



## Pemeriksaan Tekanan Darah dan Edukasi tentang Hipertensi pada Masyarakat Desa Moramo Kabupaten Konawe Selatan

La Ode Ardiansyah<sup>1</sup>, Islamiyah<sup>1</sup>, Nazaruddin<sup>1</sup>, Solihin<sup>2</sup>, Noviati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan dan Ners Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan Universitas Mandala Waluya

<sup>2</sup>Program Studi D-III Sanitasi Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Mandala Waluya

<sup>3</sup>Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan Universitas Mandala Waluya

### ABSTRAK

Menurut data dari *World Health Organization* hipertensi menduduki peringkat pertama sebagai penyakit penyebab kematian setiap tahunnya. Sebanyak 1.13 miliar orang terkena penyakit hipertensi dengan perbandingan 1 dari 3 orang di dunia menderita hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tergolong silent killer atau penyakit yang dapat membunuh manusia secara tidak terduga, penderita hipertensi memiliki tekanan darah yang sangat tinggi (abnormal) apabila diukur menggunakan tensimeter. Desa Moramo terdapat 19 kasus penderita hipertensi dari total 272 kasus hipertensi di wilayah puskesmas Moramo Kabupaten Konawe Selatan. Tujuan pengabdian ini yaitu melakukan pemeriksaan tekanan darah dan memberikan pengetahuan kepada masyarakat agar dapat lebih menjaga dan mengenal secara dini tentang pengertian, penyebab dan gejala serta pencegahan hipertensi yang harus dilakukan. Hasil pengabdian setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah diperoleh dari 15 orang, terdapat 8 orang menderita hipertensi dan 7 orang dengan tekanan darah normal, dan setelah diberikan edukasi pengetahuan tentang hipertensi, dari 15 orang masyarakat Desa Moramo rata-rata telah memperoleh pengetahuan dengan kategori baik untuk lebih mengenal pengertian, penyebab, gejala serta pencegahan hipertensi.

**Kata Kunci:** Pemeriksaan tekanan darah; edukasi; hipertensi.

## Blood Pressure Checks and Education about Hypertension in the Moramo Village Community, South Konawe Regency

### ABSTRACT

### ABSTRACT

According to data from the World Health Organization, hypertension is ranked first as a disease that causes death every year. As many as 1.13 billion people suffer from hypertension, with a ratio of 1 in 3 people in the world suffering from hypertension. Hypertension is a disease that is classified as a silent killer or a disease that can kill people unexpectedly. Hypertension sufferers have very high (abnormal) blood pressure when measured using a blood pressure meter. Moramo Village has 19 cases of hypertension sufferers out of a total of 272 cases of hypertension in the Moramo Health Center area, South Konawe Regency. The aim of this service is to carry out blood pressure checks and provide knowledge to the public so that they can take better care and learn early about the meaning, causes and symptoms as well as prevention of hypertension that must be carried out. The results of the service after blood pressure checks were obtained from 15 people, there were 8 people suffering from hypertension and 7 people with normal blood pressure, and after being given education about hypertension, of the 15 people in Moramo Village on average they had gained knowledge in the good category for better understand the meaning, causes, symptoms and prevention of hypertension.

**Keywords:** Blood pressure check; education; hypertension

### Penulis Korespondensi :

La Ode Ardiansyah

Prodi Keperawatan dan Ners, Fikes, UMW

Laodeardiansyah01@gmail.com

HP : 087761482692

## PENDAHULUAN

Desa Moramo merupakan salah satu desa di kecamatan Moramo yang terdiri atas 3 dusun dengan jumlah 6 RT. Kondisi geografis Desa Moramo merupakan dataran rendah berbukit. Secara administratif desa Moramo diapit oleh dua desa lain yaitu Desa Tambosupa dan Desa Lakomea.

Gambaran masyarakat desa Moramo di masa depan yang ingin dicapai melalui pembangunan kesehatan terwujudnya masyarakat yang ditandai dengan perilaku hidup sehat baik secara fisik maupun psikis, memiliki kemampuan untuk menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu secara adil dan merata serta memiliki derajat kesehatan yang tinggi di Desa Moramo.

Dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal berbagai upaya yang dilakukan baik berhubungan langsung dengan pelayanan masyarakat maupun berhubungan dengan profesionalisme petugas kesehatan. Pembangunan kesehatan yang digalangkan saat ini didukung oleh sektor dalam masyarakat sehingga pembangunan Desa Moramo terjadi kesenjangan yang dapat menimbulkan persoalan-persoalan baru dalam masyarakat.

Upaya-upaya yang dilakukan baik secara promotif dan preventif yang diharapkan lebih meningkatkan kesehatan masyarakat yang bersifat proaktif dalam jangka panjang maupun mendorong masyarakat untuk bersifat mandiri dalam menjaga kesehatan sendiri melalui kesadaran yang lebih

tinggi. Oleh karena itu, perencanaan pembangunan kesehatan perlu adanya informasi masalah kesehatan utama dalam masyarakat.

Masalah kesehatan di Desa Moramo berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Moramo (2023), salah satunya yaitu hipertensi. Dimana dari total jumlah penduduk 1.006 jiwa terdapat 19 orang yang menderita hipertensi. Hal ini, dikarenakan kurangnya pengetahuan masyarakat penyebab dan gejala, penatalaksanaan, komplikasi, faktor risiko serta pencegahan hipertensi.

Tujuan pengabdian ini yaitu untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah dan edukasi pengetahuan tentang hipertensi di Desa Moramo Kabupaten Konawe Selatan.

Harapan dari pengabdian ini yaitu pemeriksaan tekanan darah pada penderita hipertensi dan menambah wawasan masyarakat Desa Moramo tentang pengetahuan penyebab dan gejala, penatalaksanaan, komplikasi, faktor risiko serta pencegahan hipertensi.

## METODE

Metode pengabdian yang dilakukan pada masyarakat Desa Moramo yaitu:

1. Melakukan pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat Desa Moramo
2. Memberikan pengetahuan pada masyarakat Desa Moramo tentang pengertian, penyebab, gejala, serta pencegahan penyakit hipertensi.
3. Melakukan evaluasi pengetahuan kepada masyarakat Desa Moramo tentang pengertian, penyebab dan

gejala, serta pencegahan penyakit hipertensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah dan edukasi hipertensi pada Masyarakat Desa Moramo

### 1. Hasil Pengabdian

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat Desa Moramo dan edukasi mengenai penyakit hipertensi yang dilakukan pada hari minggu, 26 Mei 2024 tepatnya pada pukul 07.30 WITA dengan jumlah peserta 15 orang. Kegiatan ini dilakukan di balai Desa Moramo atas izin yang telah diberikan oleh Kepala Desa untuk melakukan kegiatan pemeriksaan dan edukasi kesehatan tentang hipertensi.

Kegiatan ini diawali dengan pemeriksaan tekanan darah, melakukan penyuluhan kesehatan mengenai penyakit hipertensi yang terdiri dari pengertian, penyebab dan gejala serta pencegahan penyakit hipertensi dalam edukasi pengetahuan menggunakan media leaflet yang telah dibuat. Setelah edukasi, masyarakat diberikan

kesempatan untuk bertanya mengenai penyakit hipertensi.

Adapun hasil pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat Desa Moramo dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

No	Pemeriksaan (TD)	Total	
		n	%
1.	Hipertensi	8	66,7
2.	Normal	7	33,3
Jumlah		15	100

Adapun hasil pemeriksaan tekanan darah dari 15 orang yang hipertensi terdapat 8 orang (66,7%) dan yang tekanan darah normal ada 7 orang (33,3%).

Hasil pengetahuan masyarakat sebelum diberikan edukasi tentang hipertensi di Desa Moramo, dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Pengetahuan masyarakat sebelum diberikan edukasi tentang Hipertensi

Pengetahuan	n	%
Baik	0	100
Kurang	15	0
Total	15	100

Berdasarkan hasil pengetahuan masyarakat sebelum diberikan edukasi tentang penyakit hipertensi dari 15 orang (100%, peserta pengabdian, masih kurang pengetahuan tentang penyakit hipertensi.

Tabel 3. Pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi tentang Hipertensi

Pengetahuan	n	%
Baik	15	100
Kurang	0	0
Total	15	100

Berdasarkan hasil pengetahuan masyarakat diberikan edukasi tentang penyakit hipertensi di peroleh semua masyarakat yang mengikuti pengabdian memiliki pengetahuan baik 15 (100%).

### 2. Pembahasan

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah penyakit kronik akibat desakan darah yang berlebihan dan hampir tidak konstan pada arteri. Tekanan dihasilkan oleh kekuatan jantung ketika memompa darah. Hipertensi berkaitan dengan meningkatnya tekanan pada arteri sistemik, baik diastolik maupun sistolik secara terus-menerus (Lukitaningtyas dan Cahyono, 2023). Seseorang yang mengalami hipertensi ketika hasil pengukuran tekanan darah sistolik (TDS) yang dimiliki  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan darah diastolic (TDD) yang dimiliki  $\geq 90$  mmHg setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah berulang (Lukitaningtyas dan Cahyono, 2023).

Klasifikasi tekanan darah pada orang dewasa adalah sebagai berikut (Adi Trisnawati, 2019):

Tabel 4. Kategori Tekanan Darah

Kategori	Tekanan darah sistolik	Tekanan darah diastolic
Normal	<130 MmHg	<85 MmHg
Normal tinggi	130-139 MmHg	85-89 MmHg
Hipertensi	140 MmHg	90 MmHg
Kategori 1 (ringan)	140-159 MmHg	90-99 MmHg
Kategori 2 (sedang)	160-179 MmHg	100-109 MmHg
Kategori 3 (berat)	180-220 MmHg	110-119 MmHg
Kategori 4 (sangat berat)	>221 MmHg	>120 MmHg

Penyebab dari hipertensi ada beberapa faktor yang diduga turut berperan sebagai penyebab hipertensi ini, antara lain factor lingkungan, bertambahnya usia, psikologi, stres, keturunan, kelainan metabolisme

intraseluler, obesitas, konsumsi alkohol, merokok dan kelainan darah (Adi Trisnawan, 2019). Penyebab hipertensi mempunyai beberapa faktor yang terjadi pada lansia yaitu genetic, obesitas, stres, kurang olahraga, pola asupan garam, kebiasaan merokok dan spasme yang berlangsung terus menerus (Azwar, 2021).

Gejala hipertensi seperti sakit kepala atau pusing, jantung berdebar-debar, tengkuk terasa pegal dan mudah lelah, penglihatan kabur, sulit bernafas setelah bekerja keras, wajah memerah, keluar dari darah dari hidung dengan tiba-tiba, sering buang air kecil di malam hari, telinga berdengung, merasa seolah-olah dunia berputar (vertigo) (Adi Trisnawan, 2019).

Beberapa gejala yang muncul pada penyakit hipertensi yaitu hidung berdarah, wajah memerah, sering buang air kecil ketika malam hari (Situmorang, 2015).

Pencegahan yang harus dilakukan agar tidak terkena hipertensi:

a. Olahraga teratur

Olahraga yang dapat dilakukan seperti aerobic, jalan, lari, bersepeda, renang, yoga dan meditasi. Olahraga tersebut harus dilakukan secara teratur, dengan berolahraga peredaran menjadi lancar bahkan olahraga dapat membakar lemak penyebab kelebihan berat badan.

b. Tidak Merokok

Kebiasaan dapat meningkatkan resiko kerusakan pembuluh darah dengan pengendapan kolesterol pada pembuluh darah jantung koroner, sehingga jantung akan bekerja lebih keras.

c. Tidak Mengonsumsi Alkohol

Tidak mengonsumsi alkohol baik yang dibuat pabrik maupun tradisional dapat mencegah hipertensi. Karena, alkohol akan membahayakan penderita hipertensi.

d. Mengatur Pola Makan

Pola makan yang dianjurkan yaitu sedikit-sedikit tetapi sering bukan makan banyak tetapi jarang. Hal yang terpenting adalah memperhatikan kandungan zat gizi dalam menu makanan. Selain itu, memperbanyak minum air putih.

e. Istirahat yang cukup

Istirahat yang cukup dapat mengurangi ketegangan dan kelelahan otot bekerja, dengan istirahat yang cukup dapat mengembalikan kesegaran tubuh dan pikiran. Istirahat yang baik yaitu tidur, ada anggapan bahwa tidur dengan posisi badan berbaring dapat mengembalikan aliran darah ke otak. Karena itu, penderita hipertensi mengusahakan istirahat setelah melakukan kegiatan atau sibuk rutinitas (Adi Trismawan, 2019).

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian pemeriksaan tekanan darah dan edukasi kesehatan tentang hipertensi pada masyarakat di Desa Moramo diperoleh:

1. Hasil pemeriksaan tekanan darah dari total 15 orang, terdapat 8 orang yang menderita hipertensi dan 7 orang dengan tekanan darah normal.
2. Hasil Pengetahuan masyarakat sebelum diberikan edukasi kesehatan terdapat masing kurang pengetahuan tentang penyakit hipertensi.

3. Hasil Pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi kesehatan tentang pengetahuan penyakit hipertensi, dari total 15 orang diperoleh semua dengan kategori pengetahuan baik.

4. Rata-rata peserta pengabdian masyarakat Moramo telah memperoleh pengetahuan tentang penyakit hipertensi dengan kategori baik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada masyarakat Wonua Kongga atas antusiasnya dalam mengikuti kegiatan ini, serta tim pengabdian mahasiswa KKN-T & PKK tahun 2024 yang telah banyak membantu dalam memfasilitasi kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, P. T., Hidayati, T., & Kusumo, M. P. (2018). Perilaku diet, Aktivitas Fisik dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Klinik Pratama Widuri Kabupaten Sleman. *Health Sciences and Pharmacy Journal*. Vol. 2(1),30.<https://doi.org/10.32504/hspj.v2i1.25>
- Azwar. 2021. *Terapi Non Farmakologi Pada Pasien Hipertensi*. Gowa: Pustaka Taman Ilmu.
- Ridwan, Muhamad. 2020. *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer, "PERTENSI"*. Jakarta: Romawi Pustaka.
- Puskesmas Moramo. 2023. *Profil Puskesmas Moramo Kabupaten Konawe Selatan*.
- Trisnawan, Adi. 2019. *Mengenal Hipertensi*. Semarang: Mutiara Aksara.