



PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH DAN PENYULUHAN TENTANG HIPERTENSI DI KP. MUARA BAHARI TANJUNG PRIOK JAKARTA UTARA

Oleh

Sarah Alfiah

Universitas muhammadiyah Jakarta

E-mail: sarahalfiah0@gmail.com

Article History:

Received: 06-02-2022

Revised: 18-02-2022

Accepted: 21-03-2022

Keywords:

Hipertensi, Pola Makan,
Pengetahuan Gizi

Abstract: *Hipertensi merupakan tantangan besar di Indonesia.. hipertensi atau tekanan darah lebih suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolic ≥ 90 mmHg, sering juga disebut The silent killer karena sering terjadi tanpa keluhan. Pemeriksaan dilakukan menggunakan alat tensi tekanan darah elektrik spigmeomanometer untuk mengetahui tekanan darah pada sebagian masyarakat berapa banyak yang menderita hipertensi dan faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi lalu dilakukannya penyuluhan mengenai penyakit hiperensi. Hasil pemeriksaan 80% masyarakat mengalami penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi yang dimana memiliki faktor yaitu dari kebiasaan makan, aktifitas fisik yang kurang dan pola hidup yang salah. dari 20 responden terdapat 11 responden yang mengalami nilai tertinggi dengan faktor kebiasaan makan yang salah dikarenakan kurangnya pengetahuan terkait gizi seimbang dan pola makan yang baik sehingga terjadinya hipertensi Setelah melakukan pengecekan tekanan darah dan penyuluhan terkait hipertensi mendapatkan hasil bahwa 80% masyarakat di Rt 009 mengalami hipertensi karena kurangnya pengetahuan gizi yang kurang.*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan tantangan besar di Indonesia. Hipertensi merupakan kondisi yang paling sering terjadi pada pelayanan kesehatan primer dengan resiko morbiditas dan mortalitas yang meningkat sesuai dengan peningkatan tekanan sistolik dan diastolik yang menjadi penyebab utama gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. (morry dkk 2020) hipertensi atau tekanan darah lebih suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolic ≥ 90 mmHg, sering juga disebut The silent killer karena sering terjadi tanpa keluhan,(kemenkes 2020).

Faktor pemicu hipertensi dapat dibedakan atas yang terkontrol seperti keturunan jenis kelamin dan umur adapun yang tidak terkontrol seperti kegemukan, kurang olahraga, merokok serta mengkomsumsi alkohol. Penderita hipertensi yang sangat heterogen membuktikan bahwa penyakit ini bagian mosaik, diderita oleh orang banyak yang dating dari



berbagai kelompok beresiko didalam masyarakat. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa hipertensi dipengaruhi oleh faktor resiko ganda baik yang bersifat endogen seperti *neurotransmitter*, hormone dan genetic, maupun yang bersifat exogen seperti rokok, nutrisi dan stressor. (dian 2019)

(Menurut WHO prevalensi hipertensi pada tahun 2012 tertinggi yaitu 16490 penderita hipertensi (35,58%) dan pada tahun diperoleh sebanyak 1496 penderita hipertensi (31,06%) (dinas kesehatan 2017) Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan laporan Riskesdas pada bulan Maret 2018 menyatakan bahwa hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, dengan provinsi tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (0,7%) (kemenkes 2019)

Cara pencegahan yang dapat dilakukan agar terhindar dari penyakit hiperensi dengan semboyan sehat yaitu dengan seimbangkan gizi, hindari stress, awasi tekanan darah dan teratur berolahragadapat dilakukan dengan cara latihan fisik yang sesuai diantaranya berjalan, besepeda, berenang, melakukan pekerjaan rumah, dan melakukan senam hipertensi (Rohimah 2020). Upaya pencegahan untuk mengurangi penderita hipertensi dapat dilakukan melalui promosi kesehatan. Promosi kesehatan dapat mengurangi dampak dari faktor-faktor resiko yang berkaitan dengan faktor-faktor penentu kesehatan secara luas yang mengarah pada penyakit dan meningkatkan kualitas kehidupan individu dan masyarakat. Kegiatan promosi kesehatan harus direncanakan, dipantau dan dievaluasi. Sehingga suatu strategi yang baik tetap merupakan prasyarat utama untuk mengimplementasikan intervensi promosi kesehatan. (dian 2019)

METODE

Pemeriksaan dilakukan menggunakan alat tensi tekanan darah elektrik *spigmeomanometer* untuk mengetahui tekanan darah pada sebagian masyarakat berapa banyak yang menderita hipertensi dan faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi lalu dilakukannya penyuluhan mengenai hipertensi yang meliputi (1) pengertian, sebab dan akibat pada penyakit hipertensi. (2) bagaimana pencegahan hipertensi dengan melihat kebiasaan dan perilaku yang di lakukan (3) makanan yang di hindari dan di anjurkan untuk penderita penyakit hipertensi di Kp muara bahari Rt 009.

HASIL

Peserta pengabdian masyarakat ini adalah mahasiswa dari Program Sudi Sarjana Gizi Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang mendapatkan hasil pemeriksaan 80% masyarakat mengalami penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi yang dimana memiliki faktor yaitu dari kebiasaan makan, aktifitas fisik yang kurang dan pola hidup yang salah.

Tabel 1 Faktor yang mempengaruhi terjadinya hiperensi

Variable	Jumlah	Presentasi
Kegemukan	4	12
Kebiasaan makan	11	60
Kurang aktifitas fisik	5	28
Total	20	100



Berdasarkan table di atas diketahui bahwa dari 20 responden terdapat 11 responden yang mengalami nilai tertinggi dengan faktor kebiasaan makan yang salah dikarenakan kurangnya pengetahuan terkait gizi seimbang dan pola makan yang baik sehingga terjadinya hipertensi pada masyarakat di RT 009 adapun hasil pemeriksaan yang telah kami lakukan dapat dilihat pada table :

Tabel 2. Nilai tekanan darah pada masyarakat di RT 009

Nama	Tekanan darah	Nilai normal Tekanan darah	Interpretasi
YL	110/85 mmHg	120/80 mmHg	Normal
E	120/90 mmHg	120/80 mmHg	Normal
SM	130/100 mmHg	120/80 mmHg	Hipertensi
DW	125/87 mmHg	120/80 mmHg	Normal
S	110/86 mmHg	120/80 mmHg	Normal
FH	141/90 mmHg	120/80 mmHg	Hipertensi
GY	150/97 mmHg	120/80 mmHg	Hipertensi
SA	147/93 mmHg	120/80 mmHg	Hipertensi
EB	133/89 mmHg	120/80 mmHg	Hipertensi
AG	100/80 mmHg	120/80 mmHg	Kurang
AK	130/80 mmHg	120/80 mmHg	Normal
FA	142/89 mmHg	120/80 mmHg	Hipertensi
DF	125/83 mmHg	120/80 mmHg	Normal
RH	138/92 mmHg	120/80 mmHg	Hipertensi
AA	141/99 mmHg	120/80 mmHg	Hipertensi
AT	146/94 mmHg	120/80 mmHg	Hipertensi
HN	150/96 mmHg	120/80 mmHg	Hipertensi
CN	148/100 mmHg	120/80 mmHg	Hipertensi

DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat di laksanakan pada tanggal 25 juni 2021 di Kp. Muara Bahari RT 009 Tanjung Priok Jakarta Utara berjalan dengan baik dan lancar. Pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk masyarakat umum baik yang tidak mempunyai riwayat hipertensi dan mempunyai riwayat hipertensi. Pendidikan masyarakat 78% tamatan SD sehingga berpengaruh terhadap pengetahuan masyarakat terkait gizi dan pola hidup yang baik.

Program pengabdian masyarakat berupa pengecekan tekanan darah dan penyuluhan terkait hipertensi, cara pencegahan dan penanggulangan terhadap penyakit hipertensi dengan metode *door to door* mendatangi rumah masyarakat tersebut satu persatu lalu di lakukan pengecekan dan penyuluhan terutama kepada masyarakat yang mengalami penyakit hipertensi.

Pembahasan yang disampaikan ketika penyuluhan terkait hipertensi menggunakan media poster sangatlah diterima oleh masyarakat karena berpengaruh dalam pengetahuan mereka terhadap pengetahuan gizi dan mengubah pola makan dan pola hidup yang baik



untuk dirinya dan untuk keluarganya agar gizi etap seimbang dan baik. Masyarakat dapat mengaplikasikannya terhadap aktifitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pola makan yang kurang baik mempunyai factor yang signifikan yaitu kebanyakan masyarakat yang tidak menyukai makanan yang dapat mencegah terjadinya hipertensi sehingga makanan itu jarang di konsumsi oleh mereka.

KESIMPULAN

Setelah melakukan pengecekan tekanan darah dan penyuluhan terkait hipertensi yang mendapatkan hasil 80% mengalami hipertensi yang disebabkan karena kurangnya pengetahuan terhadap gizi memiliki faktor yang besar terhadap pola hidup dan pola makan yang kurang baik sehingga dapat terjadi penyakit hipertensi

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kami ucapkan kepada dosen, teman-teman dan keluarga besar program studi sarjana gizi fakultas kedokteran dan kesehatan universitas muhammadiyah Jakarta dan masyarakat di Kp Muara Bahari RT 009 RW015 yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat untuk pengecekan tekanan darah dan penyuluhan mengenai hipertensi.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Alfiyani, A. (2017). Analisis Faktor Risiko Hipertensi Pada Calon Jamaah Haji Bekasi Kloter 34 dan 54 Tahun 2017. Skripsi : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- [2] Aisyah Simanjorang (2020) Pengetahuan, Sikap, Kebiasaan merokok, aktifitas fisik, dan kepatuhan minum obat bergubungan dengan pengendalian hipertensi. Jurnal kesehatan, Vol.3 No. 4 (oktober 2020) : 308-316 terakreditasi nasional peringkat 3 No. 36/E/KPT/2019
- [3] Antoni Adi (2019) pembuatan Menu sehat Bagi Penderita Hipertensi. Jurnal pengabdian masyarakat (JPMA) Vol. 1 No. 1 desember 2019
- [4] Bambang Roesmono (2017) Hubungan perilaku mengontrol tekanan darah dengan kejadian hipertensi. (JIKP) jurnal ilmiah kesehatan pencerah. Vol. 6 No. 2 Desember 2017. ISSN : 2089-9394.
- [5] Dian Saraswati (2019) Bina Masyarakat Dalam Pengendalian Hipertensi. Jurnal pengabdian siliwangi Vol. 5 No. 1, tahun 2019. P-ISSN 2477-6629 E-ISSN 2615-4773.
- [6] Imelda (2020) Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi Pada Lansia di puskesmas Air dingin lubuk minturun. Jurnal pengabdian masyarakat Vol. II No. 2 Juli 2020.
- [7] Kemenkes RI. (2019). Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018.
- [8] Kemenkes RI. (2020). Hari Hipertensi Sedunia.
- [9] Maulidina, Fatharani (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi tahun 2018. Journal Uhamka, Vol. 4 No. (2019)
- [10] Morry Kartika (2020) Faktor-Faktor Resiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di



-
- Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi (JKM)* Vol. 5 No. 1 Maret 2021.
- [11] Septiana kurnianingsih (2020) penyuluhan hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah pada kelompok ibu-ibu. *Jurnal pengabdian masyarakat* 01-02 92020) 074-078.
- [12] Rohimiah Neng (2020) Penyuluhan tentang senam hipertensi di Kp. Sukadanuh Rt. 02 Rw 10 desa linggamukti Kecamatan sucinaraja. *Jurnal pengabdian masyarakat* Vol. 2 No. 2 Oktober 2020.
- [13] Yosi Fitriani Dkk (2020) Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Esensial Di Desa Kemingkin Dalam Kabupaten Muaro Jambi. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine* Vol. 6 No. 1 April 2020 Universitas Ubudiyah Indonesi e-ISSN : 2615-109X



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN