



PENDAMPINGAN KETERAMPILAN MASYARAKAT DETEKSI DINI PENYAKIT HIPERTENSI

Subandrate¹, Budi Santoso²

¹Bagian Biokimia dan Kimia Medik ²Bagian Fisiologi dan Fisika Medik Fakultas
Kedokteran Universitas Sriwijaya

ABSTRAK

Hipertensi termasuk penyakit dengan angka kejadian (angka prevalensi) yang cukup tinggi. Hipertensi ikut berperan dalam kematian ribuan orang lain karena penyakit ikutannya yang berbahaya seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, kebutaan, dan gagal ginjal. Penyakit ini tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dikendalikan. Pemeriksaan tekanan darah yang rutin merupakan kunci dalam deteksi dini penyakit tersebut. Masyarakat harus mampu melakukan pemeriksaan tersebut dengan teknik dan alat yang sederhana. Penggunaan tensimeter digital merupakan salah satu solusi untuk mempermudah penyaringan dan deteksi dini penyakit tersebut oleh masyarakat dan untuk masyarakat.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini berupa penyuluhan tentang tanda dan gejala penyakit Hipertensi serta pengaturan diet bagi setiap masyarakat yang memiliki risiko untuk terjadinya hipertensi dan bagi masyarakat yang menderita hipertensi. Selain itu juga dilakukan penyuluhan tentang penggunaan tensimeter digital untuk memeriksa tekanan darah kepada masyarakat Desa Tempirai Selatan Kecamatan Penukal Utara Kabupaten PALI. Sementara pelatihan dan peragaan cara menggunakan tensimeter diberikan kepada kader kesehatan dengan tujuan agar terbentuk kader yang mampu melakukan pemeriksaan tekanan darah bagi warga masyarakat yang dicurigai menderita hipertensi atau telah menderita penyakit hipertensi sehingga diagnosis dini penyakit hipertensi dapat ditegakkan. Para kader kesehatan juga diajarkan cara mengedukasi pola hidup dan pasien hipertensi secara baik dan benar.

Warga masyarakat sangat antusias untuk mengikuti kegiatan pengabdian ini. Adanya dukungan dari Kepala Desa dan kader kesehatan membuat kegiatan ini berhasil dilaksanakan dengan baik. Seluruh kader yang dilatih telah mampu menggunakan tensimeter digital. Hal ini dibuktikan dengan dilakukannya pemeriksaan tekanan darah oleh para kader kesehatan kepada masyarakat secara langsung. Dengan diserahkannya alat tersebut kepada masing-masing kader kesehatan tiap dusun, diharapkan terbentuk posko-posko kesehatan untuk deteksi penyakit hipertensi di masing-masing dusun. Perlu dilakukan kegiatan pengabdian yang berkesinambungan dengan topik-topik penyakit yang berbeda juga pengabdian berupa pelayanan pemeriksaan dan pengobatan gratis kepada masyarakat sehingga selain mendapatkan pengetahuan yang baru juga dapat menikmati langsung pelayanan kesehatan.

Kata kunci: *Deteksi dini, Hipertensi, Pencegahan, Komplikasi*



I. PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi adalah peningkatan tekanan darah di atas normal yakni lebih besar sama dengan 140/90 mmHg (Chung; 1995, Sobel; 1995). Hipertensi termasuk penyakit dengan angka kejadian (angka prevalensi) yang cukup tinggi dan dikaitkan dengan kematian dari hampir 14 ribu pria di Amerika setiap tahunnya (Corwin; 1997, Marvyn; 1995). Hipertensi ikut berperan dalam kematian ribuan orang lain karena penyakit ikutannya yang berbahaya seperti: stroke, serangan jantung, gagal jantung, kebutaan, dan gagal ginjal (Corwin; 1997, Semple; 1996)). Di Indonesia, sesuai dengan survey yang dilakukan dalam masyarakat selama ini yang telah dikumpulkan angka-angkanya, prevalensi hipertensi berkisar 6–15 % dari seluruh penduduk di Indonesia (Gunawan; 2001, Kodim; 2003).

Pada awalnya, hipertensi banyak ditemukan di daerah perkotaan. Namun, belakangan ini kedua penyakit ini mulai banyak ditemukan di daerah pedesaan. Kurangnya informasi bagi penduduk desa, rendahnya pendidikan dan kurangnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan merupakan faktor yang juga bertanggung jawab terhadap peningkatan prevalensi hipertensi di daerah pedesaan. Selain itu, ketiga faktor di atas juga bertanggung jawab terhadap peningkatan komplikasi, angka kematian dan kesakitan hipertensi (Smith; 1995).

Melihat data di atas, penting untuk memberikan informasi yang tepat melalui pendampingan teknis sederhana deteksi dini hipertensi pada masyarakat pedesaan guna pencegahan munculnya penyakit hipertensi dan pengobatan dini dalam rangka mengurangi angka kesakitan, komplikasi dan angka kematian akibat hipertensi.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini akan memberikan penyuluhan tentang tanda dan gejala penyakit hipertensi. Mengingat komplikasi hipertensi sangat banyak dan berbahaya, untuk itu kegiatan pengabdian ini dianggap penting sehingga kejadian penyakit hipertensi dapat dideteksi secara dini, dapat segera dilakukan penatalaksanaan sehingga komplikasi lebih lanjut dapat dicegah. Kegiatan ini akan dilakukan di Desa Tempirai Selatan Kecamatan Penukal Utara Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir. Desa Tempirai Selatan merupakan salah satu dari empat desa pecahan Desa Tempirai, Kecamatan Penukal Utara, Kabupaten PALI. Mata pencaharian utama penduduk desa adalah sebagai buruh/petani penadap karet. Ada juga beberapa penduduk yang bekerja sebagai guru, PNS, pedagang, dan tukang. Sebagai masyarakat yang awam dalam pendidikan dan kesehatan, penduduk desa masih banyak yang enggan memeriksakan kesehatannya ke tenaga kesehatan kecuali sudah menderita penyakit yang parah.

Dengan kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya bapak-bapak dan ibu-ibu di Desa Tempirai Selatan tentang bahaya penyakit hipertensi serta kesadaran untuk meningkatkan kegiatan pencegahan terhadap penyakit hipertensi melalui pengaturan intake makanan, meningkatkan kesadaran untuk segera memeriksa tekanan darah jika terjadi gejala dan tanda yang mencurigakan agar pengobatan yang tepat dapat dilaksanakan serta komplikasi dapat dicegah. Selain itu, diharapkan juga terlatihnya kader kesehatan di Desa Tempirai Selatan dalam mendeteksi penyakit hipertensi berdasarkan gejala tanda, dan pemeriksaan tekanan darah.

II. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Di era modern sekarang ini, pemanfaatan teknologi tepat dan cepat dalam pemeriksaan laboratorium dalam rangka menunjang penegakkan diagnosis dan evaluasi terhadap keberhasilan terapi sangat membantu dalam upaya pemberian terapi yang cepat dan tepat sehingga komplikasi



lanjut dari penyakit hipertensi dapat dicegah. Penggunaan alat untuk memeriksa tekanan darah dengan spigmomanometer digital sangat mudah untuk dilakukan, akan tetapi tetap harus diberikan pelatihan sehingga pemeriksaan ini dapat dilakukan dengan tepat dan benar sesuai standar (Gunawan; 2001, Kodim; 2003).

Untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi, mendiagnosis penyakit hipertensi dengan cepat dan tepat sehingga pengobatan dapat segera diberikan, mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut serta pengenalan terhadap pengaturan diet, maka kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan di Desa Tempirai Selatan dengan sasaran utama adalah bapak-bapak dan ibu-ibu dengan rentang usia 30-60 tahun dan para kader kesehatan adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan penyuluhan tentang gejala dan tanda penyakit hipertensi.
- b. Memberikan penyuluhan tentang diet yang baik bagi penderita hipertensi
- c. Memberikan pelatihan kepada kader kesehatan dan masyarakat terpilih cara menggunakan spigmomanometer digital untuk pemeriksaan tekanan darah.
- d. Aplikasi hasil pelatihan teknik serdehana deteksi dini hipertensi oleh kader kepada masyarakat secara langsung.

Khalayak sasaran dari kegiatan ini adalah ibu-ibu dan bapak-bapak dengan rentang usia 30-60 tahun dengan jumlah 52 orang dan kader kesehatan setempat. Dalam kegiatan ini melibatkan 2 orang dosen dari Fakultas Kedokteran, dan 3 orang mahasiswa dari fakultas Kedokteran dengan tujuan agar ajang ini dapat dijadikan sebagai sarana bagi mahasiswa untuk belajar hidup bermasyarakat dan mengenali masalah kesehatan dimasyarakat serta upaya pencegahannya.

Metode kegiatan yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Penyuluhan, dilakukan dengan ceramah dan diskusi dengan masyarakat tentang tanda dan gejala penyakit hipertensi, komplikasi penyakit hipertensi, pola hidup sehat dan pola makan sehat.
- b. Demonstrasi, yaitu memberikan pelatihan dengan melibatkan secara langsung kader kesehatan dan mahasiswa cara pemeriksaan tekanan darah.
- c. Pemantauan, untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan yang telah dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul: **“Pendampingan Keterampilan Masyarakat Deteksi Dini Penyakit Hipertensi”** telah dilaksanakan di Desa Tempirai Selatan Kecamatan Penukal Utara Kabupaten PALI pada hari Sabtu tanggal 4 November 2017. Kegiatan ini diikuti oleh warga yang terdiri dari para kader kesehatan dan bapak-bapak serta ibu-ibu dengan jumlah sekitar 52 orang. Pelaksanaan pengabdian ini berjalan lancar. Kegiatan dimulai dengan memberikan penyuluhan singkat kepada peserta pengabdian tentang penyakit Hipertensi mulai dari definisi, gejala klinis, cara menegakkan diagnosis, komplikasi penyakit Hipertensi dan pengaturan makanan untuk penderita Hipertensi. Selain itu juga dijelaskan kepada masyarakat kepentingan diagnosis dini penyakit Hipertensi agar pengobatan yang tepat dapat segera dilakukan dan komplikasi lebih lanjut dapat dicegah.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan dan Deteksi Dini Penyakit Hipertensi didampingi Ibu Kepala Desa Tempirai Selatan.

Selanjutnya pada kegiatan pengabdian ini juga dilakukan pengenalan kepada para kader tentang alat pemeriksaan tekanan darah secara cepat, bagaimana cara penggunaan alat tersebut, fungsi dan kegunaan alat. Kepada masyarakat juga dijelaskan kapan harus berobat dan segera periksa tekanan darah, sehingga masyarakat mengetahui gejala yang umum terjadi pada penderita Hipertensi dan segera memeriksakan diri ke puskesmas setempat jika gejala tersebut muncul.

Dari kegiatan penyuluhan ini terlihat peserta yang datang memiliki antusias yang tinggi ditandai dengan semaraknya diskusi yang terjadi. Banyak peserta yang bertanya tentang penyakit Hipertensi mulai dari gejala klinis sampai komplikasi dan pengaturan makan. Selain bertanya tentang penyakit Hipertensi, warga masyarakat juga bertanya tentang penyakit lain, bahkan tidak sedikit peserta yang konsultasi tentang berbagai penyakit yang sedang mereka alami atau keluarga mereka alami.

Hipertensi merupakan penyakit yang jika tidak diobati secara dini dapat menyebabkan berbagai komplikasi antara lain hipertensi, gagal ginjal, stroke penyakit jantung dan banyak lagi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mendeteksi secara dini penyakit Hipertensi dengan cara menjelaskan kepada warga tentang gejala yang harus diwaspadai, dan apabila warga memiliki gejala khas tersebut agar segera memeriksakan kepada kader yang telah kami bekali alat pemeriksaan tekanan darah sekaligus telah kami latih.



Gambar 2. Pelatihan Pemeriksaan Tekanan Darah Secara Langsung kepada Kader dan Masyarakat.

Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan sosialisasi tentang penggunaan alat pemeriksaan tekanan darah kepada masyarakat, kader kesehatan dan bidan setempat. Sebelum peragaan penggunaan alat tersebut “Tensimeter Digital” diberi penjelasan tentang indikasi, cara menggunakan dan cara membaca hasil tes. Tujuan dari pemeriksaan tekanan darah adalah untuk mengetahui nilai tekanan darah masyarakat sehingga dapat ditentukan kategori tekanan darah tinggi, normal atau tekanan darah rendah. Selain itu pemeriksaan tekanan darah dapat dijadikan sebagai acuan keberhasilan suatu pengobatan Hipertensi, sehingga secara khusus nantinya diharapkan penderita Hipertensi dapat melakukan pemeriksaan tekanan darah sendiri sehingga dapat mengontrol tekanan darah dengan pola hidup, diet dan obat-obatan. Pemeriksaan tekanan darah ini jika digunakan dengan tujuan untuk mengetahui keberhasilan pengobatan yang diberikan dapat dilakukan minimal 1 bulan sekali, sehingga jika pasien memiliki alat ini sendiri akan mengurangi biaya kontrol pengobatan dengan catatan tidak ada keluhan dan komplikasi lebih lanjut.



Gambar 3. Pemeriksaan Tekanan Darah oleh Kader/Masyarakat yang Sudah Terlatih.

Akhir sesi kegiatan ini adalah kesan dan pesan dari peserta pengabdian masyarakat. Warga sangat berterima kasih atas diselenggarakannya kegiatan ini karena menurut mereka selain mendapat pengetahuan tentang penyakit Hipertensi, warga juga puas dengan pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan fisik dan konsultasi berbagai penyakit serta pemeriksaan kadar gula darah. Beberapa alat Tensimeter Digital lengkap dengan leaflet hipertensi dan cara pengukuran tekanan darah ditinggalkan di Kader Kesehatan.

IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan judul: “Pendampingan Keterampilan Masyarakat Deteksi Dini Penyakit Hipertensi” yang telah dilaksanakan di Desa Tempirai Selatan Kecamatan Penukal Utara Kabupaten PALI telah menambah wawasan dan pengetahuan warga tentang penyakit Hipertensi khususnya tentang gejala klinis, komplikasi dan pengaturan makanan bagi penderita Hipertensi, juga waspada kapan mereka harus segera memeriksakan tekanan petugas kesehatan setempat. Selain itu warga juga memiliki pengetahuan tentang beberapa penyakit yang mereka dapat dari hasil konsultasi dengan dokter yang bertugas pada kegiatan pengabdian tersebut,

Bagi kader kesehatan menambah wawasan tentang pencegahan dan pengobatan penyakit Hipertensi, juga mendapatkan pengetahuan tentang bagaimana cara pemeriksaan tekanan darah yang benar dan cara penggunaan alat “Tensimeter Digital” dalam mengetahui tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Chung, Edward.K. Penuntun Praktis Penyakit Kardiovaskuler, Edisi III, diterjemahkan oleh Petrus Andryanto, Jakarta, Buku Kedokteran EGC, 1995



- [2] Corwin, J.E., 1997. Patofisiologi, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran, EGC.
- [3] Gunawan, Lany. Hipertensi: Tekanan Darah Tinggi , Yogyakarta, Penerbit Kanisius, 2001
- [4] Kodim, Nasrin. Hipertensi: Yang Besar Yang Diabaikan, www.tempointeraktif.com, 2003
- [5] Marvyn, Leonard. Hipertensi : Pengendalian lewat vitamin, gizi dan diet, Jakarta, Penerbit Arcan, 1995
- [6] Semple, Peter. Tekanan Darah Tinggi, Alih Bahasa : Meitasari Tjandrasa Jakarta, Penerbit Arcan, 1996
- [7] Smith, Tom. Tekanan darah Tinggi: Mengapa terjadi, Bagaimana mengatasinya ? Jakarta, Penerbit Arcan, 1995
- [8] Sobel, Barry J, et all. Hipertensi: Pedoman Klinis Diagnosis dan Terapi, Jakarta, Penerbit Hipokrates, 1999

