

**PENINGKATAN KEMAMPUAN MASYARAKAT DALAM  
PERAWATAN DAN PENCEGAHAN DAMPAK TEKANAN DARAH  
TINGGI DI RT. 37 KELURAHAN SEI PANGERAN  
KECAMATAN ILIR TIMUR I PALEMBANG**

***INCREASING COMMUNITY CAPABILITIES IN CARE AND  
PREVENTION OF THE IMPACT OF HIGH BLOOD PRESSURE AT RT.  
37 KELURAHAN SEI PANGERAN, ILIR TIMUR I PALEMBANG***

**Lukman<sup>1</sup>, Sulaiman<sup>2</sup>, Devi Mediarti<sup>3</sup>, Marta Pastari<sup>4</sup>**  
Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia  
E-mail: [lukman@poltekkespalembang.ac.id](mailto:lukman@poltekkespalembang.ac.id)

***Abstract***

*Hypertension or high blood pressure is a cause of death and high morbidity. A history of hypertension along with an unhealthy lifestyle such as tobacco consumption, high fat consumption, lack of fiber, excess salt consumption, lack of exercise, alcoholism, obesity, high blood fat and stress, will exacerbate the risk of complications such as myocardial infarction, stroke, kidney failure, and sometimes even cause sudden death. To improve the community's capacity, efforts need to be made, one of which is health education. Health education aims to provide participants with the ability to treat hypertension and prevent side effects or complications that can arise. Education using this health education method will involve residents in the RT. 37 Kelurahan Sei Pangeran, Ilir Timur I Subdistrict, Palembang in 2016. The expected results in this education are participants are able to explain how to treat and prevent high blood pressure.*

***Abstrak***

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab kematian dan kesakitan yang tinggi. Riwayat penyakit hipertensi yang bersamaan dengan pola hidup tidak sehat seperti mengkonsumsi tembakau, konsumsi tinggi lemak, kurang serat, konsumsi garam berlebih, kurang olah raga, alkoholis, *obesitas*, lemak darah tinggi dan stres, akan memperberat resiko komplikasi seperti, mengakibatkan *infark miokardium*, stroke, gagal ginjal, bahkan tak jarang dapat menyebabkan kematian mendadak.

Untuk meningkatkan kemampuan masyarakat perlu upaya, salah satunya dengan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan bertujuan untuk memberikan kemampuan kepada peserta sehingga dapat merawat hipertensi dan mencegah efek samping atau komplikasi yang dapat ditimbulkan. Edukasi dengan menggunakan metode pendidikan kesehatan ini akan melibatkan para warga di RT. 37 Kelurahan Sei Pangeran Kecamatan Ilir Timur I Palembang Tahun 2016. Hasil yang diharapkan pada edukasi ini peserta mampu menjelaskan cara perawatan dan pencegahan tekanan darah tinggi.

**1. PENDAHULUAN**

Bantuan Hidup Dasar adalah tindakan darurat untuk membebaskan jalan napas, membantu pernapasan dan mempertahankan sirkulasi darah tanpa menggunakan alat bantu. Bantuan hidup dasar bertujuan untuk oksigenasi darurat secara efektif pada organ vital seperti otak dan jantung melalui ventilasi buatan dan sirkulasi buatan sampai paru dan jantung dapat memenuhi kebutuhan oksigen tubuhnya sendiri secara normal.

Tindakan bantuan hidup dasar yang dilakukan oleh orang yang berada di sekitar penderita segera setelah kejadian dapat meningkatkan kelangsungan hidup penderita. Tindakan Bantuan Hidup Dasar (BHD) yang terlambat dan tidak sesuai dengan prosedur, akan mengakibatkan gagalnya upaya penyelamatan terhadap pasien.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan peserta masyarakat di RT. 37 Kelurahan Sei Pangeran Kecamatan Ilir Timur I Palembang, yang berjumlah 43 orang. Penyuluhan ini dilakukan dengan metode penyampaian Ceramah, Tanya jawab, dan diskusi, Pengukuran tekanan darah. Praktik, narasumber akan mendemonstrasikan cara memberikan perawatan tekanan darah tinggi dengan cara nonfarmakologi dan pemberian multivitamin

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih besar dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat (tenang). Hipertensi didefinisikan oleh *Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure* sebagai tekanan yang lebih tinggi dari 140 / 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi berbagai faktor resiko yang dimiliki seseorang. Faktor pemicu hipertensi dibedakan menjadi yang tidak dapat dikontrol seperti riwayat keluarga, jenis kelamin, dan umur. Faktor yang dapat dikontrol seperti obesitas, kurangnya aktivitas fisik, perilaku merokok, pola konsumsi makanan yang mengandung natrium dan lemak jenuh. Hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi seperti stroke, kelemahan jantung, penyakit jantung koroner (PJK), gangguan ginjal dan lain-lain yang berakibat pada kelemahan fungsi dari organ vital seperti otak, ginjal dan jantung yang dapat berakibat kecacatan bahkan kematian. Hipertensi atau yang disebut *the silent killer* yang merupakan salah satu faktor resiko paling berpengaruh penyebab penyakit jantung (cardiovascular).

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih besar dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat (tenang). Hipertensi didefinisikan oleh *Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure* sebagai tekanan yang lebih tinggi dari 140 / 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi berbagai faktor resiko yang dimiliki seseorang. Faktor pemicu hipertensi dibedakan menjadi yang tidak dapat dikontrol seperti riwayat keluarga, jenis kelamin, dan umur. Faktor yang dapat dikontrol seperti obesitas, kurangnya aktivitas fisik, perilaku merokok, pola konsumsi makanan yang mengandung natrium dan lemak jenuh. Hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi seperti stroke, kelemahan jantung, penyakit jantung koroner (PJK), gangguan ginjal dan lain-lain yang berakibat pada kelemahan fungsi dari organ vital seperti otak, ginjal dan jantung yang dapat berakibat kecacatan bahkan kematian. Hipertensi atau yang disebut *the silent killer* yang merupakan salah satu faktor resiko paling berpengaruh penyebab penyakit jantung (cardiovascular). Peserta mendapatkan penjelasan tentang tekanan darah, gejala tekanan darah tinggi, dampak atau komplikasi tekanan darah tinggi dan cara perawatan/mengontrol tekanan darah.

**Gambar 1.** Klasifikasi Tekanan Darah menurut JNC VII

<b>Klasifikasi Tekanan Darah</b>	<b>Tekanan Darah Sistolik (mmHg)</b>	<b>Tekanan Darah Diastolik (mmHg)</b>
Normal	< 120	< 80
Prehipertensi	120 – 139	80 – 89
Hipertensi derajat I	140 – 159	90 – 99
Hipertensi derajat II	≥ 160	≥ 100

**Gambar 2.** Klasifikasi Tekanan Darah menurut WHO/ISH

<b>Klasifikasi Tekanan Darah</b>	<b>Tekanan Darah Sistolik (mmHg)</b>	<b>Tekanan Darah Diastolik (mmHg)</b>
Hipertensi berat	≥ 180	≥ 110
Hipertensi sedang	160 – 179	100 – 109
Hipertensi ringan	140 – 159	90 – 99
Hipertensi perbatasan	120 – 149	90 – 94
Hipertensi sistolik perbatasan	120 – 149	< 90
Hipertensi sistolik terisolasi	> 140	< 90
Normotensi	< 140	< 90
Optimal	< 120	< 80



(a)



(b)



(c)



(d)

**Gambar 3. (a), (b), (c), dan (d).** Kegiatan Penyuluhan dan Pengukuran Tekanan Darah

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi dengan menggunakan metode pendidikan kesehatan ini akan melibatkan para warga di RT. 37 Kelurahan Sei Pangeran Kecamatan Ilir Timur I Palembang Tahun 2016. Hasil yang diharapkan pada edukasi ini peserta mampu menjelaskan cara perawatan dan pencegahan tekanan darah tinggi.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini berlangsung dengan tertib dan lancar, peserta sangat antusias mengikuti edukasi ini dan menyimak video tentang tekanan darah dengan baik. Semua rangkaian kegiatan berlangsung sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan, kegiatan berjalan lancar berkat kerjasama yang baik antara panitia pelaksana kegiatan yaitu dosen dibantu oleh mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- AHA. (2015). Fokus Utama Pembaruan Pedoman American Heart Association 2015 untuk CPR dan ECC.
- Alkatiri, J., & Bakri Syakir. (2007). Resusitasi Jantung Paru. Dalam: Sudoyo, Aru S., dkk (editor). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Edisi IV. Jilid I. Jakarta: Pusat Penerbit Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK UI.
- Asih, Y. (1996). Pertolongan Pertama dan RJP. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Chandrasekaran, S., et al. (2010). Awareness of Basic Life Support Among Medical, Dental, Nursing Students and Doctors. *India J Anaesth* v.54 (2) 121-126. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2900734/> [Accesed 13 Mar 2016].
- European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2010. Section 2: Adult Basic Life Support and Use of Automated External Defibrillators. Available from: <https://www.erc.edu/index.php/doclibrary/en/209/1/> [Accesed 13 Maret 2016].
- Handley, A. J. 1997. Basic Life Support. *British Journal of Anesthesia*. 79: 151-158. <http://www.inaheart.or.id/bantuan-hidup-dasar>, akses tanggal 13 Maret 2016
- Latief, Said A., Kartini A. Suryani, M. Rusman D. 2009. Petunjuk Praktis Anestesiologi. Edisi Dua. Jakarta: Bagian Anestesiologi dan Terapi Intensif FK UI.
- Mansjoer, A. 2009. Resusitasi Jantung Paru. Dalam: Sudoyo, Aru W., dkk (editor). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Edisi V jilid I. Jakarta: Interna Publishing.
- Resuscitation Council (UK), 2010. Resuscitation Guidelines. Available from: <https://www.resus.org.uk> [Accesed 13 Maret 2016].
- Soerianata, S. 1996. Resusitasi Jantung-Paru. Dalam: Rilanto. Lily I., dkk (editor). Buku Ajar Kardiologi. Jakarta: Balai Penerbit FK UI.
- Van Way II, Charles W., Buerk, Charles A., 1990. Keterampilan Dasar Ilmu Bedah. Jakarta: Binarupa Aksara.