



Journal of Human And Education
Volume 4, No. 3, Tahun 2024, pp 422-426
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Pencegahan Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Di Panti Asuhan Nur Hidayah

**Emma Ismawatie^{1*}, Yulia Ratna Dewi², Yulita Maulani³, Rahmayani Agustin Nanda
Kusuma⁴**

Politeknik Indonusa Surakarta¹
Email: emmaismawatie@poltekindonusa.ac.id^{1*}

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di seluruh dunia. Artikel ini membahas tentang mengabdikan masyarakat yang tujuannya untuk dapat meningkatkan kesadaran dan pentingnya pencegahan juga pemeriksaan tekanan darah pada warga Panti Asuhan Nur Hidayah supaya menjaga tekanan darah dalam rentang normal sejak dini. Tekanan darah salah satu indikator penting dalam menentukan kondisi kesehatan seseorang. Melalui serangkaian kegiatan edukatif dan pemeriksaan langsung kita berupaya memberikan pengetahuan tentang tekanan darah, yang menjadi penyebab utama penyakit jantung, stroke, dan kematian prematur lainnya, tetapi gejalanya seringkali tidak terasa. Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui metode pengabdian melibatkan penyuluhan, sosialisasi, demonstrasi dan pemeriksaan tekanan darah gratis, dengan memberikan arahan dan diskusi kepada warga Panti Asuhan Nur Hidayah mengenai pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara dini. Pemeriksaan tekanan darah juga dilakukan untuk memberikan gambaran komprehensif tentang kesehatan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran warga Panti Nur Hidayah pentingnya terkontrol tekanan darah sejak dini dan secara teratur. Dengan langkah-langkah seperti penyuluhan dan pemeriksaan gratis dapat menjadi cara yang efektif untuk memperkuat upaya pencegahan hipertensi. Penekanan pada pencegahan dan pemeriksaan tekanan darah memberikan dampak yang positif terhadap kesehatan warga Panti Nur Hidayah. Peningkatan kesadaran dan partisipasi aktif membuka peluang bagi pengembangan program kesehatan komunitas yang berfokus pada pemantauan dan manajemen tekanan darah secara dini.

Kata Kunci : Kesadaran, Pencegahan, Tekanan darah

Abstract

Hypertension or high blood pressure is one of the significant public health problems worldwide. This article discusses community service which aims to increase awareness and the importance of prevention as well as checking blood pressure in residents of the Nur Hidayah Orphanage in order to maintain blood pressure within the normal range from an early age. Blood pressure is one of the important indicators in determining a person's health condition. Through a series of educational activities and direct examinations we seek to provide knowledge about blood pressure, which is a major cause of heart disease, stroke, and other premature deaths, but symptoms are often not felt. The service activities are carried out through a service method

involving counseling, socialization, demonstration and free blood pressure checks, by providing direction and discussion to the residents of the Nur Hidayah Orphanage regarding the importance of early blood pressure checks. Blood pressure checks are also carried out to provide a comprehensive picture of health. The evaluation results showed an increase in the knowledge and awareness of the residents of Nur Hidayah Orphanage on the importance of early and regular blood pressure control. Measures such as counseling and free check-ups can be an effective way to strengthen hypertension prevention efforts. The emphasis on prevention and blood pressure screening has had a positive impact on the health of the residents of Panti Nur hidayah. Increased awareness and active participation provide opportunities for community health programs *that focus on early blood pressure monitoring and management.*

Keywords : *Awareness, Prevention, Blood pressure*

PENDAHULUAN

Dinegara yang sedang berkembang, penyakit tidak menular (PTM) , misalkan penyakit jantung, kanker atau deperesi akan menggantikan suatu penyakit yang menular. Berdasarkan risset kesehatan dasar (Riskesdas) di tahun 2007 dilakukan di negara Indonesia yang menghasilkan proporsi penyebab kematian tertinggi adalah PTM, seperti hipertensi (6,8%),penyakit Stroke (15,4 %) dan penyakit kardiovaskuler (31,9%).(Jafar, 2014)

Menurut World Health Organization (WHO, 2019), hipertensi atau tekahan darah tinggi merupakan salah satu bpenyebab utama terjadinya kematian premature kelas dunia, diperkirakan 1,13 milyar manusia yang mengalami hipertensi, dalam 5 manusia hanya terdapat 1. manusia yang kondisi penyakitnya terkontrol. Penyebab utama dari meningkatnya kasus hipertensi yaitu karena diet yang tidak sehat, aktifitas fisik yang kurang, Misalkan olah raga yang kurang dan konsumsi alcohol, merokok. Guna mencapai target pengurangan prevalensi hipertensi sebesar 25% di tahun 2025, WHO dan pusat pengendalian dan pencegahan penyakit, Amerika serikat sudah telah mengeluarkan Global Hearts Initiative di tahun 2016. (WHO, 2019), sedangkan menurut riset kesehatan dasar RI prevalensi hipertensi di Indonesia secara nasional mencapai 31,7 % dari total penduduk dewasa. Dari jumlah tersebut 60% penderita hipertensi mengalami stroke dan sisanya yaitu penyakit lain mislakan kebutaan, jantung dan ginjal. (Riskesdas ,2013)

Ditengah kesadaran dan pentingnya menjaga Kesehatan Masyarakat, pemeriksaan tensi bagi warga menjadi langkah proaktif untuk mendeteksi dini hipertensi dan memberikan informasi kepada Masyarakat mengenai tekanan darahnya. Beberapa alasan utama untuk menyelenggarakan kegiatan pemeriksaan tensi untuk warga adalah:

1. Deteksi dini hipertensi
2. Pemeriksaan tensi menyediakan kesempatan untuk mendeteksi dini tekanan darah tinggi.
3. Peningkatan Kesadaran Kesehatan:
4. Kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masarakat akan pentingnya menjaga tekanan darah dalam rentang normal.
5. Edukasi kesehatan
6. Pemeriksaan tensi dapat diintegrasikan dengan edukasi kesehatan.
7. Partisipasi aktif Masyarakat
8. Mengundang warga untuk berpartisipasi dalam pemeriksaan tensi menciptakan kesempatan bagi mereka untuk aktif mengamnbil peran dalam menjaga kesehatan pribadi.
9. Kolaborasi dengan pusak kesehatan
10. Pemeriksaan tensi dapat dilakukan bekerjasama dengan pusat kesehatan setempat. (Aminuddin at al, 2020)

Tekanan darah merupakan kekuatan yang digunakan darah untuk melawan dinding pembuluh darah,(Rosdhal& Kowalski, 2014). Tekanan darah adalah pengukuran tekanan yang dihasilkan saat darah mengalir melalui arteri(Berman & Sinder,2010).

Panti asuhan nur hidayah merupakan jembatan tali asih, asah dan asuh dari para dermawan, hartawan yang ingin menyantuni mereka, namun terhambat karena faktor kesibukan, tempat tinggal dan lain-lain. Kegiatan Pemeriksaan Tensi ini dilaksanakan di Panti Asuhan Nur Hidayah Jl. Pisang No 23, RT 02/ RW 12, Kerten, Laweyan, Kota Surakarta. Diikuti sekitar 19 peserta terdiri 12 wanita dan 7 laki-laki, usia remaja. Mendefinisikan usia remaja sebagai individu yang mulainya 10 – 19 tahun dan usia muda sebagai individu kelompok pada usia 15-24 tahun, sedang kalangan muda adalah kelompok usia 10 – 24 tahun. WHO (2020)



Gambar 1. Tempat pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Melalui kegiatan ini, diharapkan warga Panti Asuhan Nur Hidayah dapat lebih sadar akan kesehatan jantung mereka dan mengambil langkah-langkah preventif untuk mengurangi beban penyakit terkait tekanan darah tinggi. Pemeriksaan tensi menjadi salah satu langkah awal dalam upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit secara menyeluruh di tingkat masyarakat. Tekanan darah adalah ukuran kekuatan darah yang mendorong dinding arteri saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh. (Mayo Clinic. 2020)

Kegiatan ini bertujuan sebagai berikut :

1. Memberikan informasi dan menambah wawasan masyarakat tentang kesehatan.
2. Menumbuhkan rasa simpati dan empati antar sesama manusia.
3. Mengeksplor hubungan antara berbagai faktor gaya hidup dan tekanan darah pada populasi di panti asuhan. Dengan menggunakan pendekatan diskriptif analitik, diharapkan memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana pentingnya mengetahui tekanan darah secara dini dan merubah gaya hidup yang dapat membantu mengendalikan tekanan darah juga mencegah komplikasi kesehatan terkait (WHO, 2019).

METODE

Metode kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dilakukan dengan beberapa metode, dengan pendekatan diskriptif, pengabdian melibatkan penyuluhan, demonstrasi dan pemeriksaan tekanan darah gratis, dengan memberikan arahan dan diskusi kepada warga Panti Asuhan Nur Hidayah. Populasi sampel didapatkan 25 peserta. Pertama pembukaan oleh ketua pengabdian Masyarakat diwakili mahasiswa, sambutan oleh ketua program studi Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Indonusa Surakarta menyampaikan pentingnya melakukan cek tekanan darah atau tensi sejak dini dan mengarahkan kepada semua yang tinggal dan di Panti asuhan nur hidayah Surakarta. Dilanjut sambutan dari pengelola panti asuhan. Mahasiswa menyiapkan alat- alat yang digunakan untuk melakukan presentasi sosialisasi pentingnya

melakukan tekanan darah dan alat- alat cek tensi darah, lokasi yang digunakan di Jl. Pisang No 23, Rt 02/Rw 12 , Kerten, Laweyan Surakarta Jawa Tengah Mahasiswa dan dosen berkumpul pagi-pagi dan menuju lokasi, acara dimulai jam 09.00.

Rundown Kegiatan

No	Jam	Kegiatan
1	09.00	Ketua pelaksana menyiapkan
2	09.10	Sambutan ketua pelaksana
3	09.25	Sambutan Ketua Program Studi TLM dan sosialisasi pentingnya melakukan cek tekanan darah
4	10.00	Sambutan oleh pengelola panti asuhan
5	10.00	Dilakukan cek tekanan darah peserta
6	12.00	Diskusi dan tanya jawab
7	12.15	Kegiatan selesai dan Penutup

Tabel 1. Susunan Acara

Peserta antusias melakukan pemeriksaan tekanan darah, beberapa peserta diskusi dengan beberapa pertanyaan :

Mulai usia berapa boleh melakukan cek tekanan darah?

Jawab : Disarankan mulai dari usia 18 tahun ke atas dan disarankan untuk orang dewasa yang tidak memiliki faktor resiko atau kondisi medis yang mengharuskan pemantauan lebih awal tetapi jika ada riwayat keluarga hipertensi atau faktor resiko dapat dilakukan lebih awal sejak usia remaja.

Makanan apa yang dapat mencegah hipertensi ?

Jawab : bisa konsumsi buah buahan, sayuran, makanan kaya magnesium, dan makanan rendah sodium, selain itu juga menghindari merokok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian terdiri dari hasil :

Peningkatan kesadaran, terjadi peningkatan kesadaran warga Panti Asuhan Nur Hidayah Surakarta pentingnya pencegahan dan pemeriksaan didalam menjaga kesehatan.

Mendapatkan pengetahuan kepada warga Panti Asuhan Nur Hidayah Surakarta, tentang resiko hipertensi dan cara mengelola tekanan darah untuk pemantauan rutin

Hg./ pengabdian terdiri dari :

Tekanan darah merupakan kekuatan darah terhadap dinding arteri saat jantung memompa, mencegah penyakit jantung, stroke dan menjaga organ vital. Deteksi dini dan penanganan tepat waktu jika ditemukan tekanan darah tinggi.

SIMPULAN

Pengabdian ini harapan berhasilnya pemahaman dan meningkatkan kesadaran warga Panti Asuhan Nur Hidayah tentang pencegahan dan pemeriksaan tekanan darah, partisipasi aktif dari warga tersebut menunjukkan pentingnya edukasi dan aksesibilitas layanan kesehatan dalam upaya pencegahan penyakit jantung dan stoke.

Langkah-langkah penyuluhan dan pemeriksaan gratis bisa menjadikan cara yang efektif dalam memperkuat upaya pencegahan hipertensi. Dengan demikian kegiatan memberikan kontribusi yang berarti untuk memperbaiki kualitas hidup sehat warga Panti melalui penguatan upaya pencegahan dan pemantauan secara dini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat, terkait tekanan darah juga terima kasih kepada para peserta Panti Asuhan Nur Hidayah.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2021). Understanding blood pressure readings. Retrieved from <https://www.heart.org>
- Aminuddin, Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 57– 61. Retrieved from <http://jurnal.poltekkesmamaju.ac.id/index.php/m>
- Berman, Audrey J.& Synder, Shirlee.(2010). Buku saku klinis Fundamental Keperawatan: Konsep,Proses & Praktik.Alih Bahasa: Fruriolina Ariani.Jakarta: EGC
- Campbell, N. R., Berbari, A. E., Cloutier, L., Gelfer, M., Kenerson, J. G., Lamarre-Cliche, M., ... & Tremblay, G. (2019). Policy statement of the world hypertension league on noninvasive blood pressure measurement devices and blood pressure measurement in the clinical or community setting. *Journal of Clinical Hypertension*, 21(1), 5-12.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020) . High Blood Pressure. Diakses dari <https://www.cdc.gov/bloodpressure/index.htm>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Lifestyle changes to manage high blood pressure. Retrieved from <https://www.cdc.gov>
- Harvard Health Publishing. (2020). The impact of stress on blood pressure. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu>
- Jafar, T. H., Gandhi, M., de Silva, H. A., & Jehan, I. (2014). Multicomponent intervention versus usual care for management of hypertension in rural Bangladesh, Pakistan and Sri Lanka: study protocol for a cluster randomized controlled trial. *Trials*, 15(1), 1-10
- Mayo Clinic. (2022). Blood pressure: What it is and why it matters. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org>
- National Heart, Lung, and Blood Institute. (2020). What causes high blood pressure? Retrieved from <https://www.nhlbi.nih.gov>
- WHO (2019). Contraception. World Health Organization The Global Health.
- WHO (2019). Family planning/contraception methods. World HealthOrganization The Global Health
- WHO. (2020) Adolescent Health in the South-East Asia Region.Diakses dari <http://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>