

Pemeriksaan Gratis dan Penyuluhan Kesehatan untuk Deteksi Dini Hipertensi guna Pencegahan Komplikasi pada Masyarakat Pesisir Malang Rapat Bintang Kepulauan Riau

Meily Nirnasari*¹, Mawar Eka Putri², Liza Wati³, Wasis Pujiati⁴, Tri Arianigsih⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Keperawatan, STIKES Hang Tuah Tanjungpinang, Indonesia

*e-mail: meilynirnasari82@gmail.com¹

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang disebut *the silent killer* yang merupakan masalah kesehatan utama di kalangan masyarakat pesisir Malang Rapat kabupaten bintang kepulauan riau. Di daerah pesisir biasanya banyak terjadi hipertensi hal ini dikarenakan masyarakat pesisir cenderung dan sering mengkonsumsi makanan tinggi akan kadar natrium, dan mengkonsumsi makanan olahan laut seperti kerang, cumi-cumi, gonggong yang berlebihan sehingga terjadi peningkatan kolesterol di tubuh yang mengakibatkan terjadinya hipertensi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk skrining dan mendeteksi dini penyakit tidak menular salah satunya hipertensi serta meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi beserta komplikasinya. Pengabdian Masyarakat dilakukan di Daerah Malang Rapat Pulau Bintang Pada Tanggal 19 Februari 2024. Pada pengabdian Masyarakat ini dihadiri sekitar 31 peserta dengan usia 40 s.d 56 tahun sedangkan metode yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini dengan pemeriksaan Kesehatan gratis dan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi. Hasil yang didapatkan pada pengabdian masyarakat ini adalah Pre Hipertensi 13, Hipertensi 6 orang dengan rata-rata Tekanan Darah Sistolik 120 Keatas dan Diastolik 80 Keatas, setelah dilakukan Penyuluhan Kesehatan tentang hipertensi di dapatkan masyarakat rata-rata mengerti tentang tanda gejala, penyebab dan komplikasi hipertensi.

Kata Kunci: Komplikasi Hipertensi, Pendidikan Kesehatan, Pemeriksaan Gratis

Abstract

Hypertension is a degenerative disease called *the silent killer* which is a major health problem among the coastal communities of Malang, Bintang Regency, Riau Islands. In coastal areas, there is usually a lot of hypertension, this is because coastal communities tend and often consume foods high in sodium content, and consume excessive amounts of processed seafood such as shellfish, squid, barking, resulting in an increase in cholesterol in the body which results in hypertension. This community service aims to screen and detect early non-communicable diseases, one of which is hypertension, and increase knowledge about hypertension and its complications. Community service was carried out in the Malang area of Meeting Bintang Island on February 19 2024. This community service was attended by around 31 participants aged 40 to 56 years, while the method used in this community service was free health examinations and health education about hypertension. The results obtained from this community service were Pre-Hypertension 13, Hypertension 6 people with an average Systolic Blood Pressure of 120 and above and Diastolic 80 and above, after conducting health education about hypertension, the average community understood about the signs, symptoms, causes and complications of hypertension.

Keywords: Free Examination, Hypertension Complications, Health Education

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu kondisi peningkatan tekanan darah arterial abnormal yang berlangsung persisten yang merupakan penyakit metabolik degeneratif sel, Penyakit degeneratif terjadi karena adanya proses penuaan, biasanya terjadi saat usia bertambah tua. Tetapi saat ini penyakit degeneratif dapat terjadi pada orang yang umurnya lebih muda. Penyebab utamanya adalah perubahan gaya hidup (meily, Nirnasari, dkk, 2022). Hipertensi juga sebagai penyakit tidak menular yang menyerang system kardiovaskuler yang sering di sebut *the silent killer* karena penyebab kematian yang utama dan tiba-tiba, karena orang menderita hipertensi sering terjadi tanpa keluhan, yang mengakibatkan orang yang penderita tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi dan akan diketahuinya ketika terjadi komplikasi, seperti

stroke pecahnya pembuluh darah di otak baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Hipertensi yang tidak terkontrol akan menimbulkan berbagai komplikasi, bila mengenai jantung kemungkinan dapat terjadi infark miokard, jantung koroner, gagal jantung kongestif, bila mengenai otak terjadi stroke, dan bila mengenai ginjal terjadi gagal ginjal kronis, sedangkan bila mengenai mata akan terjadi retinopati hipertensi. (Ikhwan et al, 2019). Menurut WHO 2023 di wilayah Asia Tenggara lebih dari 30% diseluruh dunia mengalami hipertensi. Yang mengalami hipertensi 54% terjadi pada orang dewasa sedangkan Di Indonesia angka prevalensi hipertensi di Indonesia 30,8%. (Survei Kesehatan Indonesia, 2023) Di Kepulauan Riau 18,7% Sedangkan di Pulau bintan 21,1% (Profil Kesehatan Propinsi Kepri, 2023)

Seseorang yang terkena hipertensi tidak bisa disembuhkan tapi bisa kita control tekanan darah supaya tidak terjadi komplikasi yang akan mengancam jiwa. Dengan itu kita bisa melakukan Pencegahan terjadinya hipertensi dengan melakukan berbagai cara yaitu melaksanakan pola hidup sehat antara lain melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan melakukan *Self Management Behaviour* yang merupakan kemampuan dalam diri seseorang untuk mengendalikan berbagai unsur dalam diri seperti fisik, emosi, perasaan, pikiran dan perilaku untuk mencapai kesehatan yang baik dan optimal hal ini bisa dilakukan pencegahan hipertensi melalui "Cerdik" (Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, Kelola stres)(Nirnasari, Meily, dkk 2022).

Upaya untuk mendeteksi dini tekanan darah serta mencegah terjadinya komplikasi pada masyarakat bisa kita lakukan secara dini dengan melakukan manajemen hipertensi sedini mungkin yaitu manajemen dengan pengobatan yaitu farmakologis dan pola hidup sehat seperti mengurangi garam, beraktivitas fisik, diet sehat, pertahankan berat badan ideal. Di daerah pesisir biasanya banyak terjadi hipertensi hal ini karena masyarakat pesisir cenderung dan sering mengkonsumsi makanan tinggi akan kadar natrium, dan mengkonsumsi makanan olahan laut seperti kerang, cumi-cumi, gonggong yang berlebihan sehingga akan terjadi peningkatan kolesterol di tubuh mengakibatkan terjadinya hipertensi. Ditambah kurang buah dan sayur, (Risprawati, Baik henni.et.al., 2023; Anjayati et al., 2023; Susanti et al., 2020).

Malang Rapat adalah daerah pesisir yang terletak di kabupaten bintang kepulauan riau hasil observasi masyarakat hampir dari mereka tidak pernah melakukan pengecekan rutin Tekanan Darah. Padahal saat ini pemerintah sudah memberikan akses Kesehatan dengan BPJS dan KIS tapi masyarakat mengatakan malas untuk melakukan antrian dan juga jaraknya agak jauh dari tempat tinggal ke puskesmas pembantu maka itu masyarakat hanya pergi untuk berobat jika mereka sedang sakit. Selain itu ada pemeriksaan rutin di posyandu Yang setiap bulan berlaku hanya diperuntukan pada lansia, sedangkan juga kategori masyarakat berusia < 55 tahun harus rutin memeriksakan kesehatannya salah satunya Tekanan darah karna penyakit hipertensi sekarang bukan pada lansia saja tapi kalangan dewasa juga dan kita harus waspada terhadap hipertensi yang akan mengakibatkan komplikasi penyakit salah satunya stroke.

Pemeriksaan kesehatan dilaksanakan bukan karena kita dalam keadaan sakit namun pemeriksaan kesehatan juga bisa dilakukan ketika kita sehat untuk mengontrol dan mendeteksi dini penyakit supaya dapat dilakukan pencegahan sedini mungkin salah satunya dengan mengecek tekanan darah dan memahami tanda dan gejala yang di rasakan terutama Ketika tekanan darah meningkat. Dari itu maka tim pelaksanaan pengabdian masyarakat mencoba membantu dalam bentuk melakukan pemeriksaan gratis serta memberi penyuluhan kesehatan tentang hipertensi beserta komplikasinya yang akan meningkatkan derajat kesehatan Masyarakat. Dengan Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat membantu masyarakat untuk mendapatkan pengetahuan dan memotivasi masyarakat untuk peduli terhadap kondisi Kesehatan Tubuh.

2. METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat pesisir Tanjung keling Malang rapat yaitu berupa pemeriksaan kesehatan dan pengobatan gratis yang dilakukan di Desa tanjung keling malang rapat 19 Februari 2024. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan adanya kolaborasi

antara dosen dan mahasiswa STikes Hang Tuah tanjungpinang serta pihak Puskesmas Pembantu Malang Rapat, perawat dan dokter. Sasaran dari pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat pesisir tanjung keling malang rapat yang berjumlah 31 orag. Yang dibagi menjadi 3 tahapan yaitu

2.1. Tahap 1 Perencanaan

Sebelum melaksanakan kegiatan Pemeriksaan kesehatan dan Penyuluhan Hipertensi , terlebih dahulu membuat surat ijin lalu melakukan koordinasi dengan RW, RT, Pihak Pustu dokter, dosen, dan pihak pihak terkait lainnya. Selanjutnya mempersiapkan peralatan yang akan dipakai. Untuk alat alat kesehatan meminjam dari Laboratorium Keperawatan Stikes Hang tuah Tanjungpinang, persiapan obat obatan melakukan Kerjasama dengan pihak dokter Pustu malang Rapat, selanjutnya menyiapkan sarana prasarana pendukung Kegiatan Pemeriksaan gratis dan Penyuluhan Hipertensi.

2.2. Tahap 2 Tahap Kerja

Setiap ada masyarakat yang datang untuk berobat/memeriksakan dirinya terlebih dahulu akan melakukan registrasi dengan menanyakan identitasnya dan keluhan yang dirasakan. Dilanjutkan dengan *vital sign* seperti mengukur tekanan darah, nadi, suhu, dan pernafasan. Setelah *vital sign* pasien diarahkan menuju dokter yang akan memeriksa, setelah diperika oleh dokter jika masyarakat ada yang mengalami Tekanan darah Tinggi, Asam Urat, Kolestero, Gula Darah yang tidak normal atau keluhan-keluhan masyarakat yang abnormal, dokter akan meresepkan dan memberikan obat dan dilanjutkan mengambil obat. Setelah itu masyarakat diajak untuk berkumpul didalam mushola untuk diberikan penyuluhan Kesehatan tentang hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan mulai pukul 08.00-13.00 selama 5 jam WIB dengan jumlah peserta 31 orang dengan usia 40 s.d 56 dari 31 peserta 28 Wanita dan 3 Pria., dikarenakan rata-rata kepala keluarga profesi sebagai nelayan masih di laut. Dalam pemeriksaan Kesehatan Keluhan yang paling banyak dialami pasien adalah Tekanan Darah Tinggi dan Kolesterol. Acara berakhir Sekitar pukul 13.00 WIB.

2.3. Tahap 3 Evaluasi

Pada Tahap terakhir yaitu evaluasi Selama kegiatan berlangsung masyarakat aktif memeriksakan kesehatannya diawali dengan mengungkapkan keluhan kesehatan, mengukur tekanan darah dan memberikan terapi obat. Kegiatan ini dimulai dari pukul 08.00 WIB sampai 13.00 WIB dengan jumlah pasien yang berobat yaitu sebanyak 31 orang. Sebagian besar masyarakat datang untuk kontrol tekanan darah dan rata-rata Tekanan Darah Sistolik 120 Keatas dan Diastolik 80 Keatas. Dan untuk kegiatan penyuluhan Kesehatan dilakukan beberapa pertanyaan terkait hipertensi kebanyakan mereka kurang paham tentang tanda dan gejala hipertensi yang kearah komplikasi. Adapun hasil evaluasi yang didapat sebagai berikut

- a. *Knowledge*: pasien hipertensi semakin bertambah pengetahuannya tentang faktor resiko dan komplikasi akibat Hipertensi, Didapatkan hasil rata-rata 85% pengetahuan meningkat setelah diberi pendidikan Kesehatan yang sebelumnya hanya 65%.
- b. *Practice*: 80% Masyarakat mengikuti Pendidikan Kesehatan tersebut dan mau melakukan pemeriksaan gratis dan pengobatan. Yaitu salah satunya tekanan darah

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan perubahan demografi pada masyarakat tanpa mempertimbangkan perubahan gaya hidup, diperkirakan penderita hipertensi akan meningkat dengan cepat dalam 15 tahun mendatang terutama pada negara berkembang. Saat ini upaya penanggulangan penyakit hipertensi belum menempati skala prioritas utama dalam pelayanan kesehatan, walaupun diketahui dampak negatif yang ditimbulkannya cukup besar antara lain stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung dan untuk otot jantung.

Pada awal kegiatan ini di lakukan jam 08.00 WIB untuk melakukan registrasi, lalu dilakukan pengecekan Tanda-tanda Vital. Tekana Darah, Suhu, Temp, RR selanjutnya akan

dilakukan pengkajian dengan mengobservasi, pemeriksaan fisik oleh perawat dokter Pustu Malang rapat yang berkolaborasi dengan mahasiswa dan dosen keperawatan Stikes Hang Tuah Tanjungpinang. Kemudian dilakukan pengecekan kesehatan yaitu cek kolesterol, glukosa dan asam urat. Selanjutnya setelah itu akan dibuat resep lalu akan diberi obat sesuai pemeriksaan yang didapat, Adapun hasil distribusi pengecekan tekana darah dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Tekanan Darah Sistole dan Diastol

Klasifikasi	TD Sistole	Frekuensi (N)	TD Diastole	Frekuensi (N)
Normal	<120 mmHg	12	< 80 mmHg	10
Prehipertensi	120-139 mmHg	13	80-90 mmHg	17
Hipertensi	> 140 mmHg	6	> 90 mmHg	4
Total		31		31

Dari hasil Kegiatan masyarakat Penyuluhan Kesehatan dan Pemeriksaan Gratis Untuk Deteksi Dini Hipertensi. Guna Pencegahan Komplikasi Pada Masyarakat Pesisir Malang Rapat pada 31 masyarakat didapatkan rata-rata Normal tekanan darah 10 masyarakat, Prehipertensi 15 dan Hipertensi 6. Untuk tekanan darah Sistolik rata-rata 120 keatas dan Diastolik 80 keatas. Dan semua berjenis kelamin perempuan usia diatas 45 tahun dari hasil penelitian yang telah dilakukan rata-rata perempuan berumur 48 tahun yang menderita hipertensi, dikarenakan usia pra menopause akan menyebabkan menurunnya hormon estrogen sedangkan hormone estrogen berfungsi untuk fisiologis faal tubuh, sehingga dengan menurunnya hormon estrogen pembuluh darah akan menyempit, sehingga jantung akan memompa darah dengan lebih kuat. Hal ini akan berdampak pada resiko seperti stroke, infark miokard, kematian mendadak, jantung coroner, gagal jantung, penyakit ginjal (Nirnasari,Meily,dkk, 2023).

Berdasarkan analisis tingkat risiko hipertensi masyarakat di pesisir kampung malang rapat memiliki risiko yang tinggi sekitar 61% untuk beresiko mengalami kejadian hipertensi. Karena setelah dilakukan pemeriksaan fisik kemungkinan resiko hipertensi pada masyarakat persentasenya tinggi ini karena usia, faktor makanan karena masyarakat pesisir ini banyak konsumsi makanan olahan laut laut seperti siput, udang, cumi-cumi, kepiting, yang akan mengakibatkan peningkatan kolesterol mengakibatkan terjadinya hipertensi ditambah mereka kurang melakukan aktivitas fisik. Ini sejalan dengan penelitian Lusi Ayu Kartika, dkk, 2017 didapatkan hasil penelitian dengan 48 Responden di Bantul Yogyakarta diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi karena orang yang mengkonsumsi lemak yang berlebihan berisiko 3,8 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibanding dengan orang yang mengkonsumsi lemak yang sedang dan rendah. Karna mengkonsumsi lemak yang berlebih akan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah terutama kolesterol LDL yang akan membentuk *plaque* dapat menyumbat arteri dan menghambat aliran darah ke jantung, yang mengakibatkan beban kerja jantung meningkat memacu untuk meningkatkan Tekanan darah. Selain makanan juga di karenakan faktor peningkatan berat badan Berat badan yang over weigh akan mengakibatkan tubuh memiliki volume darah yang berlebihan sehingga volume darah yang beredar melalui pembuluh darah akan meningkat tekanan pada dinding arteri meningkat pula. Berat badan yang tidak seimbang juga akan mengakibatkan peningkatan kadar lipid dalam darah yang sering disebut hiperlipidemia yang akan berisiko mengakibatkan tekanan darah tinggi, stroke, sweangan jantung

Setelah dilakukan pemeriksaan dan deteksi dini penyakit tidak menular salah satunya adalah hipertensi. Masyarakat dibawa ke mushola terdekat untuk dilakukan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan pencegahan komplikasi. Masyarakat sangat antusias mendengar dan bertanya tentang hipertensi. Karna dengan adanya Pendidikan Kesehatan masyarakat bisa menjaga Kesehatan diri sendiri dan lingkungan (sri widiastruti,2024). Pada setiap kegiatan team dari pengabdian msyarakat selalu mengajak masyarakat untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebagai bentuk dukungan terhadap program GERMAS yang salah satunya adalah makan buah dan sayur. Dengan kegiatan ini khususnya penyuluhan Kesehatan tentang hipertensi, Akan menambah ilmu bagi masyarakat tentang deteksi dini, pencegahan hipertensi dan penataksanaan hipertensi agar tidak menjadi komplikasi.



Gambar 1. Screening Pemeriksaan Kesehatan



Gambar 2. Pemeriksaan dan pemberian obat Gambar 4. Pemberian Penyuluhan Hipertensi



Gambar 3. Team Pengabmas

4. KESIMPULAN

Dari Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Pemeriksaan Gratis dan Penyuluhan Kesehatan Untuk Deteksi dini Hipertensi Guna Pencegahan Komplikasi Pada Masyarakat Pesisir Malang Rapat. Dengan ini diperoleh kesimpulan Masyarakat sangat senang dan antusia mengikuti pengabdian masyarakat. Masyarakat mengikuti pengecekan Tekanan Darah yang didapatkan hasil peningkatan Pre Hipertensi 13, Hipertensi 6 orang dengan rata-rata Tekanan Darah Sistolik 120 Keatas dan Diastolik 80 Keatas, dari itu maka dilakukan penyuluhan Kesehatan tentang hipertensi beserta komplikasi. Dengan diadakan penyuluhan Kesehatan hipertensi dan pengobatan gratis akan bertambah pengetahuan tentang penyakit hipertensi sehingga masyarakat akan rajin mengontrol tekanan darah untuk mendeteksi secara dini penyakit hipertensi guna meningkatkan derajat Kesehatan khususnya pada masyarakat pesisir malang rapat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih Terhadap Ketua Stikes Hang Tuah Tanjungpinang dan Puskesmas Pembantu Malang Rapat Yang sudah Memberikan Dukungan baik Moral dan Material Sehingga Pengabdian Masyarakat ini berjalan dengan lancar dan baik

DAFTAR PUSTAKA

- A., Widya, S., Husada, D., & Selatan, K. T. (2020). *PEMERIKSAAN KESEHATAN SERTA PENGOBATAN GRATIS DI KELURAHAN KABUPATEN CIREBON GENERAL Jurnal,J.A.M., Masyarakat . 1(1)*, 100–107.
- Dinas Kesehatan Kota Tanjungpinang, (2021). Data Kasus Penyakit Tidak Menular Hipertensi
- Kartika, Lusi Ayu, Effatul Afifah, and Isti Suryani. (2016). "The Correlation between Fat Intake and Physical Activity, Their Correlation with Hypertension among Outpatients." *Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics* 4(3): 139–46.
- Kario, Kazuomi, Ayako Okura, Satoshi Hoshide, and Masaki Mogi. (2024). "The WHO Global Report 2023 on Hypertension Warning the Emerging Hypertension Burden in Globe and Its Treatment Strategy." *Hypertension Research* 47(5): 1099–1102.
- Kartika, Lusi Ayu, Effatul Afifah, and Isti Suryani. 2016. "The Correlation between Fat Intake and Physical Activity, Their Correlation with Hypertension among Outpatients." *Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics* 4(3): 139–46.
- M. Ikhwan, A. Utomo, T. Nataliswati. 2019. "The Comparison Between Progressive Muscle Relaxation and Slow Deep Breathing Exercise on Blood Pressure in Hypertensive Patients." *International Conference of Kerta Cendekia Nursing Academy* 1(2013): 75–86. ADDIN Mendeley Bibliography CSL_BIBLIOGRAPHY
- Nirnasari, Meily, Komala Sari, dkk. (2022). "Upaya Pencegahan Hipertensi Dengan Pendidikan Kesehatan Self Management Behaviour "Cerdik" Di Wilayah Pesisir Tanjung Duku RW 1 RT 4 Kelurahan Dompok Kepulauan Riau." *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia* 2(2): 645–50.
- Nirnasari, Meily, Mira dkk. (2023) "Efektifitas Isometric Handgrip Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi." *Jurnal Keperawatan* 13(1): 14–22.
- Profil Kesehatan Kepri. (2022). "Profil Kesehatan Kepri." : 164.
- Rispawati, Baik Heni et al. (2023). "Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Tentang Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Di Kelurahan Bintaro Wilayah Kerja Puskesmas Ampenan." *Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran* 2(1): 19–24.
- Sulistyowati, Endang Tri, and Hermawan Isnugroho. (2024). "Peningkatan Kesehatan Dengan Pemeriksaan Kesehatan Gratis." *Jurnal pengabdian masyarakat karya husada* 5(2): 105–9.