

Tekanan Darah Terkontrol dengan Rutin Pemeriksaan pada Program International Partnership Real Work College di Kampung Pandan Malaysia

Controlled Blood Pressure with Routine Examinations at the International Partnership Real Work College Program in Kampung Pandan Malaysia

Okka Hafiizh Firdaus¹

Ariani Fatmawati^{1*}

Sitty Syabariyah¹

Perla Yualita¹

Anita Yuliani²

¹Department of Nursing, 'Aisyiyah Bandung University, Bandung, West Java, Indonesia

²Department of Midwifery, 'Aisyiyah Bandung University, Bandung, West Java, Indonesia

email: ariani.fatmawati@unisa-bandung.ac.id

Kata Kunci

Hipertensi
Pemeriksaan
Tekanan darah

Keywords:

Hypertension
Blood pressure check
Blood pressure

Received: September 2023

Accepted: October 2023

Published: Januari 2024

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan global yang serius dan seringkali menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Tujuan memantau tekanan darah secara rutin dapat membantu mengidentifikasi potensi masalah kesehatan dengan cepat, sehingga memungkinkan penanganan dan tindakan pencegahan yang lebih baik untuk menghindari masalah yang lebih serius khususnya pada kasus hipertensi. Pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Minggu, 30 Juli 2023 dengan menggunakan pendekatan pemeriksaan langsung ke warga yang hadir pada acara musyawarah ranting PRIM & PRIA Kampung Pandan Malaysia. Hasil dari pemeriksaan dapat diketahui bahwa terdapat 20 warga yang menderita penyakit hipertensi atau 46% peserta menderita penyakit hipertensi dan 23 warga tidak menderita hipertensi atau 54%. Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah pada arteri tubuh, yang dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak ditangani dengan baik. Orang dewasa harus memeriksakan tekanan darahnya secara teratur sebagai bagian dari perawatan kesehatan preventif. Kami menganjurkan masyarakat untuk memeriksakan tekanan darahnya secara rutin, terutama jika mereka berisiko tinggi atau memiliki riwayat keluarga dengan tekanan darah tinggi. Pemeriksaan yang rutin memungkinkan dilakukannya deteksi dini dan penatalaksanaan yang baik.

Abstract

Hypertension or high blood pressure is a severe global health problem and is often a significant risk factor for cardiovascular disease. Monitoring blood pressure regularly can help identify potential health problems quickly, enabling better treatment and preventive measures to avoid more severe problems, especially in cases of hypertension. Community service was conducted on Sunday, July 30, 2023, using a direct examination approach to residents who attended the PRIM & PRIA Kampung Pandan Malaysia branch deliberation event. The results of the examination showed that 20 residents were suffering from hypertension, or 46% of participants were suffering from hypertension. Twenty-three residents do not suffer from hypertension, 54%. Hypertension is characterized by increased blood pressure in the body's arteries, which can cause severe complications if not treated properly. Adults should check their blood pressure regularly as part of preventive health care. We encourage people to check their blood pressure regularly, especially if they are at high risk or have a family history of high blood pressure. Routine examinations allow for early detection and good management.



© 2024. Okka Hafiizh Firdaus, Ariani Fatmawati, Sitty Syabariyah, Perla Yualita, Anita Yuliani. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i1.5804>

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah berada Tekanan darah di atas kisaran normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih dari 2 pengukuran dalam waktu 2 menit (Sulhan *et al.*, 2020) sedangkan menurut Yulanda & Lisiswanti, (2017) Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah tekanan

How to cite: Firdaus, O. H., Fatmawati, A., Syabariyah, S., Yualita, P., & Yuliani, A. (2024). Controlled Blood Pressure with Routine Examinations at the International Partnership Real Work College Program in Kampung Pandan Malaysia. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(1), 36-40. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i1.5804>

darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih besar dari 90 mmHg dua kali diukur dalam jangka waktu lima menit dalam keadaan istirahat/tenang. Hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi adalah penyakit umum di seluruh dunia (Aristoteles, 2018). Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan paling sering dijumpai dan serius yang dapat menyerang siapa saja, tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau etnis (Purnama & Saleh, 2017). Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena penderita tekanan darah tinggi seringkali hidup bertahun-tahun tanpa mengalami keluhan atau gejala apa pun (Ahmad Syauqi Mubarok, 2023). Menurut WHO, penyakit tidak menular telah menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia.

Diperkirakan hampir 17 juta orang meninggal dini setiap tahunnya akibat wabah penyakit tidak menular. Menurut data WHO, hanya 50% penderita tekanan darah tinggi yang menyadarinya 25% mendapat pengobatan dan hanya 12,5% yang mendapat pengobatan baik. WHO memperkirakan 600 juta orang di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi dan 3 juta diantaranya meninggal setiap tahunnya (Mukrimaa *et al.*, 2016). Angka prevalensi penderita hipertensi di Singapura mencapai 27,3% dan angka penderita hipertensi di Malaysia mencapai 22,2% (Mukrimaa *et al.*, 2016), sedangkan menurut Ab Majid *et al.*, (2018) Prevalensi hipertensi di Malaysia adalah 34,6% pada tahun 2006, 33,6% pada tahun 2011 dan 35,3% pada tahun 2015.

Hipertensi yang tidak terkontrol akan menimbulkan berbagai dampak buruk seperti komplikasi, jika menyerang jantung, dapat terjadi infark miokard, penyakit jantung koroner, dan gagal jantung kongestif. Jika mempengaruhi otak maka akan menyebabkan stroke, ensefalopati hipertensi dan jika mempengaruhi ginjal akan menderita gagal ginjal kronis, dan jika mengenai mata akan menyebabkan retinopati akibat hipertensi (Nuraini, 2015). Ada beberapa faktor risiko yang dapat meningkatkan penyebab terkena tekanan darah tinggi. Faktor-faktor tersebut antara lain riwayat keluarga, gaya hidup seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol dan merokok berlebihan, serta usia dan genetika (Andriolo *et al.*, 2019).

Kondisi warga kampung Pandan Malaysia sangat rentan terkena penyakit hipertensi karena banyak sekali faktor risiko yang terjadi seperti kebiasaan makan yang tidak sehat seringkali mengkonsumsi makanan tinggi garam (terutama makanan olahan), kebiasaan merokok merupakan faktor risiko utama terjadinya tekanan darah tinggi dan kebiasaan makan tradisional tinggi lemak, gorengan, dan makanan tradisional tinggi garam seperti kari dan rendang juga dapat menyebabkan tekanan darah tinggi jika dikonsumsi berlebihan. Oleh karena itu, penting untuk mengontrol tekanan darah agar tetap berada dalam kisaran normal. Tekanan darah tinggi seringkali tidak menimbulkan gejala pada tahap awal, sehingga diagnosis biasanya didasarkan pada pengukuran tekanan darah yang dilakukan oleh tenaga Kesehatan (George L., 2022). Orang dewasa harus memeriksakan tekanan darahnya secara teratur sebagai bagian dari perawatan kesehatan preventif (Alhowaymel *et al.*, 2023).

Tekanan darah diukur dengan dua angka, tekanan sistolik dan tekanan diastolik. Tekanan darah sistolik mengukur tekanan saat jantung berkontraksi (memompa darah), sedangkan tekanan diastolik mengukur tekanan saat jantung istirahat di antara kontraksi, jika tekanan darah Anda 120/80 mm Hg maka 120 adalah sistolik dan 80 adalah diastolik (Amiruddin *et al.*, 2015). Tujuan memantau tekanan darah secara rutin dapat membantu mengidentifikasi potensi masalah kesehatan dengan cepat, sehingga memungkinkan penanganan dan tindakan pencegahan yang lebih baik untuk menghindari masalah yang lebih serius khususnya pada kasus hipertensi.

METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah pada warga Indonesia yang ada di Kampung Pandan Kuala Lumpur dalam kegiatan kuliah kerja nyata (KKN) Internasional yang diselenggarakan oleh Unisa Bandung dengan menginduk ke UM Purwokerto bekerjasama dengan Pimpinan Cabang Istimewa Muhammadiyah (PCIM) Kuala Lumpur.

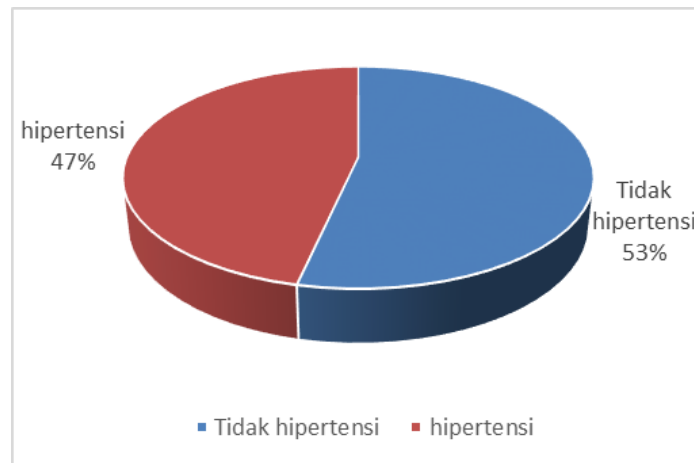
Proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini dilaksanakan pada hari Minggu, 30 Juli 2023. Acara ini dimulai pada pukul 09:00 Waktu Malaysia. Jumlah peserta yang dilakukan pemeriksaan tekanan darah sebanyak 43 peserta yang

terdiri dari laki-laki dan perempuan. Peserta PkM ini adalah anggota dan pengurus Pimpinan Ranting Istimewa Muhammadiyah (PRIM) dan Pimpinan Ranting Istimewa 'Aisyiyah (PCIA) Kampung Pandan. Hasil pemeriksaan di dokumentasikan dan diserahkan ke ketua PRIM dan PRIA Kampung Pandan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan PkM dapat terlihat dari gambar dibawah ini:

a. Hasil pemeriksaan tekanan darah



Gambar 1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah.

Berdasarkan gambar 1 dapat diketahui bahwa terdapat 20 warga yang menderita penyakit hipertensi atau 47% peserta menderita penyakit hipertensi dan 23 warga tidak menderita hipertensi atau 53%.

b. Karakteristik peserta

Tabel I. Karakteristik Peserta Pemeriksaan Tekanan Darah

Variabel	Frekuensi	Persentase
Usia		
30-40	2	10%
41-50	11	55%
51-60	7	35%
	20	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	35%
Perempuan	13	65%
	20	100%
Kebiasaan Merokok		
Ya	13	65%
Tidak	7	35%
	20	100%

Berdasarkan hasil tabel diatas setengah dari responden berusia 41-50 tahun, sebagian besar jenis kelamin perempuan dan sebagian besar peserta memiliki riwayat merokok.

Dari hasil pemeriksaan yang telah dilakukan didapatkan bahwa hampir setengah dari peserta mengalami tekanan darah tinggi, setengah peserta berusia 41-50 tahun, sebagian besar peserta perempuan dan sebagian besar memiliki riwayat merokok. Berdasarkan konsep, salah satu penyebab hipertensi adalah usia. Hal ini disebabkan karena terjadinya perubahan pada elastisitas dinding aorta menurun, katup jantung menebal dan menjadi kaku (Hatmanti & Pratiwi, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian Ngurah & Putra (2019) yang mengatakan bahwa semakin tua usia risiko peningkatan tekanan darah semakin tinggi. Pada umumnya penderita hipertensi adalah orang dewasa, namun tidak menutup kemungkinan orang yang lebih muda juga bisa terserang penyakit tersebut. Hal ini disebabkan adanya perubahan gaya hidup masyarakat sehingga menyebabkan meningkatnya penyakit degeneratif seperti hipertensi. Seiring bertambahnya usia, risiko seseorang terkena tekanan darah tinggi pun meningkat.

Pada distribusi jenis kelamin penderita paling banyak adalah responden yang berjenis kelamin Perempuan sebanyak 13 responden (65%),Meski diketahui bahwa perempuan dan laki-laki sama-sama berisiko terkena tekanan darah tinggi, namun perempuan lebih rentan terkena tekanan darah tinggi akibat kelainan hormonal. Gangguan hormonal ini adalah hormon estrogen yang berubah saat menopause (Pebrisiana *et al.*, 2022). Pendapat lain diungkapkan oleh Umamah & Lestari (2018) yang mengatakan bahwa perempuan yang lebih tua memiliki tekanan darah tinggi karena sindrom pramenopause yang muncul mulai usia 40 tahun.

Pada penelitian ini ditemukan gaya hidup responden yang sehat. Hal ini terlihat pada penderita tekanan darah tinggi yang tidak memiliki kebiasaan merokok dan minum alkohol. Perokok merupakan kelompok yang paling berisiko terkena tekanan darah tinggi. Dalam hal ini, merokok dan minum alkohol bukan satu-satunya penyebab darah tinggi, namun juga disebabkan oleh faktor gaya hidup lainnya, seperti terlalu banyak mengonsumsi lemak dapat menimbulkan risiko tekanan darah tinggi karena meningkatkan kadar kolesterol darah. Kolesterol ini akan menempel pada dinding pembuluh darah dan lama kelamaan pembuluh darah tersebut akan tersumbat akibat adanya plak dalam darah yang disebut dengan aterosklerosis (Solikin & Muradi, 2020).



Gambar 1. Proses Pemeriksaan Tekanan Darah.

KESIMPULAN

Anggota dan pengurus PRIM dan PRIA di Kampung Pandan Kualalumpur hampir setengahnya mengalami tekanan darah tinggi, karena kebanyakan berusia 41-50 tahun. Sebaiknya pemeriksaan tekanan darah dapat dilakukan secara berkala dan ditambah dengan pemeriksaan kolesterol. PRIM dan PRIA harus menyediakan alat pemeriksaan tekanan darah elektrik sehingga dapat digunakan oleh siapa pun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada LPPM Unisa Bandung yang telah memberikan bantuan dana PkM dan publikasi. Selain itu kami juga mengucapkan terima kasih kepada PRIM dan PRIA Kampung Pandan yang telah memberikan waktu dan tempat untuk keterlaksanaan kegiatan PkM.

REFERENSI

Ab Majid, N. L., Omar, M. A., Khoo, Y. Y., Mahadir Naidu, B., Ling Miaw Yn, J., Rodzlan Hasani, W. S., Mat Rifin, H., Abd Hamid, H. A., Robert Lourdes, T. G., & Mohd Yusoff, M. F. (2018). Prevalence, Awareness, Treatment and Control

of hypertension in the Malaysian population: findings from the National Health and Morbidity Survey 2006–2015. *Journal of Human Hypertension*, **32**(8–9), 617–624. <https://doi.org/10.1038/s41371-018-0082-x>

Ahmad Syauqi Mubarak, L. N. D. (2023). Pengabdian Masyarakat : Aksi Cegah Penderita Hipertensi Di Dusun Jeruk Arum Rt 01/Rw 06 Kelurahan Kemuning, Kecamatan Nargoyoso, Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Pengabdian Komunitas*. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, **02**(01), 64–70.

Alhowaymel, F. M., Abdelmalik, M. A., Mohammed, A. M., Mohamaed, M. O., & Alenezi, A. (2023). Knowledge, Attitudes, and Practices of Hypertensive Patients Towards Stroke Prevention Among Rural Population in Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study. *SAGE Open Nursing*, **9**. <https://doi.org/10.1177/23779608221150717>

Amiruddin, M. A., Danes, V. R., & Lintong, F. (2015). Analisa Hasil Pengukuran Tekanan Darah antara Posisi Duduk dan Posisi Berdiri pada Mahasiswa Semester VII (Tujuh) TA. 2014/2015 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, **3**(4), 125–129. <https://doi.org/10.35790/ebm.v3i1.6635>

Andriolo, V., Dietrich, S., Knüppel, S., Bernigau, W., & Boeing, H. (2019). Traditional risk factors for essential hypertension: analysis of their specific combinations in the EPIC-Potsdam cohort. *Scientific Reports*, **9**(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-38783-5>

Aristoteles. (2018). Korelasi Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Penyakit Hipertensi. *Indonesia Jurnal Perawat*, **3**(1), 9–16.

George L, B. (2022). Tekanan darah tinggi. *Jurnal Panduan Msd*. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.459>

Hatmanti, N. M., & Pratiwi, D. (2015). Senam Lansia Mempengaruhi Tekanan Darah Lansia Di Puskesmas Kebonsari Surabaya. *Journal of Health Sciences*, **6**(2). <https://doi.org/10.33086/jhs.v6i2.40>

Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., YULIA CITRA, A., Schulz, N. D., د, غسان, Taniredja, T., Faridli, E. M., & Harmianto, S. (2016). Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan* **6**(8), 128.

Ngurah, I. G. K. G., & Putra, I. G. S. (2019). Pengaruh Pelatihan Resusitasi Jantung Paru Terhadap Kesiapan Sekaa Teruna Teruni dalam Memberikan Pertolongan Pada Kasus Kegawatdaruratan Henti Jantung. *Jurnal Gema Keperawatan*, **12**(1), 12–22.

Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, **4**(5), 10–19.

Pebrisiana, P., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, **8**(3), 176–186. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4511>

Purnama, A., & Saleh, R. (2017). Perbedaan Pola Diet dan Stres terhadap Hipertensi Di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, **7**(4), 313–321. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v7i04.329>

Solikin, S., & Muradi, M. (2020). Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sungai Jingah. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, **5**(1), 143–152. <https://doi.org/10.51143/jksi.v5i1.230>

Sulhan, M, H., Puspita, T., Mamay., Mutmainna, G, N., & Widadi, S, Y. (2020). Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Program Pembangunan Kesehatan Masyarakat Desa (PPKMD). *Jurnal Pengabdian Masyarakat DEDIKASI*, **1**(02), 87–89. <https://doi.org/10.33482/ddk.v1i02.33>

Umamah, F., & Lestari, A. (2018). Hubungan Pre-Menopause Dengan Kejadian Hiertensi Pada Wanita Di Rt 11 Rw 05 Kelurahan Banjərbendo Sidoarjo. *Journal of Health Sciences*, **9**(1), 82–87. <https://doi.org/10.33086/jhs.v9i1.189>

Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Jurnal Majority*, **6**(1), 25–33.