

PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH DAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI DI PASAR AIKMEK KABUPATEN LOMBOK TIMUR

^{1*}Maruli Taufandas

^{1*}Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, STIKes Hamzar

Email: marta86lombok@gmail.com

Abstrak: Pengabdian masyarakat berbasis ipteks (PbI) ini bertujuan untuk memberikan wawasan pengetahuan dan pemahaman pada masyarakat pedagang pasar Aikmel, Kabupaten Lombok Timur tentang Hipertensi pada pedagang pasar. Sasaran pada Pengabdian masyarakat berbasis ipteks (PbI) adalah pedagang pasar Aikmel, Kabupaten Lombok Timur. Penyampaian informasi tentang Hipertensi, khususnya dalam hal pencegahan terjadinya hipertensi atau tekanan darah tinggi jarang sekali dilakukan pada pedagang pasar. Permasalahan ini diselesaikan dengan tiga tahapan kegiatan, yaitu : persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan dimulai dari penyusunan proposal, koordinasi dengan mitra, persiapan alat dan bahan, dan publikasi undangan. Pelaksanaan dilakukan dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah, dan pendidikan kesehatan tentang hipertensi, menggunakan metode membagikan *leaflet* dan memberikan pemahaman kepada pedagang pasar. Evaluasi dilakukan dengan pengukuran tekanan darah, untuk mengetahui tingkat keberhasilan pemeriksaan tekanan darah dan pendidikan kesehatan tentang hipertensi pengabdian melakukan survey wawancara terhadap beberapa pedagang pasar, pedagang pasar mengapresiasi dengan baik kegiatan ini dan diminta untuk rutin melakukan pemeriksaan tersebut. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan tingkat keberhasilan dengan indikasi adanya kesesuaian antara pemeriksaan tekanan darah, pendidikan kesehatan tentang hipertensi sesuai dengan kebutuhan pedagang pasar Aikmel Kabupaten Lombok Timur.

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, Hipertensi

Abstract: This science and technology-based community service (PBI) aims to provide insight into knowledge and understanding of the market traders of Aikmel, East Lombok Regency about Hypertension in market traders. The target of the science and technology-based community service (PBI) is the Aikmel market trader, East Lombok Regency. Submission of information about hypertension, especially in terms of preventing the occurrence of hypertension or high blood pressure is rarely done to market traders. This problem is solved by three stages of activities, namely: preparation, implementation, and evaluation. The preparation stage starts from the preparation of proposals, coordination with partners, preparation of tools and materials, and publication of invitations. The implementation is carried out by conducting blood pressure checks, and health education about hypertension, using the method of distributing leaflets and providing understanding to market traders. The evaluation was carried out by measuring blood pressure, to determine the success rate of blood pressure checks and health education about hypertension, the service conducted an interview survey of several market traders, market traders appreciated this activity well and were asked to carry out these checks regularly. The results of community service activities show a level of success with indications of a match between blood pressure checks, health education about hypertension according to the needs of Aikmel market traders, East Lombok Regency.

Keywords: Health Education, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah yang ditemukan pada masyarakat baik di Negara maju maupun Negara berkembang termasuk Indonesia. Hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer atau esensial yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan gangguan anak ginjal. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Oleh karena itu, hipertensi perlu dideteksi dini yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala (Sidabutar, 2009).

Berdasarkan data dari WHO tahun 2000, menunjukkan sekitar 972 juta orang atau 26,4% penduduk dunia menderita hipertensi, dengan perbandingan 50,54% pria dan 49,49 % wanita. Jumlah ini cenderung meningkat tiap tahunnya (Ardiansyah,

2012). Data statistic dari *Nasional Health Foundation* di Australia memperlihatkan bahwa sekitar 1.200.000 orang Australia (15% penduduk dewasa di Australia) menderita hipertensi. Besarnya penderita di negara barat seperti, Inggris, Selandia Baru, dan Eropa Barat juga hampir 15% (Maryam, 2008). Di Amerika Serikat 15% ras kulit putih pada usia 18-45 tahun dan 25-30% ras kulit hitam adalah penderita hipertensi (Miswar, 2004).

Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2010, prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2004 sekitar 14% dengan kisaran 13,4 - 14,6%, sedangkan pada tahun 2008 meningkat menjadi 16-18%. Hipertensi sangat erat hubungannya dengan faktor gaya hidup dan pola makan. Gaya hidup sangat berpengaruh pada bentuk perilaku atau kebiasaan seseorang yang mempunyai pengaruh positif maupun negatif pada kesehatan. Hipertensi belum banyak diketahui sebagai penyakit yang berbahaya, padahal hipertensi termasuk penyakit pembunuh diam-diam, karena penderita hipertensi merasa sehat dan tanpa keluhan berarti sehingga menganggap ringan penyakitnya.

Sehingga pemeriksaan hipertensi ditemukan ketika dilakukan pemeriksaan rutin/saat pasien datang dengan keluhan lain. Dampak gawatnya hipertensi ketika telah terjadi komplikasi, jadi baru disadari ketika telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung koroner, fungsi ginjal, gangguan fungsi kognitif/ stroke. Hipertensi pada dasarnya mengurangi harapan hidup para penderitanya. Penyakit ini menjadi muara beragam penyakit degeneratif yang bisa mengakibatkan kematian. Hipertensi selain mengakibatkan angka kematian yang tinggi juga berdampak kepada mahalannya pengobatan dan perawatan yang harus ditanggung para penderitanya. Perlu pula diingat hipertensi berdampak pula bagi penurunan kualitas hidup. Bila seseorang mengalami tekanan darah tinggi dan tidak mendapatkan pengobatan secara rutin dan pengontrolan secara teratur, maka hal ini akan membawa penderita ke dalam kasus-kasus serius bahkan kematian. Tekanan darah tinggi yang terus menerus mengakibatkan kerja jantung ekstra keras, akhirnya kondisi ini berakibat terjadi kerusakan pembuluh darah jantung, ginjal, otak dan mata (Wolff, 2006).

Kurangnya pengetahuan akan mempengaruhi pasien hipertensi untuk dapat mengatasi kekambuhan atau melakukan pencegahan agar tidak terjadi komplikasi. Hal ini dikarenakan sebagian besar penderita hipertensi lansia bertempat tinggal di pedesaan dan pendidikannya masih rendah. Pendidikan yang rendah pada pasien hipertensi lansia tersebut mempengaruhi tingkat pengetahuan mengenai penyakit hipertensi secara baik. Pengetahuan pasien hipertensi lansia yang kurang ini berlanjut pada kebiasaan yang kurang baik dalam hal perawatan hipertensi. Lansia tetap mengonsumsi garam berlebih, kebiasaan minum kopi merupakan contoh bagaimana kebiasaan yang salah tetap dilaksanakan. Pengetahuan yang kurang dan kebiasaan yang masih kurang tepat pada lansia hipertensi dapat mempengaruhi motivasi lansia dalam berobat. Motivasi merupakan dorongan, keinginan dan tenaga penggerak yang berasal dari dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu dengan mengesampingkan hal-hal yang dianggap kurang bermanfaat. Motivasi yang kuat yang berasal dari diri pasien hipertensi untuk sembuh akan memberikan pelajaran yang berharga. Proses untuk menjaga tekanan darah pasien hipertensi tidak hanya dengan perawatan non farmakologi seperti olah raga, namun juga dilakukan dengan cara pengobatan farmakologi.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka kami tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat yang berada di pasar Aikmel untuk memeriksa tekanan darah, penimbangan berat badan, dan pendidikan kesehatan tentang penyakit hipertensi pada pedagang di pasar Aikmel, kecamatan Aikmel, Lombok Timur .

A. Tujuan Kegiatan

1. Tujuan Umum
Screening awal untuk mengetahui tingkat kejadian hipertensi pada pedagang pasar Aikmel.
2. Tujuan Khusus
 - a. Untuk mengetahui tekanan darah pedagang pasar Aikmel.
 - b. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan pedagang pasar Aikmel tentang Hipertensi.
 - c. Untuk mengetahui berat badan pedagang di pasar Aikmel.
 - d. Untuk mengetahui jumlah penderita hipertensi pedagang pasar Aikmel.

B. Manfaat Kegiatan

1. Bagi Pedagang
Pedagang pasar dapat mengetahui lebih awal tentang tekanan darahnya sehingga para pedagang mampu mengatur pola makan, waktu bekerja dan istirahat setelah bekerja.
2. Bagi Institusi
Kegiatan ini sebagai salah satu bentuk dari Tri Dharma Perguruan Tinggi secara langsung kepada masyarakat dalam bentuk Pengabdian Kepada Masyarakat. Kegiatan ini juga bermanfaat untuk promosi kampus STIKes Hamzar Lombok Timur ke khalayak ramai.
3. Bagi Mahasiswa
Sebagai salah satu bentuk implementasi Mata Kuliah Medikal Bedah kepada masyarakat dan melatih *soft skill and hard skill* mahasiswa STIKes Hamzar Lombok Timur.

TARGET DAN LUARAN

Target atau sasaran Program Pengabdian Masyarakat berbasis Ipteks bagi Masyarakat (IbM) ini adalah para pedagang di pasar Aikmel. Jumlah peserta ditetapkan dengan mempertimbangkan efisiensi dan intensitas pelaksanaan program. Mitra yang merupakan pedagang pasar yang berasal dari berbagai desa disekitaran kecamatan Aikmel.

Program IbM meliputi, pemeriksaan tekanan darah dan pendidikan kesehatan tentang hipertensi. Pada hakikatnya, kegiatan IbM ini merupakan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi mitra melalui pendekatan secara terpadu, agar dapat meningkatkan pengetahuan mitra terhadap hipertensi dan deteksi dini penyakit hipertensi melalui pemeriksaan tekanan darah dan pendidikan kesehatan tentang hipertensi. Adapun target luaran yang diharapkan pasca IbM adalah sebagai berikut :

Tabel 1
Target Luaran Program Pengabdian Masyarakat Berbasis Ipteks (IbM)

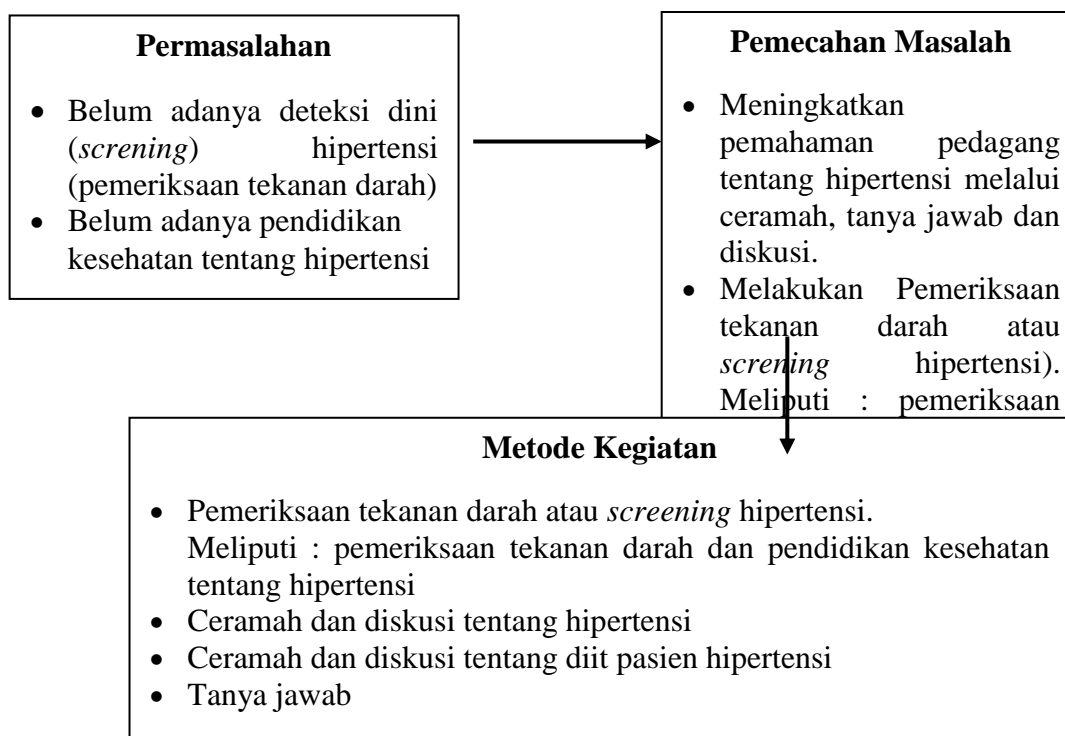
No	Unsur	Pra IbM	Pasca IbM
1	Pemeriksaan Tekanan Darah dan Menimbang Berat Badan.	Belum adanya deteksi dini (<i>screening</i>) pada pedagang pasar Aikmel.	Adanya kegiatan pemeriksaan tekanan darah bagi individu sehat paling sedikit diselenggarakan 3 tahun sekali dan bagi yang telah mempunyai faktor risiko PTM atau penyandang hipertensi

			paling sedikit 1 tahun sekali oleh tenaga kesehatan.
2	Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi	Belum adanya pendidikan kesehatan tentang Hipertensi pada pedagang pasar Aikmel	Mitra dalam hal ini adalah pedagang pasar Aikmel, memiliki pengetahuan tentang Hipertensi.

PELAKSANAAN KEGIATAN

Kerangka berpikir untuk memecahkan masalah kegiatan ini digambarkan seperti pada bagan 1. Dari permasalahan yang muncul disusun berbagai alternatif untuk memecahkan masalah. Selanjutnya dari berbagai alternatif, dipilih alternatif yang paling mungkin dilaksanakan. Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, maka metode dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut :

Bagan 1
Metode Pelaksanaan (Kegiatan)



A. Waktu dan Tempat

1. Hari/Tanggal : Sabtu, 27 Juni 2020
2. Waktu Pelaksanaan : pukul 08.00 WITA – 12.00 WITA
3. Tempat : Pasar Aikmel

B. Sarana dan Alat

1. Tensi Meter.
2. Stetoskop.
3. Buku Catatan.
4. Bolpoin.
5. Leaflet Hipertensi.

C. Prosedur Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat berbasis ipteks (IbM) ini dilakukan dengan melalui beberapa langkah, meliputi :

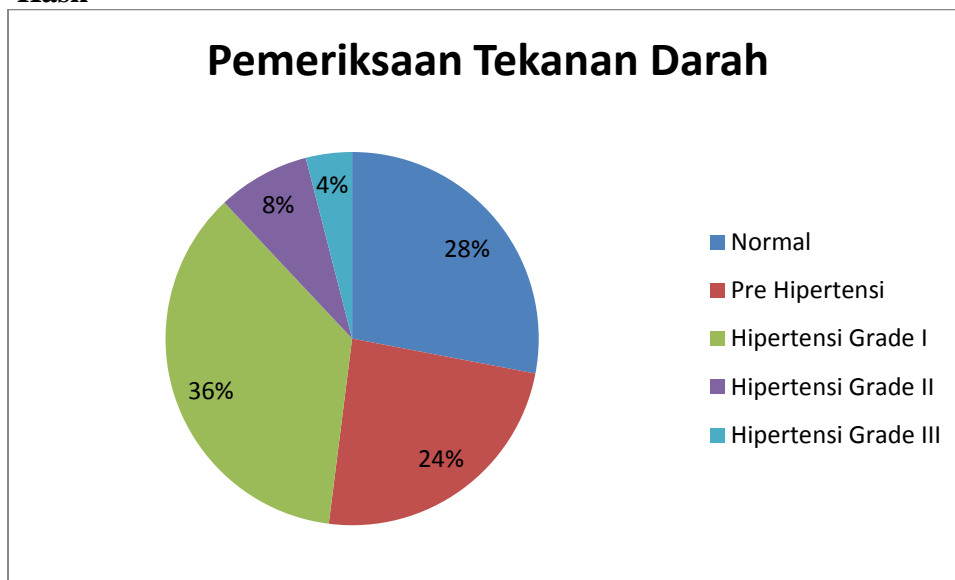
1. Persiapan
 - a. Pembuatan proposal pengabdian masyarakat berbasis ipteks (IbM).
 - b. Koordinasi dengan mitra dalam hal ini pengelola pasar Aikmel.
 - c. Persiapan alat dan bahan.
 - d. Publikasi dan administrasi.
2. Pelaksanaan
 - a. Sebelum dilakukan Pemeriksaan tekanan darah dan penimbangan berat badan (deteksi dini atau *screening* hipertensi), sasaran terlebih dahulu dijelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilaksanakan.
 - b. Diskusi tentang hipertensi, terdiri dari pengertian, tanda dan gejala hipertensi dan tanya jawab.
 - c. Evaluasi dilakukan dengan tanya jawab untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman pedagang pasar tentang penyakit hipertensi

D. Evaluasi Kegiatan

Untuk mengetahui apakah program yang dilaksanakan berdampak positif atau sejauh mana program ini terlaksana. Adapun evaluasi dilakukan dengan cara mengambil 70% dari total sasaran, kemudian dilakukan survei terkait kegiatan pengabdian masyarakat berbasis ipteks. Survei dilakukan dengan cara wawancara setelah kegiatan selesai untuk mengetahui tingkat pemahaman tentang penyakit hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil



Sumber : Data Pengabdian Masyarakat 27 Juni 2020

Berdasarkan diagram diatas, hasil pengukuran tekanan darah diklasifikasikan menjadi 4 kategori yaitu normal (kurang atau sama dengan 120 mmHg), prehipertensi (121-139 mmHg), hipertensi grade I (140 – 159 mmHg), hipertensi grade II (160 – 179 mmHg), hipertensi grade III (≥ 180 mmHg). Sebanyak 7 (28%) orang lansia dalam kategori tekanan darah normal, 6 (24%) orang lansia dalam kategori prehipertensi, 9

(36%) orang lansia hipertensi grade I, 2 (8%) orang lansia hipertensi grade II dan sebanyak 1 (4%) orang mengalami hipertensi grade III. Hasil ini menunjukkan bahwa pedagang pasar Aikmel, Kab. Lombok Timur paling banyak menderita Hipertensi Grade I. Pedagang juga memahami tentang hipertensi setelah diberikan pendidikan kesehatan dan dibagikan leaflet tentang Hipertensi yang berisi definisi hipertensi, derajat hipertensi, pencegahan hipertensi serta bagaimana komplikasi dari hipertensi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil screening yang dilakukan kepada pedagang pasar maka dapat dilihat bahwa tekanan darah pedagang pasar Aikmel paling banyak berada pada Hipertensi Grade I, pada hipertensi grade I ini pedagang mengatakan tidak mengalami keluhan sama sekali seperti pusing, rasa berat ditengkuh, mual dan lelah, hal ini dikarenakan pada hipertensi grade I gejala tersebut tidak muncul akan tetapi gejala tersebut sering terdapat pada penderita Hipertensi Grade II dan III, keluhan tersebut juga disampaikan oleh pedagang pasar yang memiliki Hipertensi grade II dan III pada saat dilakukan pendidikan kesehatan dan tanya jawab. Beberapa pedagang pasar juga belum memahami tentang hipertensi, gejalanya, pencegahannya dan pengobatannya. Gejala yang dirasakan oleh pedagang pasar Aikmel didukung oleh Irianto (2014), yang menyatakan bahwa gejala yang muncul sakit kepala, pendarahan pada hidung, pusing, wajah kemerahan, dan kelelahan yang bisa terjadi saat orang menderita hipertensi.

Pedagang pasar yang memiliki aktifitas berjualan setiap hari mulai dari pagi sampai siang hari bisa juga menjadi salah satu faktor yang mengakibatkan terjadinya hipertensi, seperti pedagang kurang mengonsumsi air putih, tidak mengontrol berat badan, tidak mengatur pola makan yang sehat dan tidak jarang lupa untuk olahraga dikarenakan aktifitas sehari-hari yang dijalani dipasar. Penurunan berat badan merupakan modifikasi gaya hidup yang baik bagi penderita penyakit hipertensi.

Menurut Syamsudin, (2011) Menurunkan berat badan hingga berat badan ideal dengan mengurangi asupan lemak berlebih atau kalori total. Kurangi konsumsi garam dalam konsumsi harian juga dapat mengontrol tekanan darah dalam batas normal. Perbanyak buah dan sayuran yang masih segar dalam konsumsi harian. Olahraga secara teratur dapat menyerap atau menghilangkan endapan kolesterol pada pembuluh darah nadi. Olahraga yang dimaksud adalah latihan menggerakkan semua nadi dan otot tubuh seperti gerak jalan, berenang, naik sepeda, aerobik. Oleh karena itu olahraga secara teratur dapat menghindari terjadinya komplikasi hipertensi (Corwin, 2009).

Bagi penderita Hipertensi Grade I, II, dan III disarankan untuk memeriksakan diri ke tempat pelayanan kesehatan terdekat seperti Puskesmas, Rumah Sakit atau Praktik Dokter dan mengikuti program posyandu lansia dimasing-masing tempat tinggal, hal ini diharapkan akan menjadi upaya kuratif yang harus dijalankan oleh pedagang pasar yang berada di Pasar Aikmel, Kab. Lombok Timur. Semakin terpapar seseorang dengan informasi/pendidikan maka individu akan mampu untuk mengambil sikap dan peran untuk menentukan dan mengambil keputusan dalam mendatangi tempat pelayanan kesehatan (Notoadmodjo, 2015).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemeriksaan tekanan darah dan pendidikan kesehatan tentang hipertensi di pasar aikmel, Kab. Lombok Timur berjalan dengan baik dan terlaksana sesuai dengan tujuan dan rencana, kegiatan pengabdian masyarakat ini diterima dengan baik oleh pedagang pasar Aikmel, Kab. Lombok Timur dimana banyak pedagang yang mengikuti

pemeriksaan tekanan darah dan mengapresiasi kegiatan tersebut sehingga pedagang pasar bisa mengetahui tekanan darahnya, hal ini sangat berdampak positif bagi para pedagang pasar yang kebanyakan kurang terpapar informasi kesehatan dan literasi kesehatan.

Perlu mengadakan pemeriksaan dan penyuluhan kesehatan secara rutin oleh pimpinan pasar untuk memfasilitasi pedagang dalam mendapatkan pelayanan kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada semua para pedagang pasar yang telah berpartisipasi secara aktif mengikuti kegiatan tersebut dan terimakasih kepada pihak pengelola pasar yang telah memberikan izin dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa A.F.N, Wahiduddin, Ansar J. (2013). *Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Berobat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pattingalloang Kota Makassar*. Makassar : Universitas Hasanuddin, diakses dari http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/9370/A.%20Fitria%20Nur%20Annisa_K11110020.pdf?sequence=1 (diakses 29 Oktober 2018).
- Ardiansyah, M. (2012). *Medikal bedah untuk mahasiswa*. Jogjakarta: DIVA Press.
- Corwin, J.E. (2009). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: EGC.
- Departemen Kesehatan. (2006). *Pharmaceutical care untuk penyakit hipertensi*. Jakarta: Direktorat Bina Farmasi Komunitas dan Klinik Ditjen Bina Kefarmasian Dan Alat Kesehatan.
- Irianto, K (2014). *Memahami Berbagai Macam Penyakit*. Bandung: Alfabeta
- JNC-8. 2014. The Eight Report of the Joint National Committee. *Hypertension Guidelines: An In-Depth Guide*. Am J Manag Care
- Junaidi, I. (2002). *Panduan praktis pencegahan dan pengobatan stroke*. Jakarta: Gramedia.
- Kemendes RI. (2013). *Data Dan Informasi Kesehatan, Gambaran Kesehatan Lanjut Usia Di Indonesia* Jakarta: kementerian kesehatan RI
- Lumbantobing, S.M. (2003). *Stroke: Bencana peredaran darah di otak*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Maryam, R. Siti; Mia Fatma Ekasari; Rosidawati; Ahmad Jubaedi, Irwan. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Muawanah. (2012). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Manajemen Stres Terhadap Tingkat Kekambuhan Pada Penderita Hipertensi di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta* diakses pada 29 Oktober 2018 : http://eprints.ums.ac.id/21918/14/02_NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Mubin, Samiasih, Hermawanti (2010). Karakteristik dan Pengetahuan Pasien Dengan Motivasi Melakukan Kontrol Tekanan Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Sragi I PekaPlongan. *Jurnal Unimus*. Vol. 6 No. 1 Tahun 2010.
- Padila. (2013). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Jakarta: Nuha Medika. Medical Book.

- Panduan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar Lombok Timur-NTB, 2016.
- Sidabutar R.P dan Wiguno P. (2009). *Hipertensi Esensial, Ilmu Penyakit Dalam Jilid 11*, Jakarta: FK-UI
- Smeltzer, Suzanne C. dan Bare, Brenda G, 2002, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth (Ed.8, Vol. 1,2)*, Alih bahasa oleh Agung Waluyo. EGC, Jakarta.
- Sudoyo, A.W., Setiohadi, B., Alwi, I., Simadibrata, K.M., Setiati, S. (2010). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jilid III Edisi V*, Interna Publishing. Jakarta.
- Sukandar, E. Y., Andrajati, R., Sigit, J. I., Adnyana, I. K., Setiadi, A. A., & Kusnandar. 2009. *ISO Farmakoterapi*. Jakarta: PT.ISFI
- Udjianti, W. J. (2010). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.
- Vitahealth, (2005). *Hipertensi (Informasi lengkap untuk penderita & keluarga)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- WHO (World Health Organization). (2013). *A Global Brief on Hypertension Silent Killer, Global Public Health Crisis*. Switzerland.WHO.