



Pengukuran Tekanan Darah Sebagai Alat Edukasi untuk Menanggulangi Hipertensi di Masyarakat

Irma Yunawati ^{1*}, Wa Ode Salma ², Nurnashrian Jufri ³, Wa Atiqah ⁴, Mirnawati
Mirnawati ⁵, Lian Eka Fazali ⁶, Nevida Sakalo ⁷, Hadi Kalisi ⁸, Nur Sailan Andani ⁹,
Radya Permala Dewi ¹⁰

¹⁻¹⁰ Universitas Halu Oleo, Indonesia.

Email : irmayunawati@uho.ac.id¹, tika38296@gmail.com²

Alamat : Jalan H.E.A Mokodompit 1 93117 Kendari Sulawesi Tenggara

Korespondensi Penulis: irmayunawati@uho.ac.id *

Abstract: Hypertension is a serious medical condition that can increase the risk of heart disease, stroke, and kidney failure. This study aims to describe the prevalence of hypertension in the Poasia District community, Southeast Sulawesi, as well as the importance of education regarding blood pressure measurement. The method used is descriptive research with a cross-sectional approach, where data is collected through blood pressure measurements in individuals aged 13-65 years. The results showed that of the total individuals examined, there were variations in the cardiovascular health category, with 15 people in the normal category, 10 people prehypertensive, and 15 people experiencing hypertension. The educational program implemented was successful in increasing public awareness about the dangers of hypertension and the importance of regular blood pressure measurements. The conclusion of this research confirms that continuous health education and collaboration between various parties are very important in efforts to prevent and control hypertension in society.

Key words: hypertension, blood pressure measurement, health education, community, prevention.

Abstrak: Hipertensi adalah kondisi medis serius yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan prevalensi hipertensi di masyarakat Kecamatan Poasia, Sulawesi Tenggara, serta pentingnya edukasi mengenai pengukuran tekanan darah. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan cross-sectional, di mana data dikumpulkan melalui pengukuran tekanan darah pada individu berusia 13-65 tahun. Hasil menunjukkan bahwa dari total individu yang diperiksa, terdapat variasi dalam kategori kesehatan kardiovaskular, dengan 15 orang dalam kategori normal, 10 orang prahipertensi, dan 15 orang mengalami hipertensi. Program edukasi yang dilaksanakan berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya hipertensi dan pentingnya pengukuran tekanan darah secara rutin. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan yang berkelanjutan dan kolaborasi antara berbagai pihak sangat penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat.

Kata kunci: hipertensi, pengukuran tekanan darah, edukasi kesehatan, masyarakat, pencegahan.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal serta penyakit lainnya. Hipertensi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia dengan lebih dari 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita serta lebih dari satu miliar orang mengalami kondisi tersebut (WHO, 2020).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Angka kejadian hipertensi di dunia pada tahun 2021

diperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2020).

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular aterosklerotik, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi menimbulkan risiko mortalitas dini, yang meningkat saat tekanan sistolik dan diastolik meningkat. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan merusak pembuluh darah di organ jantung, ginjal, otak dan mata¹. Hipertensi termasuk masalah yang besar dan serius karena sering tidak terdeteksi meskipun sudah bertahun-tahun (Azizah, W., dkk. 2022).

Pada lansia hipertensi umumnya disebabkan karena elastisitas dinding aorta menurun, penebalan katub jantung kemampuan menompa jantung menurun, hilangnya elastisitas pembuluh darah parifer, dan terjadi peningkatan resistensi pembuluh. Salah satu yang faktor yang berpotensi meningkatkan tekanan darah yaitu konsumsi makanan yang kurang sehat, merokok, dan kurang olahraga (Sari, 2020).

Pada tahun 2019, prevalensi hipertensi terstandar usia (age-standardized) pada kelompok usia 30-79 tahun di dunia dan di Kawasan Asia Tenggara berturut-turut adalah 33,1% dan 32,4%. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi adalah 34,1%⁸.

Pada tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 34,1% berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Pada tahun 2023, prevalensi hipertensi menurun menjadi 30,8% pada penduduk berusia ≥ 18 tahun Halaman 4. Dari hasil SKI 2023, proporsi hipertensi terkontrol pada kelompok usia produktif (18-59 tahun) adalah 19,8%, sedangkan pada usia lanjut (60 tahun ke atas) adalah 17,7% dari jumlah yang terdiagnosis hipertensi oleh dokter. Terdapat perbedaan sekitar 20% antara prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter (5,9%) dan hasil pengukuran tekanan darah (26%) pada kelompok usia 18-59 tahun. Pada kelompok usia 60 tahun ke atas, perbedaan ini mencapai 33,9%.

Hasil SKI 2023 menunjukkan penurunan prevalensi hipertensi jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2018. Pada penduduk berusia ≥ 18 tahun, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, menurun dari 34,1% di tahun 2018 menjadi 30,8% di tahun 2023. Urutan tiga provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi berdasarkan pengukuran tekanan darah pada tahun 2023 adalah Provinsi Kalimantan Tengah, Provinsi Kalimantan Selatan, dan Provinsi Jawa Barat. Sementara itu, prevalensi yang terendah teridentifikasi di Provinsi Aceh, Provinsi Papua, dan Provinsi Maluku Utara. Meskipun prevalensi hipertensi cenderung menurun, masih terdapat celah pengetahuan status hipertensi

dimasyarakat. Terdapat perbedaan sekitar 20% antara prevalensi berdasarkan diagnosis dokter (5,9%) dan prevalensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah (26%) pada kelompok usia 18-59 tahun. Perbedaan yang lebih tajam teramati pada kelompok usia 60 tahun ke atas, yaitu sebesar 33,9% antara prevalensi berdasarkan diagnosis dokter (22,9%) dan prevalensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah (56,8%). Kesenjangan ini mensinyalir perlunya upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan status hipertensinya sebagai langkah awal upaya preventif timbulnya penyakit komplikasi (seperti penyakit jantung dan pembuluh darah).

Berdasarkan data medical record di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Jend. Ahmad Yani Metro pada tahun 2021, kasus hipertensi menempati urutan ke-10 dari 10 penyakit besar yang ada di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro dengan 797 penderita (Kemenkes, 2021).

Berdasarkan beberapa penelitian, orang yang menderita hipertensi memiliki peluang 12 kali lebih besar untuk terkena stroke dan 6 kali lebih besar untuk terkena serangan jantung (Sari, 2020). Terapi nonfarmakologis yang wajib dilakukan oleh penderita hipertensi salah satunya adalah melakukan relaksasi. Relaksasi adalah salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian intruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh (Saleh, 2021).

Slow deep breathing merupakan salah satu jenis relaksasi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi. Slow deep breathing merupakan teknik relaksasi yang disadari berfungsi untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat (Anugrehani, 2023). Tujuan penerapan otot progresif adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif, dengan menggunakan metode *cross-sectional* yaitu penelitian yang pengukuran variabel dilakukan hanya satu kali pada waktu yang sama yaitu Desember 2024. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan Hipertensi. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer diperoleh dengan cara melakukan pemeriksaan Hipertensi di kecamatan poasia kota kendari. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan alat Tensimeter digital. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat kecamatan poasia kota kendari. Karakteristik responden yaitu usia 20-72 tahun. Mengumpulkan data dari dewasa dan lansia pada satu titik waktu tertentu untuk menilai kadar hipertensi. Populasi dan sampel penelitian adalah dewasa dan lansia berusia 20-72 tahun di kecamatan poasia. Sampel dipilih menggunakan teknik random sampling, dengan jumlah partisipan sebanyak 50 diantaranya dewasa berjumlah 35 orang dan lansia berjumlah

15 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Edukasi Pengukuran Hipertensi sebagai Alat Edukasi untuk Menanggulangi Hipertensi Masyarakat di Sulawesi Tenggara, Kendari. Edukasi Hipertensi di Kalangan Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi dan diberi edukasi akan kesadaran masyarakat mengenai bahaya dan dampak yang ditimbulkan akibat Hipertensi pada Desember 2024.



Gambar 1 Pemeriksaan Gula Darah Dimasyarakat Kecamatan Poasia

4. HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur

mpok Umur (Tahun)	Laki – laki	Perempuan	Frekuensi	Presentase %
20-24	5	8	13	22,41%
25-29	3	7	10	17,24%
30-34	2	5	7	12,07%
35-39	2	5	7	12,7%
40-44	2	3	5	8,62%
45-49	0	0	0	0
50-54	1	3	4	8,62%
55-59	1	1	2	8,45%
60-64	0	1	1	1,72%
65-69	0	1	1	1,72%
Total	16	34	50	100%

Dari tabel tersebut, terlihat bahwa kelompok umur 20-24 tahun memiliki jumlah peserta tertinggi, yaitu 13 orang, yang terdiri dari 5 laki-laki dan 8 perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia muda lebih banyak terlibat dalam penelitian ini, yang mungkin mencerminkan minat atau ketersediaan waktu yang lebih besar di kalangan mereka. Selain itu, kelompok umur 25-29 tahun juga menunjukkan jumlah yang signifikan dengan 10 peserta, yang terdiri dari 3 laki-laki dan 7 perempuan.

Sebaliknya, kelompok umur 45-49 tahun tidak memiliki peserta sama sekali, yang menunjukkan bahwa mungkin ada kurangnya partisipasi dari individu dalam rentang usia tersebut. Secara keseluruhan, dari 57 peserta, terdapat 16 laki-laki dan 41 perempuan, yang menunjukkan bahwa perempuan lebih mendominasi dalam penelitian ini. Persentase total menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada dalam rentang usia 20-29 tahun, yang dapat memberikan wawasan tentang karakteristik demografis dari populasi yang diteliti.

Kategori hipertensi	Laki- laki	Persentase% laki-laki	perempuan	Persentase% perempuan
Normal	6	40%	9	60%
prehipertensi	5	35,71%	9	64,29%
Hipertensi stadium 1	3	33,33%	6	66,67%
Hipertensi stadium 2	1	50%	1	50%
Total	15	30%	35	70%

Dari total 50 responden, terdapat 15 orang yang memiliki tekanan darah dalam kategori normal. Ini menunjukkan bahwa sekitar 30% dari populasi yang diteliti memiliki tekanan darah yang sehat. Sebanyak 14 responden (28%) berada dalam kategori prehipertensi. Meskipun tidak dianggap sebagai hipertensi, prehipertensi adalah tanda peringatan bahwa individu tersebut mungkin berisiko tinggi untuk mengembangkan hipertensi di masa depan. Sebanyak 9 responden (18%) teridentifikasi dalam kategori hipertensi stadium 1. Ini menunjukkan bahwa mereka sudah berada dalam kondisi hipertensi yang memerlukan perhatian medis. Pengelolaan yang tepat, termasuk perubahan gaya hidup dan, jika perlu, pengobatan, sangat penting untuk mengendalikan tekanan darah dan mencegah komplikasi lebih lanjut. Dua responden (4%) berada dalam kategori hipertensi stadium 2, yang merupakan kondisi yang lebih serius dan memerlukan intervensi medis segera. Individu dalam kategori ini berisiko tinggi terhadap komplikasi serius seperti serangan jantung dan stroke. Penanganan yang agresif, termasuk pengobatan dan pemantauan rutin, sangat penting untuk mengurangi risiko kesehatan.

Pembahasan

Hasil pemeriksaan tekanan darah dari masyarakat yang diperiksa menunjukkan variasi yang signifikan dalam kategori kesehatan kardiovaskular. Dari total individu yang diperiksa, 15 orang berada dalam kategori normal, yang berarti tekanan darah mereka berada di bawah 120/80 mmHg. Individu dalam kategori ini umumnya berusia muda, dengan rentang umur antara 20 hingga 35 tahun. Kesehatan jantung yang baik pada usia muda ini menunjukkan pentingnya gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang baik dan aktivitas fisik yang cukup, yang dapat membantu menjaga tekanan darah dalam batas normal.

Di sisi lain, terdapat 14 individu yang termasuk dalam kategori prahipertensi, dengan tekanan darah antara 120-139/80-89 mmHg. Rentang umur mereka bervariasi, menunjukkan bahwa prahipertensi dapat mempengaruhi individu dari berbagai usia, termasuk remaja dan dewasa muda. Kondisi ini menjadi perhatian karena prahipertensi dapat berfungsi sebagai indikator awal risiko hipertensi di masa depan. Oleh karena itu, individu dalam kategori ini disarankan untuk melakukan perubahan gaya hidup, seperti meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi konsumsi garam, untuk mencegah perkembangan hipertensi.

Kategori hipertensi menunjukkan bahwa ada 11 individu yang terpengaruh, dengan 8 orang dalam hipertensi tingkat 1 dan 5 orang dalam hipertensi tingkat 2. Individu dalam kategori hipertensi tingkat 1 memiliki tekanan darah yang lebih tinggi, antara 140-159/90-99 mmHg, dan umumnya berusia antara 27 hingga 56 tahun. Sementara itu, hipertensi tingkat 2, yang memiliki tekanan darah 160-179/100-109 mmHg, lebih umum di kalangan individu yang lebih tua, dengan umur antara 54 hingga 72 tahun. Terakhir, dua individu dalam kategori hipertensi krisis, yang memerlukan perhatian medis segera, menunjukkan bahwa hipertensi dapat menjadi masalah serius yang memerlukan penanganan cepat untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Penanganan yang tepat dan perubahan gaya hidup yang sehat sangat penting untuk mengelola kondisi ini dan meningkatkan kesehatan jantung secara keseluruhan.

5. KESIMPULAN

Hipertensi adalah masalah kesehatan yang signifikan dan sering kali tidak terdeteksi, yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal. Program edukasi pengukuran tekanan darah yang dilaksanakan di Kecamatan Poasia, Sulawesi Tenggara, menunjukkan bahwa dengan memberikan informasi dan pelatihan kepada masyarakat, kesadaran akan bahaya hipertensi dapat meningkat. Melalui pengukuran tekanan darah secara rutin, masyarakat dapat lebih memahami kondisi kesehatan mereka dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang diperlukan. Hasil program ini menegaskan

pentingnya edukasi kesehatan dalam mengurangi prevalensi hipertensi di masyarakat.

Saran

1. **Peningkatan Program Edukasi:** Disarankan untuk melanjutkan dan memperluas program edukasi mengenai hipertensi di berbagai daerah, terutama di wilayah dengan prevalensi tinggi. Edukasi harus mencakup informasi tentang faktor risiko, gejala, dan cara pencegahan hipertensi.
2. **Pengukuran Rutin:** Masyarakat disarankan untuk melakukan pengukuran tekanan darah secara rutin, baik di fasilitas kesehatan maupun di rumah, untuk mendeteksi hipertensi lebih awal.
3. **Kolaborasi dengan Pihak Terkait:** Diperlukan kerjasama antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan organisasi masyarakat untuk meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan dan edukasi mengenai hipertensi.
4. **Penyuluhan Gaya Hidup Sehat:** Selain pengukuran tekanan darah, penting untuk memberikan penyuluhan tentang gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang seimbang, aktivitas fisik, dan manajemen stres, sebagai bagian dari pencegahan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugraheni, M. L. (2023). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Yang Mendapat Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Diartin, S. A., Zulfitri, R., & Erwin, E. (2022). Gambaran Interaksi Sosial Lansia Berdasarkan Klasifikasi Hipertensi Pada Lansia Di Masyarakat. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 126–137.
- Harahap, H. S., Hunaifi, I., Sahidu, M. G., Gunawan, S. E., Putri, S. A., Susilawati, N. N. A., & Hastuti, A. P. (2020). *Hipertensi*. Penerbit Lakeish
- Kemenkes RI, K. K. R. I. (20120). *Klasifikasi Hipertensi*. 8(5), 55.
- Kemenkes RI, K. K. R. I. (2020). *Hari Hipertensi Dunia 2019, Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK*. 1. <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Kemenkes RI, K. K. R. I. (2021). *Apa yang dimaksud dengan Hipertensi , Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah*. *Kemenkes.Go.Id*, 2–5. <http://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-danpembuluh-darah>
- Kemenkes RI. (2021). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

- Kholida, B. H. (2022). Hipertensi Sebagai Determinan Utama untuk Peningkatan Risiko Stroke pada Populasi Penduduk di Daerah Pesisir. *Jurnal Kedokteran Unram*, 11(1), 789–795.
- Pratiyaningsih (2021). Hipertensi esensial: diagnosis dan tatalaksana terbaru pada dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(3), 172–178.
- Saleh., L.M., dkk. (2021). Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Air Traffic Controller (ATC). Yogyakarta: ISBN Elektronik.
- Sari, Y N I. (2020). Berdamai dengan Hipertensi. Jakarta: Bumi Medika.
- Sijabat (2020). Analisis Klasifikasi Hipertensi dan Gangguan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(2), 131–136.
- WHO. (2020). Hypertension. diakses pada tanggal 04 Maret 2022 pukul 19.00 WIB dalam website: <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/hypertension>. 2.