

SOSIALISASI TEKANAN DARAH PADA USIA PRELANSIA DI GEMOLONG UNTUK MENCEGAH PENYAKIT JANTUNG

Emma Ismawatie¹, Resi Tondho Jimat², Arum Kusuma Putri³, Yulia Ratna Dewi⁴

^{1,2,3,4} Teknologi Laboratorium Medis, Politeknik Indonusa Surakarta

e-mail : emmaismawatie@poltekindonusa.ac.id

Abstrak

Penyakit jantung merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia, dan risiko penyakit ini meningkat seiring bertambahnya usia. Usia prelansia, yaitu usia antara 45 - 59 tahun merupakan periode penting untuk melakukan pencegahan penyakit jantung. Salah satu faktor risiko utama penyakit jantung adalah tekanan darah tinggi ini. Oleh karena itu, pentingnya sosialisasi tentang tekanan darah pada usia prelansia di gemolong ini sangat penting untuk mencegah penyakit jantung.

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Masyarakat usia prelansia di Gemolong tentang tekanan darah dan berupaya melakukan pencegahan penyakit jantung. Kegiatan ini dilakukan dengan penyuluhan, pemeriksaan tekanan darah gratis, dan diskusi kelompok. Hasil kegiatan ini menunjukkan peningkatan yang signifikan pada pengetahuan peserta tentang tekanan darah, faktor risiko penyakit jantung, dan gaya hidup sehat. Selain itu peserta juga menunjukkan peningkatan kesadaran tentang pentingnya pemeriksaan dini terhadap tekanan darah secara rutin.

Kata kunci: Tekanan Darah, Prelansia, Penyakit Janyung, Sosialisasi, Pengabdian Masyarakat

Abstract

Heart disease is one of the leading causes of death worldwide, and the risk of this disease increases with age. The pre-elderly stage, which includes individuals aged 45 - 59 years, is a crucial period for heart diseases prevention. One of the major risk factors for heart diseases is high blood pressure. Therefore, raising awareness about blood pressure among the pre-elderly population in Gemolong is essential in preventing heart disease. This community service activity aims to enhance the knowledge and awareness of the pre-elderly population in Gemolong regarding blood pressure and to promote efforts in preventing heart disease. The activities include health education sessions, free blood pressure screenings, and group discussions. The result of the program showed a significant improvement in participants' knowledge about blood pressure, heart disease risk factors, and a healthy lifestyle. Additionally, participants demonstrated increased awareness of the importance of regular early blood pressure screenings. This initiative is expected to have a positive impact on the health of the pre-elderly population in Gemolong and contribute to heart disease prevention efforts.

Keywords: Blood Pressure, Pre-Elderly, Heart Disease, Awareness Campaign, Community Service.

PENDAHULUAN

Penyakit jantung merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa penyakit kardiovaskuler, termasuk penyakit jantung, salah satu merupakan penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Salah satu faktor risiko utama penyakit jantung adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala, sehingga bisa sering disebut sebagai "Silent killer". Oleh karena itu, deteksi dini dan pengelolaan tekanan darah sangat penting untuk mencegah penyakit jantung (Miftah, 2021).

Usia prelansia, yaitu rentang usia antara 45 - 59 tahun, yang merupakan periode kritis dalam pencegahan penyakit jantung. Pada usia ini, risiko terkena hipertensi dan penyakit jantung mulai meningkat secara signifikan. Oleh karena itu, edukasi dan sosialisasi tentang tekanan darah pada usia prelansia sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pencegahan penyakit jantung (Alimoeso, 2019). Gemolong, sebagai salah satu wilayah di Kabupaten Sragen, juga menghadapi kesehatan yang sama. Berdasarkan data yang diperoleh pada Puskesmas Gemolong, prevalensi hipertensi pada usia prelansia sangat cukup tinggi. Tetapi tingkat kesadaran masyarakat tentang tekanan darah dan pencegahan penyakit jantung masih rendah. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat usia prelansia di daerah Gemolong tentang tekanan darah dan pencegahan

penyakit jantung. Tensi darah adalah suatu utama yang sangat penting pada kadar oksigen dalam darah. Belum semua tensi darah itu berada pada nilai rentang sehingga bisa mengakibatkan timbulnya gangguan pada tekanan darah, yaitu terjadinya hipertensi (Adam, 2019). Tekanan darah merupakan tekanan dari suatu aliran darah di dalam pembuluh arteri atau nadi seseorang (Kowalski, 2010). Tensi darah salah satu akibat yang sangat utama pada kadar saturasi oksigen. Bukan hanya tensi darah yang di batas nilai rentang yang menimbulkan adanya kelainan tensi darah, yang yaitu diketahui sebagai tekanan darah tinggi disebut hipertensi dan disebut hipotensi atau saat tensi darah menurun rendah (Fitriani & Nilamsari, 2017).



Gambar 1. Lokasi dan Kegiatan Sosialisasi Pengabdian Masyarakat

Masalah tensi tinggi atau yang familiernya dikatakan hipertensi sudah tinggi terjadi. Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah salah satu pengaruh inti terungkapnya penyakit jantung atau penyakit sistem kardiovaskuler juga penyebab utama beban kesehatan secara total yang utama prioritas karena kasus penyakit kardiovaskuler salah satu meningkatkan kematian tertinggi di dunia termasuk di Indonesia ini (Suhardi, 2016). Begitu juga selain hipertensi, gangguan hipotensi juga sangat berpengaruh dan berbahaya. Hipotensi dimana keadaan tekanan arteri sistolik <90 mmHg, atau tekanan diastolik <60 mmHg (Klabunde, 2015). Cara paling utama untuk menganalisa adanya masalah tensi darah dan masalah sirkulasi pada darah tubuh dengan melakukan tekanan darah, menilai saturasi kadar oksigen dalam darah, masalah tekanan darah yang dapat terpengaruhi nilai kadar saturasi oksigen adalah hipertensi, terkait hipotensi yang mengakibatkan kelemahan jantung mengaktifkan darah yang mengalir kembalinya ke jantung secara tercepat, menyebabkan cairan menggumpal di paru-paru, kaki juga hubungan jaringan yang disebut sebagai edema, infark miokard bisa terjadi jika arteri koroner yang aterosklerosis tidak bisa menyuplai cukup oksigen ke miokardium (Pranata & Prabowo, 2017).

Tekanan tensi atau darah seseorang dewasa rata - rata adalah 120/80 mmHg. Masih bervariasi tekanan darah orang dewasa antara 95-145/60/90 mmHg. Semakin bertambahnya usia tekanan darah bisa mengalami peningkatan, sehingga pada orang dewasa yang lebih tua, nilai normalnya tekanan darah lebih tinggi. Tekanan darah usia kanak-kanak jenis kelamin laki-laki atau wanita sama, kemudian saat pubertas tekanan darah pada wanita cenderung rendah dari laki-laki, dikarenakan tekanan darah dipengaruhi oleh siklus diurnal yang artinya tekanan darah lebih rendah di pagi hari dan lebih meningkat sepanjang hari menuju sore hari (Lampun, 2017). Tekanan darah juga sangat dipengaruhi oleh bentuk tubuh, sistolik mengalami penurunan sekitar 20 mmHg dan atau diastolik yang menurun lebih dari 10 mmHg karena akibat perubahan posisi dari berbaring ke berdiri yang disebut hipotensi ortostatik yang di barengi gejala pusing dan pingsan (Setiati et al, 2014).

Di daerah Gempolan RT 17, Tegaldowo, Gemolong kabupaten Sragen, masyarakat pre lansia yang ikut hadir saat sosialisasi tentang tekanan darah untuk mencegah penyakit jantung dihadiri oleh masyarakat kurang lebih 200 peserta tetapi yang ikut pemeriksaan tekanan darah kurang lebih hanya 55 masyarakat prelansia.

METODE

Metode pengabdian Masyarakat ini dengan penyampaian materi tentang tekanan darah, faktor resiko penyakit jantung dan lebih ke gaya hidup sehat oleh kami selaku program studi Kesehatan bersama mahasiswa (diskripsi), dilengkapi dengan menggunakan media batu dengan pemutaran slide presentasi, poster atau pemutaran video hidup sehat. Pengukuran tekanan darah peserta oleh kita menggunakan alat tensimeter otomatis yang tertetandarisasi. Melakukan diskusi Bersama dan tanya jawab, bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang tekanan darah dan

pencegahan penyakit jantung, mendeteksi dini hiportensi dan memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengetahui kondisi tekanan darahn mereka.

HASIL DAN PEMBAHASA

Hasil dari kegiatan pengabdian Masyarakat di daerah Gemporan RT 17, Tegaldowo, Gemolong, Sragen. Kegiatan sosialisasi ini dihadiri oleh kurang lebih 200 peserta dan yang bersedia dilakukan pemeriksaan tekanan darah berjumlah 55 peserta. Sosialisasi berhasil meningkatkan kesadaran Masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, Masyarakat mendapatkan informasi mengenai faktor risiko, pencegahan dan penanganan tekanan darah tinggi. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan berhasil mengidentifikasi individu - individu yang dengan potensi risiko penyakit jantung akibat tekanan darah tinggi. Hal ini memberikan kesempatan untuk Tindakan pencegahan lebih lanjut.

SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi tekanan darah di Gemolong Sragen ini telah mencapai tujuan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan jantung dengan terkontrolnya tekanan darah. Meskipun jumlah peserta yang dilakukan pemeriksaan tensi tidak sebanyak jumlah peserta yang ikut sosialisasi, kegiatan mengukur tensi ini telah membantu mengidentivikasi yang mempunyai risiko tinggi.

SARAN

Penting untuk dilakukan kegiatan berkelanjutan dan berkala, misalnya dengan :

1. Melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.
2. Penyuluhan Kesehatan yang lebih mendalam tentang penyakit jantung dan pencegahannya.
3. Mengajak dan mendorong gaya hidup yang sehat di Masyarakat.

Dengan kegiatan ini menunjukkan bahwa Kerjasama antara Kesehatan dan Masyarakat sangat penting dalam Upaya pencegahan penyakit jantung, dengan menjaga tekanan darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan terlaksananya kegiatan pengabdian Masyarakat di daerah Gemporan Rt 17, Tegaldowo, Gemolong kabupaten sragen, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar - besarnya pada kampus Politeknik Indonusa di Surakarta Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium dengan dosen dan mahasiswa yang sudah mendukung dari awal kegiatan sampai terselesaikan semua didukung oleh semua pihak yang terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Miftah Amarullah F nur rosyid. Gambaran Kualitas Hidup Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner. 2021;1-7
- Alimoeso, S . (2019). Menyiapkan Pra Lansia Menjadi Lansia Tangguh. Jakarta . Direktorat Bina Ketahanan Keluarga Lansia dan Rentan BKKBN.
- Adam, L. (2019). Determinan hipertensi pada lanjut usia. 1(2), 82-89.
- Kowalski, R. (2010). Terapi Hipertensi : Program 8 minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi. Bandung: Qanita Mizan Pustaka.
- Fitriani, N., & Nilamsari, N. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Pada Pekerja Shift Dan Pekerja Non-Shift Di PT. X Gresik. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 2(1), 57-75. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21111/jihoh.v2i1.948>
- Suhadi, R. dkk. (2016). Seluk Beluk Hipertensi Peningkatan Kompetensi Klinis untuk Pelayanan Kefarmasian. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.
- Klabunde. (2015). Konsep Fisiologi Kardiovaskular. Jakarta: EGC.
- Pranata, A. E., & Prabowo, E. (2017). Keperawatan Medikal Bedah Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Lapum J. What are Blood Pressure Ranges? – Vital Sign Measurement Across the Lifespan – 1st Canadian edition [Internet]. Ryerson University Library. 2017 [cited 2021 Aug 24]. Available from: