



Skrining Pemeriksaan Tekanan Darah Sebagai Upaya Untuk Mencegah Terjadinya Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Bagaswaras Gurah

**Najwa Shaninnabila¹, Asmaul Khoimmah¹, Agustina Khomrotul Pradita¹,
Diah Anggraini¹, Rahma Aulia Asmaul Husna¹, Dwi Nur Azizah¹, Norma
Risnasari¹**

¹Program Studi D-III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Sains,
Universitas Nisantara PGRI Kediri

Email Korespondensi: jayzrahma@gmail.com

Diterima:

7 Agustus 2024

Dipresentasikan:

10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:

08 Oktober 2024

ABSTRAK

Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya. Tujuan untuk mengetahui tekanan darah untuk mencegah terjadinya hipertensi pada lansia. Metode yang digunakan yaitu dengan melakukan skrining pemeriksaan tekanan darah di posyandu lansia Bagaswaras. Hasil Skrining Tekanan Darah menunjukkan bahwa 7 orang (39%) tekanan darah 130/90 mmHg, 7 orang (39%) tekanan darah 140/90 mmHg, dan 4 orang (22%) tekanan darah 150/100 mmHg. Dari 18 orang lansia yang mengikuti skrining tekanan darah di Posyandu Bagaswaras Sukorejo Gurah sebanyak 4 orang (22%) mengalami hipertensi. Dengan dilakukannya skrining pemeriksaan tekanan darah secara teratur dan konsisten dapat menjadi salah satu cara untuk mencegah hipertensi pada lansia di posyandu Bagaswaras Sukorejo Gurah.

Kata Kunci : Skrining, Hipertensi, Pencegahan, Lansia.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi ketika tekanan darah di atas batas normal (130/80 mmHg atau lebih). Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan yang membahayakan nyawa jika dibiarkan, termasuk peningkatan risiko penyakit jantung, stroke, dan kematian. Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, dan kesadaran menurun (Nurarif A.H. & Kusuma H., 2016).

Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor risiko. Faktor-faktor risiko yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik, penyakit ginjal dan diabetes melitus. Faktor lainnya adalah gaya hidup, Hal yang harus dihindari

yakni salah satunya pada makanan junkfood yang tinggi kalori, tinggi lemak, rendah serat, dan tinggi natrium atau garam.

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosa hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, sekitar 9,4 juta orang meninggal setiap tahun akibat hipertensi dan komplikasinya (Depkes, 2013). Di Indonesia, prevalensi Hipertensi terus meningkat dari tahun ke tahun. Hasil Riset Kesehatan Dasar menyebutkan prevalensi Hipertensi pada tahun 2018 sebesar 34.1% dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu sebesar 25.8% (Kemenkes, 2018).

Peningkatan tahun yang semakin meliatkan penuaan terhadap umur menunjukkan bahwa ada kecenderungan angka kesakitan lanjut usia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Kondisi ini tentunya harus mendapatkan perhatian dari berbagai pihak. Lanjut usia yang sakit-sakitan akan menjadi beban bagi keluarga, masyarakat, dan bahkan pemerintah sehingga akan menjadi beban dalam pembangunan. Mengingat kondisi dan permasalahan lanjut usia seperti diuraikan diatas maka penanganan masalah lanjut usia harus menjadi prioritas, karena permasalahannya terus meningkat sesuai dengan pertambahan jumlahnya sehubungan dengan hal tersebut. (Kodir, 2017).

Salah satu upaya untuk mencegah dan mengatasi hipertensi pada lansia yaitu dengan melakukan skrining tekanan darah.

METODE

Sebelum melakukan pengabdian di tempat mitra, dilakukan penyusunan proposal berdasarkan hasil analisis situasi dan analisis materi pada mitra pengabdian. Metode yang di lakukan yaitu melakukan skrining pengecekan tekanan darah pada lansia di Posyandu Bagaswaras Sukorejo Gurah sebanyak 18 orang. Hal ini di lakukan sebagai upaya pencegahan agar tekanan darah lansia tidak meningkat.

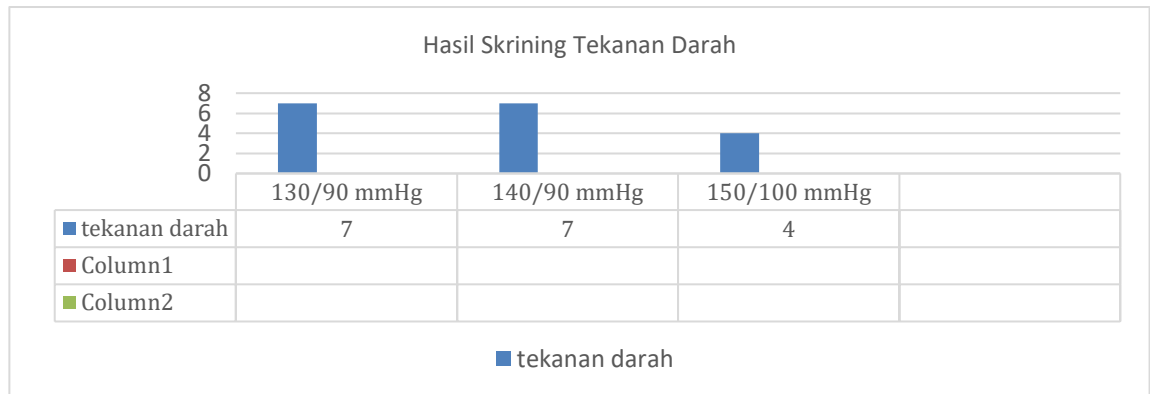
Indikator pencapaian tujuan dan tolak ukur yang digunakan untuk menjustifikasi tingkat keberhasilan kegiatan dapat diuraikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Indikasi Keberhasilan Skrining Tekanan Darah

| No | Jenis Kegiatan | Sumber Data | Indikator | Kriteria keberhasilan | Instrumen |
|----|------------------------|---|------------------------------|---|---------------------------|
| 1 | Skrining tekanan darah | Kader posyandu lansia bagaswaras Sukorejo Gurah | Hasil skrining tekanan darah | Lansia dapat mengetahui hasil tekanan darah | Stetoskop dan tensi meter |

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilakukan di aula balai desa sukorejo gurah pada hari kamis tanggal 13 juni 2024. Rangkaian kegiatan yang di lakukan meliputi pemeriksaan kesehatan yaitu mengukur tekanan darah pada lansia.



Gambar 1. Hasil Skrining Tekanan Darah

Hasil Skrining Tekanan Darah pada gambar 1 menunjukkan bahwa 7 orang (39%) mempunyai tekanan darah 130/90mmHg, 7 orang (39%) mempunyai tekanan darah 140/90mmHg, dan sisanya 4 orang (22%) mempunyai tekanan darah 150/100mmHg. Dari data gambar 1 menunjukkan bahwa dari 18 orang yang mengikuti skrining tekanan darah di Posyandu Bagaswaras Sukorejo Gurah 4 orang (22%) mengalami hipertensi.

Hipertensi merupakan suatu kondisi ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg pada orang dewasa. Ada banyak faktor resiko yang menyebabkan hipertensi, dan beberapa faktor resiko ini dapat dicegah, seperti kebiasaan merokok, diabetes, kelebihan berat badan atau obesitas, jarangny melakukan aktivitas fisik, konsumsi garam berlebihan, serta konsumsi alkohol. Kondisi lain yang tidak dapat dicegah yang menjadi faktor resiko hipertensi juga seperti adanya riwayat keluarga hipertensi, usia tua > 65 tahun, serta ketika ada kondisi penyerta seperti penyakit ginjal. (Puskesmaskutautara, 2023).



Gambar 2. Sosialisasi di Posyandu Bagaswaras Gurah

Gaya hidup sehat menjadi bagian yang penting dalam penanganan hipertensi dengan mengurangi berat badan untuk individu yang gemuk,



mengadopsi pola makan *Dietary Approach to Stop Hypertension* (DASH), melakukan aktifitas fisik/olahraga, menghindari alkohol, kafein dan kebiasaan merokok agar tidak menimbulkan hipertensi berat yang mungkin disertai dengan komplikasi yang berbahaya (Amila, 2018).

DAFTAR RUJUKAN

- Alkhusari, A., dkk 2023. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Pelayanan Home Care Terhadap Perubahan Perilaku Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 1-10. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/1085>
- Ardiansyah, M. 2012. *Medikal Bedah*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Cara Mengatasi Hipertensi. 2023. (Online). (<https://puskesmaskutautara.Badungkab.go.id/artikel/50024-cara-mengatasi-hipertensi>), Accessed on July 12th 2024.
- Nurarif, A.H., & Kusuma, H., (2016). *Asuhan Keperawatan Praktis*. Yogyakarta: Medication.
- Rumaharbo, L.J., dkk 2020. Kajian Literatur: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Lansia. *Nursing Current Jurnal Keperawatan*, 1-18. <https://ojs.uph.edu/index.php/NCJK/article/view/2711>