

PENCEGAHAN HIPERTENSI MELALUI EDUKASI PENGUKURAN TANDA-TANDA VITAL PADA KADER KELURAHAN KELURAHAN TOMANG JAKARTA BARAT

*Alexander Halim Santoso | Sari Mariyati Dewi | Alya Dwiana | Triyana Sari

Editor: Arlends Chris

Hipertensi atau dikenal dengan Tekanan Darah Tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang kejadiannya semakin meningkat setiap tahunnya di berbagai belahan dunia. Seseorang dikatakan menderita hipertensi bila didapatkan hasil pengukuran tekanan darahnya $\geq 140/90$ mmHg di klinik maupun di fasilitas pelayanan Kesehatan. (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, 2019) Di Indonesia berdasarkan laporan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, didapatkan adanya peningkatan kejadian hipertensi dari 25,8% di tahun 2013 menjadi 34,1% di tahun 2018 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Hipertensi dijuluki “*the silent killer*” dikarenakan penyakit ini tidak memberikan tanda dan gejala yang jelas hingga penderita sudah mengalami komplikasi. Hipertensi yang tidak dikendalikan dapat menyebabkan kerusakan pada berbagai organ tubuh, seperti pada jantung, pembuluh darah, otak dan ginjal. Pengukuran tekanan darah secara rutin merupakan salah satu tindakan pencegahan yang dapat dilakukan selain pengaturan pola makan dan aktivitas. Sekarang ini terdapat beberapa jenis alat pengukuran tekanan darah, salah satunya tensimeter digital sehingga pengukuran tekanan darah ini dapat dilakukan oleh siapa saja. Hasil pengukuran tekanan darah ini akan optimal bila dilakukan oleh orang yang terlatih.

Kelurahan Tomang Jakarta Barat merupakan salah satu Kelurahan Binaan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (FK Untar). Lokasi Kelurahan yang bersebelahan dengan Untar merupakan letak yang sangat strategis bagi para dosen dan mahasiswa untuk melakukan berbagai kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Berdasarkan laporan kegiatan sebelumnya, didapatkan kejadian hipertensi pada masyarakat Kelurahan Tomang mencapai 10,8%. (Santoso, Sari, & Gunawan, 2020)

Kader Kesehatan Kelurahan Tomang merupakan bagian dari warga masyarakat yang diangkat secara khusus dalam upaya untuk meningkatkan kualitas masyarakat khususnya dalam hal

Kesehatan. (Berthold, Miller, & Avila-Esparza, 2009). Peningkatan pengetahuan dan wawasan para kader Kesehatan melalui berbagai pelatihan diyakini dapat membantu meningkatkan fungsi kader terhadap kualitas Kesehatan masyarakat di wilayah tempat kader tersebut bermukim.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan sebagai inisiatif dari FK Untar dalam upaya meningkatkan kemampuan para kader Kesehatan di Kelurahan Tomang dalam hal pengukuran tanda-tanda vital yang mencakup pengukuran tekanan darah, frekuensi denyut nadi, frekuensi pernapasan dan suhu tubuh. Diharapkan melalui kegiatan ini para kader dapat membantu tenaga kesehatan dalam mencegah dan deteksi awal terjadinya hipertensi pada warga Kelurahan Tomang.

Kegiatan Pengabdian dilaksanakan secara daring pada hari Selasa, 15 Desember 2020. Undangan kegiatan disebarluaskan kepada para kader setelah mendapatkan izin dari Lurah Tomang Jakarta, Ibu Dra. Dwi Kurniasih. Jumlah kader Kesehatan yang hadir pada kegiatan ini sebanyak 38 orang kader, meliputi kader kelurahan, dan petugas posyandu. Pada kegiatan ini materi dibawakan oleh dua orang pembicara dari FK Untar yaitu dr Alexander Halim Santoso, M.Gizi, dan dr Sari Mariyati Dewi, M.Biomed. Acara dimulai dengan pembukaan oleh Ibu Lurah dan Dekan FK Untar, Dr dr Meilani Kumala, MS, SpGK(K). Sebelum pemaparan materi, peserta diminta untuk mengisi kuesioner singkat yang berisikan sejumlah pertanyaan terkait topik pengabdian. Tujuan dari pengisian kuesioner ini untuk mendapatkan gambaran pengetahuan awal para kader mengenai hipertensi dan pengukuran tanda-tanda vital. Pada sesi pemaparan materi, pembicara pertama, dr Alexander Halim Santoso, M.Gizi menjelaskan mengenai teknik pengukuran tekanan darah dengan menggunakan alat pengukuran digital. Narasumber menyampaikan penjelasan mengenai penyakit hipertensi mencakup tanda dan gejala serta komplikasi yang dapat terjadi, dilanjutkan dengan tata cara melakukan pengukuran tekanan darah yang baik dan benar. Pada kesempatan tersebut ditayangkan video mengenai cara pengukuran tekanan darah kemudian tautan video (<https://youtu.be/kOPfGdEN1w>) dibagikan ke pada peserta sehingga peserta dapat mempelajari kembali teknik pengukuran tekanan darah melalui video tersebut. Pada sesi kedua, dr Sari Mariyati Dewi, M.Biomed memberikan penjelasan mengenai teknik pengukuran frekuensi nadi, frekuensi nafas dan juga suhu tubuh. Peserta diminta untuk mempraktekkan pengukuran frekuensi nadi dengan cara meraba arteri pada pergelangan tangan masing-masing sehingga peserta dapat merasakan nadi yang akan dihitung frekuensinya.

Sesi pemaparan materi berlangsung kurang lebih dua jam, dan dilanjutkan dengan sesi diskusi atau tanya jawab. Peserta kegiatan diberikan kesempatan untuk bertanya kepada kedua narasumber terkait hal-hal yang belum jelas. Di akhir kegiatan, dilakukan kembali pengisian kuesioner. Hal ini dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran sejauh mana para kader dapat menangkap penjelasan yang diberikan oleh kedua narasumber. Hasil kuesioner dianalisis dan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan para peserta. Hasil kuesioner peserta dikelompokkan berdasarkan tingkat pengetahuan (Arikunto, 2010). Skor 76-100 termasuk dalam tingkat pengetahuan baik, skor 56-75 tingkat pengetahuan cukup dan skor kurang dari 56 tingkat pengetahuan kurang. Pada hasil kuesioner sebelum pemaparan materi didapatkan mayoritas termasuk dalam kelompok dengan tingkat pengetahuan cukup (50%). Setelah diberikan pemaparan materi, kelompok dengan tingkat pengetahuan cukup masih menempati jumlah tertinggi namun terdapat peningkatan dari 50% menjadi 55%. Pada hasil ini juga terjadi peningkatan pada kelompok dengan tingkat pengetahuan baik dari 10% menjadi 25%.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disampaikan bahwa kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat peningkatan tingkat pengetahuan terkait hipertensi bagi para kader. Para peserta, yang merupakan kader kelurahan Tomang ini siap mempraktek pengukuran tanda-tanda vital kepada masyarakat sebagai upaya untuk menjaga kesehatan warga Tomang. Bagi FK Untar kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat bagi para dosen dalam menjalankan Tri Dharma Perguruan Tinggi, sekaligus meningkatkan hubungan dengan para kader Kelurahan Tomang Jakarta Barat.

Pelaksanaan kegiatan secara daring ini masih perlu ditindaklanjuti dengan melakukan kegiatan pengabdian selanjutnya. Pada kegiatan pengabdian berikutnya direncanakan untuk melakukan evaluasi dalam bentuk praktik langsung pengukuran tanda-tanda vital oleh para kader. Sejumlah kendala yang ditemukan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian secara daring ini adalah kualitas jaringan dari para peserta, dimana selama pelaksanaan, ada beberapa peserta yang tidak dapat mengikuti acara secara utuh karena jaringan tidak stabil. Acara kegiatan ditutup dengan kegiatan foto bersama.

*Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta