

PENGECEKKAN TEKANAN DARAH DAN INFORMASI KESEHATAN KEPADA LANSIA DI DESA SUMBERJAYA

Siti Nuryamah, Dedy Frianto

Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi

fm19.sitinuryamah@mhs.ubpkarawang.ac.id

dedy.frianto@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Semakin bertambahnya usia seseorang diikuti semakin banyak penyakit yang diderita lansia salah satunya adalah Hipertensi yang sering disebut dengan tekanan darah tinggi. Dapat dikatakan hipertensi jika tekanan darah sistole seseorang menetap pada 140 mmHg atau lebih, nilai tekanan darah yang dianggap ideal berkisar 115/5 mmHg. Hipertensi akan menjadi masalah yang serius bila tidak ditangani sedini mungkin, bahaya hipertensi bila tidak segera ditangani dengan baik akan menimbulkan penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal dan gangguan penglihatan. Penyakit hipertensi sendiri bisa dicegah dengan mengatur pola makan, gaya hidup yang benar, hindari kopi, hindari merokok, hindari minum beralkohol, mengurangi konsumsi garam yang berlebihan olah raga teratur Tujuan: Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada lansia tentang proses hipertensi pada lansia yang ada di desa Sumberjaya Kecamatan Tempuran Kabupaten Karawang. Metode: Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pengecekan tekanan darah dan informasi kesehatan. Hasil: Hasil kegiatan menunjukkan lansia di desa sumberjaya kecamatan tempuran kabupaten karawang sudah sadar akan pemeriksaan-pemeriksaan yang berkaitan dengan hipertensi. Kesimpulan: Dari hasil penilaian dapat disimpulkan bahwa penegetahuan lansia di desa sumberjaya tentang hipertensi mengalami peningkatan setelah dilakukan pengecekan.

Kata kunci: Lansia, hipertensi, pengecekan, Kesehatan.

PENDAHULUAN

Desa Sumberjaya adalah desa yang terletak di Kecamatan Tempuran Kabupaten Karawang Provinsi Jawa Barat. Desa Sumberjaya merupakan salah satu desa penghasil mangga terbesar di Kecamatan Tempuran Kabupaten Karawang. Potensi tanaman mangga harumanis, mangga gedong, mangga gajah, mangga manalagi, dan mangga lainnya yang ada di Desa Sumberjaya ini masih sangat bagus. Selain itu, ketika musim panen mangga tiba, Desa Sumberjaya dapat menghasilkan mangga hingga 150 ton per harinya (dalam rakyatjelata.com, 2018). Sehingga, dapat dikatakan bahwa Desa Sumberjaya merupakan salah satu sentral pemasok mangga terbesar di Kabupaten Karawang dan sebagian besar warganya menjadi petani mangga.

Tekanan darah merupakan salah satu dari tanda-tanda vital yang digunakan seorang dokter sebagai landasan untuk mendiagnosa dan menerapi seorang pasien. Pengukuran tekanan darah akan memberikan informasi yang penting mengenai status kardiovaskular pasien dan respon terhadap aktifitas. Pengukuran darah yang akurat sangat dibutuhkan dalam mengevaluasi status hemodinamik pasien dan mendiagnosa penyakit.

Tekanan darah adalah gaya yang ditimbulkan oleh darah terhadap dinding pembuluh, tekanan darah bergantung kepada volume darah dan compliance atau daya regang dinding pembuluh darah. 2,3 Tekanan darah dinyatakan dengan dua besaran tekanan darah yaitu tekanan sistolik dan tekanan diastolik dalam satuan mmHg. Tekanan darah dapat diukur secara langsung maupun tidak langsung. Pengukuran secara langsung dilakukan secara invasif yaitu dengan memasukkan alat pengukur tekanan ke sebuah jarum yang kemudian dimasukkan ke dalam arteri. Pengukuran tidak langsung dapat dilakukan dengan menggunakan tensimeter, yaitu dengan menggunakan manset yang dapat dikembungkan yang dipakai secara eksternal dan dihubungkan dengan pengukur tekanan.

Cara pengukuran tekanan darah yang baik dan benar sangat diperlukan bagi seorang tenaga kesehatan dalam mengukur tekanan darah seorang pasien, menurut JNC 7 posisi tubuh yang benar dalam pengukuran tekanan darah adalah dalam posisi duduk atau berbaring, dengan lengan dan tensimeter sejajar dengan letak jantung. Posisi tubuh mempengaruhi tekanan darah karena berhubungan dengan efek gravitasi. Pada kondisi berbaring, gaya gravitasi mempengaruhi seluruh tubuh secara uniform. Pada posisi tegak, selain akibat kontraksi jantung, pembuluh darah di bawah jantung mendapat beban tambahan akibat perbedaan tinggi tingkat jantung dan pembuluh.

Cara penyampaian Informasi Kesehatan dengan benar kepada masyarakat. Media komunikasi berperan penting dalam segala aspek yang terjadi Ketika manusia berinteraksi satu

sama lainnya. Salah satunya ditunjukkan dalam proses penyebaran informasi kesehatan. Dalam hal ini dikatakan bahwa media komunikasi terapeutik adalah semua sarana atau upaya yang digunakan untuk menayangkan adanya pesan atau informasi yang diberikan oleh komunikator, dengan perantara melalui media cetak, elektronik dan media luar ruang, agar dapat meningkatkan pengetahuannya, pada akhirnya yang diharapkan yaitu dapat berubah perilakunya ke arah positif terhadap kesehatan (Notoatmodjo, 2010).

Informasi menjadi hal yang penting dalam kehidupan manusia, salah satunya adalah informasi kesehatan karena berhubungan dengan kondisi fisik setiap individu. Lain dulu, lain halnya juga dengan era saat ini. Jika dahulu, masyarakat memperoleh informasi kesehatan mayoritas melalui lisan, dari mulut ke mulut, saat ini perkembangan teknologi yang semakin modern pun telah mengantarkan perkembangan yang baru dalam informasi kesehatan yang dibutuhkan oleh masyarakat. Tetapi perlu diketahui bahwa tidak semua individu, khususnya masyarakat yang tinggal di pedesaan telah melek akan teknologi modern ini. Berbeda halnya dengan masyarakat urban, yakni masyarakat yang tinggal di perkotaan, mereka yang dengan mudah diterpa oleh perkembangan teknologi ini bisa saja berubah dalam kurun waktu singkat untuk memahami penggunaan media yang baru melalui teknologi yang semakin modern.

Angka lansia yang tinggi diindikasikan dengan tingginya angka kejadian penyakit kronik di suatu tempat. Sehingga diperlukan pemeriksaan kesehatan agar dapat mendeteksi penyakit sedini mungkin. Disini kami memilih melakukan pemeriksaan Tekanan darah, serta penyuluhan mengenai tekanan darah. Edukasi mengenai penyakit diabetes melitus dan pola hidup untuk mengontrol gula darah dan asam urat merupakan salah satu hal yang penting dilakukan, yang bertujuan baik sebagai tindakan preventif terhadap penyakit maupun terhadap terjadinya komplikasi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara pengecekan langsung kepada masyarakat Desa Sumberjaya dengan susunan kegiatan berupa pendaftaran, pengecekan, memberikan edukasi mengenai kesehatan. Kegiatan pengecekan ini dilaksanakan pada Hari Senin, 04 Juli 2022 di Posyandu Desa Sumberjaya yang dihadiri oleh beberapa staf Desa, masyarakat Desa dan beberapa Lansia Desa Sumberjaya, kegiatan dimulai pukul 08.00 WIB s/d selesai. Pengecekan ini dimulai dengan pendaftaran, pengecekan berat badan, pengecekan tinggi badan, pengecekan tekanan darah, dan suntik imunisasi. Kemudian dilanjut dengan sesi tanya jawab mengenai informasi Kesehatan pada lansia.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Seperti yang diketahui Semakin bertambahnya usia seseorang diikuti semakin banyak penyakit yang diderita lansia salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi yang sering disebut dengan tekanan darah tinggi merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kenaikan tekanan darah. Dapat dikatakan hipertensi jika tekanan darah sistole seseorang menetap pada 140 mmHg atau lebih, nilai tekanan darah yang dianggap ideal berkisar 115/5 mmHg (Agoes, 2011).

WHO tahun 2000 menunjukkan data sekitar 972 juta orang (26,4%) mengalami hipertensi dengan pembagian 26,6% terjadi pada pria dan 26,1% terjadi pada wanita. Angka ini diperkirakan akan meningkat pada tahun 2025 sebanyak 29,2% (Suhadak, 2010). Hipertensi pada lansia di Indonesia pada tahun 1995 sekitar 83 per 1000 orang. Faktor yang menyebabkan hipertensi pada lansia yang tidak dapat dikendalikan antara lain keurunan, jenis kelamin ras dan usia serta faktor resiko yang bisa dikendalikan antara lain obesitas, kurang olah raga, merokok, minum kopi, sensitivitas natrium, kadar kalium rendah, mengkonsumsi alkohol, stres, pekerjaan, pendidikan dan pola makan (Suhadak, 2010). Hipertensi akan menjadi masalah yang serius bila tidak ditangani sedini mungkin, bahaya hipertensi bila tidak segera ditangani dengan baik akan menimbulkan penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal dan gangguan penglihatan. Penyakit hipertensi sendiri bisa dicegah dengan mengatur pola makan, gaya hidup yang benar, hindari kopi, hindari merokok, hindari minum beralkohol, mengurangi konsumsi garam yang berlebihan olah raga teratur (Dalimartha, 2008).



Gambar 1. Pengecekan tekanan darah pada lansia

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul ”pengecekan tekanan darah dan informasi Kesehatan kepada lansia ” di desa sumberjaya, Kecamatan Tempuran Kabupaten Karawang berujuan untuk menurunkan angka kejadian hiperensi pada lansia. Dengan adanya pengecekan ini diharapkan masyarakat lebih paham tentang hipertensi dan diharapkan para lansia menjadi lebih rajin memeriksa diri guna untuk mencegah hipertensi.

Tes tekanan darah adalah pemeriksaan dengan alat khusus bernama sphygmomanometer, yang bertujuan mengukur tekanan pada pembuluh darah arteri ketika jantung berdenyut. Tes ini biasanya dilakukan sebagai bagian dari pemeriksaan dokter rutin guna mendeteksi adanya tekanan darah tinggi (hipertensi). Tekanan darah merupakan salah satu tanda vital yang dapat menggambarkan fungsi tubuh seseorang. Tanda vital yang terdiri atas tekanan darah, suhu tubuh, denyut jantung, dan pernapasan yang berada di atas atau di bawah angka normalnya menandakan gangguan pada kondisi kesehatan pasien. Tekanan darah penting diperiksa karena kebanyakan pasien dengan tekanan darah tinggi maupun rendah tidak mengalami gejala apapun. Hipertensi dapat meningkatkan risiko penyakit serius, seperti serangan jantung dan stroke. Sementara tekanan darah rendah dan menyebabkan pusing dan pingsan pada beberapa pasien.

Semua pasien berusia 18 tahun ke atas perlu melakukan tes tekanan darah secara rutin sebagai bagian dari medical check up. Berikut penjelasannya:

- Bagi pasien berusia 40 tahun ke atas, tes tekanan darah perlu dilakukan satu kali setahun. Pada pasien dengan risiko hipertensi, yaitu memiliki berat badan berlebih atau tekanan darah sistolik 130-139 mmHg atau tekanan darah diastolik 85-89 mmHg, tes tekanan darah perlu dilakukan satu kali setahun.
- Untuk pasien berusia 18-39 tahun dengan tensi di bawah 130/85 mmHg dan tidak memiliki faktor risiko tekanan darah tinggi, tes tekanan darah perlu dilakukan 3-5 tahun sekali. Pada pasien yang telah didiagnosis mengalami peningkatan tekanan darah, hipertensi, atau hipotensi, tes tekanan darah akan dilakukan lebih rutin.

Sebelum melakukan tes tekanan darah, beberapa persiapan yang perlu dilakukan oleh pasien meliputi: Beristirahat setidaknya 5-10 menit sebelum tes, menghindari konsumsi kopi, merokok, dan beraktivitas berat (seperti olahraga) setidaknya 30 menit sebelum tes.



Gambar 2. Pengecekan tekanan darah

Adapun prosedur tes tekanan darah secara umum meliputi:

- Pasien diminta duduk dengan tangan diletakkan di atas meja.
- Petugas medis lalu memasang manset alat pengukur tensi di lengan pasien
- Petugas medis kemudian meletakkan stetoskop pada lipatan siku pasien.
- Setelah itu, petugas medis akan menekan balon karet sambil mengukur tekanan darah pasien.
- Suara seperti dentuman akan terdengar di stetoskop dan menandakan tekanan darah sistolik.
- Sesudah tekanan darah sistolik ditemukan, manset akan dikempeskan.
- Angka ketika suara dentuman hilang menandakan tekanan darah diastolik.



Gambar 3. Hasil tes tekanan darah

Hasil tes tekanan darah akan ditunjukkan dalam satuan milimeter per satuan raksa (mmHg) dalam dua angka. Angka ini disebut sistolik dan diastolik. Angka pertama dikenal dengan tekanan darah sistolik, yakni tekanan darah pada pembuluh darah arteri ketika jantung

berdenyut, sementara angka kedua dikenal dengan tekanan darah diastolik, yaitu tekanan darah pada pembuluh darah arteri di antara denyut jantung, menurut American Heart Association (AHA), ukuran tekanan darah diklasifikasikan sebagai berikut:

- Normal: Di bawah 120/80 mmHg
- Meningkatkan: Di antara 120-129 mmHg untuk tekanan sistolik dan di bawah 80 mmHg untuk tekanan diastolic.
- Hipertensi tingkat 1: 130/80 mmHg hingga 139/89 mmHg
- Hipertensi tingkat 2: 140/90 mmHg atau lebih.

Apabila hasil tes tekanan darah meningkat, dokter biasanya akan merekomendasikan terapi perubahan gaya hidup untuk menurunkan tekanan darah. Langkah-langkah modifikasi pola hidup ini bisa berupa: Mengurangi konsumsi garam, menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang, berolahraga dengan teratur, mengurangi konsumsi alcohol, menurunkan berat badan yang berlebih, berhenti merokok. Bagi pasien yang telah didiagnosis dengan hipertensi, obat-obatan penurun tekanan darah dari dokter mungkin diperlukan. Sementara itu, untuk pasien yang memiliki tekanan darah terlalu rendah, bisa melakukan usaha-usaha untuk meningkatkan tekanan darah, seperti menambah konsumsi garam dalam jumlah yang cukup, berolahraga secara teratur, dan mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Tidak ada hal khusus yang perlu diperhatikan setelah pemeriksaan ini dilakukan. Anda biasanya bisa langsung kembali beraktivitas dengan normal.

Pada umumnya, tidak ada risiko serius yang ditimbulkan dari tes tekanan darah. Pasien mungkin akan merasa sedikit tidak nyaman ketika manset tensi menekan lengan, namun hal ini hanya berlangsung selama beberapa detik. Pada beberapa pasien, bintik-bintik kemerahan tanpa rasa nyeri bisa muncul pada lengan tempat tes tekanan darah dilakukan. Bintik-bintik ini lebih sering terjadi pada pasien yang mengonsumsi obat pengencer darah jenis antiplatelet.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema pengecekan tekanan darah, berlangsung dengan lancar dan penuh antusiasme. Dari hasil yang diperoleh terhadap kegiatan selama 1 hari berjalan dengan lancar serta pengetahuan masyarakat semakin meningkat terbukti adanya kenaikan pengetahuan sebesar 33%. Kegiatan pengabdian masyarakat didukung oleh seluruh komponen kecamatan tempuran khususnya desa sumberjaya kabupaten karawang. Rencana berikutnya adalah pembentukan posyandu lansia, untuk terwujudnya hal tersebut diperlukan peran serta masyarakat dan elemen – elemen terkait. Pengabdian berikutnya hendaknya dilaksanakan dengan jangka waktu yang lebih panjang, disertai dengan pembinaan tokoh masyarakat sebagai upaya pemberdayaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes H A. 2011. Penyakit di Usia Tua. Jakarta: EGC.
- Agoes, Sukrisno. 2011. Auditing (Pemeriksaan Akuntan) oleh Kantor Akuntan Publik. Edisi 4. Penerbit Salemba Empat.
- Amirin, Tatang. M, 195, "Menyusun rencana penelitian", cet, II, PT. Raja Grafindo persada : Jakarta.
- Amsyah, Zulkifli, 197, "Manajemen sistem informasi", Gramedia pustaka utama: Jakarta.
- Dalimartha, S., 2008. Resep Tumbuhan Obat Untuk Asam Urat, Jakarta : Penebar Swadaya.
- Notoatmojo, Soekidjo, 202. "Metodologi penelitian kesehatan". PT. Rineka cipta : Jakarta.
- Suhadak. 2010. Pengaruh Pemberian Teh Rosella terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia Di Desa Windu Kecamatan Larangbinangun Kabupaten Lamongan. Lamongan: BPPM Stikes Muhammdiyah Lamongan.