata dan lomba menyanyi serta sumbangan

buku di taman baca. Kegiatan tersebut tidak lepas dari bantuan mahasiswa STIFA Pelita Mas, yang ikut dalam pembagian minuman bergizi berupa minuman antioksidan dan buku bacaan kepada sasaran penyuluhan”.



Gambar 3. Foto bersama mahasiswa dan anak-anak Banua Huntara Petobo

Kegiatan ini termasuk sukses berkat dukungan mahasiswa dan masyarakat yang antusias menghadiri kegiatan kami. Jumlah peserta yang hadir dalam penyuluhan sebanyak 108 orang, sesuai dengan jumlah KK di Huntara Banua Petobo. Namun kami menemukan beberapa kendala yakni, waktu setempat siang hari dimana masyarakat sedang istirahat dan adanya duka di kompleks Huntara, sehingga tidak semua hadir di aula pertemuan. Tetapi dengan adanya pemeriksaan tekanan darah, kadar kolesterol dan tes asam urat yang kami adakan secara gratis, masyarakat sangat antusias untuk mengikuti penyuluhan tersebut, terutama lansia.



Gambar 4. Diskusi bersama masyarakat Banua Huntara Petobo

4. Kesimpulan

Adapun kesimpulan kegiatan ini yaitu terjadinya peningkatan pemahaman masyarakat Hunian Sementara Banua Petobo tentang hidup Hipertensi. Disarankan agar kegiatan penyuluhan ini dapat terus dilaksanakan secara berkesinambungan sehingga masyarakat Hunian Sementara Banua Petobo dapat mempraktikkan cara Mencegah Hipertensi dalam kehidupan sehari - hari dalam rumah tangga sehingga dapat meningkatkan status kesehatan masyarakat khususnya di Hunian Sementara Banua Petobo.

Acknowledgements

Terimakasih kepada Yayasan Pelita Mas Palu, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LP2M) STIFA Pelita Mas palu, serta Masyarakat Hunian Sementara Banua Petobo yang telah membantu terselenggaranya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

References

- Alaydrus, S. (2020). Analisis Biaya Pengobatan Penyakit Jantung Koroner Pada Pasien Rawat Inap Di Rumah Sakit X. *Medical Sains: Jurnal Ilmiah Kefarmasian*, 4(2), 137-144.
- Alaydrus, S., & Toding, N. (2019). Pola Penggunaan Antihipertensi pada Pasien Geriatri Berdasarkan Tepat Dosis, Tepat Pasien dan Tepat Obat di Rumah Sakit Anutapura Palu Tahun 2019. *Jurnal Mandala Pharmacon Indonesia*, 5(2).
- Hernandez-Vila, E. (2015). A review of the JNC 8 blood pressure guideline. *Texas Heart Institute Journal*, 42(3), 226-228.
- Chobanian, A. V., & Roccella, E. J. (2003). The JNC 7 hypertension guidelines. *Jama*, 290(10), 1312-1312.
- Bell, K., Twiggs, J., Olin, B. R., & Date, I. R. (2015). Hypertension: the silent killer: updated JNC-8 guideline recommendations. *Alabama pharmacy association*, 334, 4222.
- Shrout, T., Rudy, D. W., & Piascik, M. T. (2017). Hypertension update, JNC8 and beyond. *Current opinion in pharmacology*, 33, 41-46.
- Rahman, M., Halder, H. R., Yadav, U. N., & Mistry, S. K. (2021). Prevalence of and factors associated with hypertension according to JNC 7 and ACC/AHA 2017 guidelines in Bangladesh. *Scientific reports*, 11(1), 1-10.