

Skrining dan Penyuluhan untuk Pengendalian Tekanan Darah

(*Screening and Counseling for Blood Pressure Control*)

Firdani Mutiara^{1*}, Zita Atzmardina², Louis Valdo³, Silvia Damayanti⁴, Rachel Ratu⁵

¹⁻⁵ Universitas Tarumanagara Jakarta, Indonesia

Email: zitaa@fk.untar.ac.id*

Article History:

Received: Desember 04, 2024;

Revised: Desember 21, 2024;

Accepted: Januari 09, 2025;

Online Available: Januari 20, 2025

Keywords: *hypertension, blood pressure, hypertension exercise, counseling*

Abstract, *Hypertension is an increase in blood pressure above normal values due to various factors. Normal hypertension values are in the range of 90/60 mmHg to 120/80 mmHg. Systolic pressure values of more than 139 mmHg and diastolic pressure of more than 89 mmHg are categorized as hypertension. With increasing prevalence, hypertension is becoming a global health problem. In the world, an estimated 1.13 billion people aged 30 to 70 years suffer from hypertension, and this disease is a major risk factor for cardiovascular disease and stroke. In Indonesia, the prevalence of hypertension is estimated to reach more than 40% in the adult population in 2019 (WHO, 2019). The purpose of this activity is to prevent an increase in the prevalence of hypertension. The method used is to provide counseling and screening for hypertension risk factors. The results obtained are blood pressure data, anthropometry and hypertension exercises. It can be concluded that this activity was successful because there was an increase in the pre-test to post-test value of 25.21 points so that this activity can be sustainable to prevent hypertension patients.*

Abstrak

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah diatas nilai normal oleh karena berbagai macam faktor. Nilai normal hipertensi di dalam rentang 90/60 mmHg sampai dengan 120/80 mmHg. Nilai tekanan sistolik lebih dari 139 mmHg dan diastolik lebih dari 89 mmHg dikategorikan sebagai Hipertensi. Dengan prevalensi yang terus meningkat, hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan global. Di dunia, diperkirakan 1.13 miliar orang berusia 30 sampai 70 tahun menderita hipertensi, dan penyakit ini menjadi faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular dan stroke. Di Indonesia, prevalensi Hipertensi diperkirakan mencapai lebih dari 40% pada populasi dewasa di tahun 2019 (WHO, 2019). Tujuan diadakannya kegiatan ini adalah untuk mencegah peningkatan prevalensi hipertensi. Metode yang dilakukan dengan memberikan penyuluhan dan melakukan skrining faktor risiko hipertensi. Hasil yang didapatkan data tekanan darah, antropometri serta dilakukan senam hipertensi. Dapat disimpulkan kegiatan ini berhasil karena adanya peningkatan nilai pre test ke postest sebanyak 25,21 poin sehingga kegiatan ini dapat berkelanjutan untuk dapat mencegah terjadinya pasien hipertensi.

Kata kunci : hipertensi, tekanan darah, senam hipertensi, penyuluhan

1. PENDAHULUAN

Definisi hipertensi ditegaskan bila TDS ≥ 140 mmHg dan/atau TDD ≥ 90 mmHg pada pengukuran di klinik atau fasilitas layanan kesehatan. Hipertensi menduduki peringkat utama penyakit kronis paling umum yang ditandai dengan peningkatan persisten tekanan arterial. (Iqbal AM & Jamal SF, 2023; Williams et al., 2018)

Kebanyakan kasus hipertensi bersifat idiopatik, yang dikenal sebagai hipertensi esensial. Diketahui bahwa peningkatan asupan garam meningkatkan resiko hipertensi. 50-60% bersifat sensitif terhadap garam dan cenderung mengalami hipertensi. Tekanan darah tinggi yang persisten pada arteri sistemik merupakan ciri khas hipertensi yang merupakan faktor risiko terpenting yang dapat dimodifikasi untuk semua penyebab dan morbiditas dan mortalitas CVD secara global. (Iqbal AM & Jamal SF, 2023; Timmis et al., 2024)

Lebih dari satu milyar orang dewasa memiliki hipertensi, prevalensi yang tinggi konsisten pada semua tingkat sosio-ekonomi, prevalensinya juga meningkat seiring pertambahan usia, terhitung sampai dengan 60% populasi diatas usia 60 tahun. Di Amerika Serikat, hipertensi sendiri menyumbang lebih banyak kematian terkait penyakit kardiovaskular dibandingkan faktor resiko lainnya yang dapat dimodifikasi dan menempati urutan kedua setelah merokok sebagai penyebab kematian yang dapat dicegah. Perkiraan menunjukkan jumlah pasien hipertensi dapat meningkat 15-20% dan mencapai hampir 1,5 miliar pada tahun 2025. (Timmis et al., 2024)

Pada pemeriksaan fisik dapat dilakukan pengukuran tinggi dan berat badan, tanda- tanda vital, lingkar pinggang (*waist circumference*) untuk melihat tanda/gejala deteksi dini komplikasi kerusakan organ target akibat penyakit tekanan darah tinggi.

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama kematian yang dipicu oleh gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Menurut Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Banten tercatat sekitar 34,1% pada populasi dewasa, sejalan dengan tren nasional yang menunjukkan peningkatan. Data tersebut juga menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi mencapai 27,2% di Kabupaten Tangerang. (Riskesdas 2018). Karena alasan ini maka kami akan melakukan sebuah kegiatan untuk membantu menangani kasus hipertensi.

2. METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan dan skrining kesehatan. Kegiatan dilakukan pada hari Rabu, 23 Oktober 2024 pk. 08.00 – 12.00. Kegiatan dilakukan dengan penyuluhan mengenai pengetahuan hipertensi setelah sebelumnya meminta izin serta melakukan koordinasi mengenai penentuan lokasi serta koordinasi dengan penanggungjawab terkait intervensi yang dilakukan. Alat-alat yang digunakan berupa tensimeter, timbangan dan meteran yang akan digunakan untuk mengukur tekanan darah dan antropometri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan melakukan skrining kepada para peserta penyuluhan yang hadir meliputi pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan dan lingkar perut. Setelah semua peserta yang hadir telah dilakukan skrining, kegiatan secara resmi dibuka dengan sambutan. Setelah sambutan, peserta dibagikan soal pre test untuk menilai pengetahuan awal peserta penyuluhan. Tujuan dilakukan penyuluhan ini agar peserta penyuluhan dapat mengetahui hal-hal yang perlu diketahui awam mengenai hipertensi. Materi yang dipaparkan dalam penyuluhan ini adalah dengan menggunakan demonstrasi metode CERDIK (Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stress). Setelah selesai penyuluhan, lalu disiapkan speaker untuk memasang lagu selama demonstrasi senam hipertensi. Demonstrasi senam hipertensi dilakukan dengan diikuti oleh peserta penyuluhan sambil dijelaskan manfaat senam hipertensi. Setelah selesai senam hipertensi, peserta dibagikan postest yang harus diisi.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	N (%)	Mean
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3 (9.4)	
Perempuan	29 (90.6)	
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	29 (90.6)	
Petani	2 (6.3)	
Pensiunan	1 (3.1)	
Pendidikan		
Tidak Sekolah	2 (6.3)	
SD	21 (65.6)	
SMP-SMA	9 (28.1)	
Usia		51.75
Berat Badan		56.69
Tinggi Badan		153.13
IMT		25.59
Lingkar Perut		
Laki-laki		73.33
Perempuan		76.45

Tekanan Darah		
Sistolik		148.84
Diastolik		88.72
Status Hipertensi		
Normal	10 (31.3)	
Hipertensi	22 (68.8)	
Nilai		
<i>Pretest</i>		67.71
<i>Posttest</i>		92.92

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa rata-rata IMT responden adalah 25.59 yang berarti termasuk kategori Obese 1 berdasarkan klasifikasi IMT menurut WHO Asia Pasifik. Dari rata-rata sistolik termasuk hipertensi derajat 1. Dan dari status hipertensi didapatkan bahwa sebanyak 22 responden (68,8%) menderita hipertensi. Dari skrining yang dilakukan ini, peserta penyuluhan diberitahu bahwa sebagian besar memiliki resiko untuk menderita hipertensi. Selain diberitahu secara keseluruhan, peserta juga diberitahukan hasil masing-masing dari skrining yang telah dilakukan.

Dari hasil nilai pre test dan post test didapatkan hasil peningkatan 25,21 poin. Setelah semua kegiatan selesai, ditutup dengan pembagian konsumsi yang bisa dibawa pulang oleh peserta dan peserta diingatkan untuk bisa membagikan ilmu yang didapatkan ke warga sekitar dan juga mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan, ditandai dengan peningkatan rata-rata dari nilai 67,71 poin menjadi 92,92 poin. Dari hasil tersebut dapat dikatakan kegiatan ini cukup berhasil sehingga dapat terus dilanjutkan. Dari kegiatan ini diharapkan agar masyarakat yang mengikuti intervensi dapat memberikan informasi kepada masyarakat lain dan menerapkan informasi yang telah diterima sehingga terjadi penurunan kasus hipertensi.

REFERENSI

Alberdi-Erice, M. J., Martinez, H., & Rayón-Valpuesta, E. (2021). A Participatory Community Diagnosis of a Rural Community from the Perspective of Its Women, Leading to Proposals for Action. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9661. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189661>

- Departemen Ilmu Kedokteran Komunitas FKUI. (2022). Buku Keterampilan Klinis Ilmu Kedokteran Komunitas. (2022nd ed.). FKUI.
- Iqbal AM, & Jamal SF. (2023). Essential Hypertension (2023rd ed.). StatPearls.
- J Prihartono, S Budiningsih, & A Kekalih. (2014). Buku Keterampilan Klinis Ilmu Kedokteran Komunitas . Departemen Ilmu Kedokteran Komunitas FKUI.
- KemKes RI. (2018). Riskesdas.
- Kovell, L. C., Ahmed, H. M., Misra, S., Whelton, S. P., Prokopowicz, G. P., Blumenthal, R. S., & McEvoy, J. W. (2015). US Hypertension Management Guidelines: A Review of the Recent Past and Recommendations for the Future. *Journal of the American Heart Association*, 4(12). <https://doi.org/10.1161/JAHA.115.002315>
- L Raymond, Mahan Kathleen, & L Janice. (2017). Krause's Food and The Nutrition Care Process 14th Edition. Elsevier.
- Pemerintah Kabupaten Tangerang. (2023). Web Terpadu Kabupaten Tangerang. [Tangerangkab.go.id](https://legok.tangerangkab.go.id). <https://legok.tangerangkab.go.id/profil-konten/242>.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2023). Panduan Promotif Dan Preventif Hipertensi 2023 (A. A. Lukito, Ed.; 2023rd ed.). InaSH.
- World Health Organization. (2023, March). Hypertension. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.