

## Deteksi Dini Hipertensi Pada Karyawan Swasta Di Kota Pontianak Myranti Puspitaningsya Junaedi<sup>1\*</sup>, Miftahul Nur 'Amaliyah<sup>1</sup>, Joko Priono<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Fisioterapi, Fakultas Pertanian, Sains dan Teknologi, Universitas Panca Bhakti, Indonesia

\*e-mail: myranti.puspita@upb.ac.id

### Abstrak

Hipertensi merupakan suatu kondisi yang menjadi salah satu pencetus terjadinya penyakit jantung dan sering disebut sebagai silent killer. Kurangnya kesadaran akan pentingnya menjaga pola hidup menjadikan seseorang abai akan kesehatan tubuhnya. Program pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk melakukan deteksi dini adanya hipertensi dengan melakukan pengecekan tekanan darah pada karyawan swasta di Kota Pontianak. Program ini bertujuan sebagai langkah awal untuk mengetahui status kesehatan pembuluh darah pada karyawan agar dapat memperbaiki maupun menjaga pola hidup sehat. Hasil yang didapatkan dari program ini yaitu adanya karyawan yang terdiagnosis mengalami kondisi pre-hipertensi, hipertensi stadium I dan hipertensi stadium II.

**Kata kunci:** hipertensi, silent killer, karyawan, pola hidup

### Abstract

Hypertension is a condition that is one of the triggers for heart disease and is often referred to as a silent killer. Lack of awareness of the importance of maintaining a lifestyle makes a person neglect their body's health. This community service program aims to conduct early detection of hypertension by checking blood pressure on private employees in Pontianak City. This program aims as an initial step to determine the health status of blood vessels in employees so that they can improve and maintain a healthy lifestyle. The results obtained from this program are employees diagnosed with pre-hypertension, stage I hypertension and stage II hypertension.

**Keywords:** hypertension, silent killer, employees, lifestyle

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan gangguan pembuluh darah yang menjadi cikal bakal terjadinya penyakit jantung. Adapun penyakit jantung menduduki peringkat kematian tertinggi yang terjadi di dunia. Menurut Khan, dkk. (2020) satu dari tiga kematian di dunia diakibatkan oleh penyakit jantung. Terdapat lebih dari 36 juta orang meninggal karena penyakit tidak menular (PTM) yang mana hal ini di implementasikan dalam bentuk prevalensi kematian yang terjadi di setiap tahunnya, yaitu sebesar 63% (Infodatin, 2019).

Adapun faktor yang menjadi pencetus kondisi tersebut diantaranya pola makan dan hidup yang tidak baik, kurangnya aktifitas fisik, dan penambahan usia (MTM Editorial, 2021). Indonesia menempati peringkat ke 5 sebagai negara dengan angka kematian tertinggi akibat penyakit jantung (*American Collage of Cardiology*, 2020).

Hipertensi merupakan gangguan Kesehatan yang paling sering terjadi dan masuk dalam kategori penyakit tidak menular yang menjadi pencetus utama kematian dini seseorang (Kurnia, Dwi Anggraini, dkk, 2020) (Permadi, 2021). Adapun kondisi hipertensi ini ditandai dengan kondisi tekanan darah sistolik yang melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolic yang lebih dari 90 mmHg (Masroni, 2021). Prevalensi kejadian hipertensi yang terjadi di Masyarakat Indonesia berkisar sekitar 34,11% dengan angka prevalensi yang akan terus meningkat seiring dengan penambahan usia seseorang (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019) hal ini sejalan dengan data yang diberikan oleh Riskesdas Kalimantan Barat (2018) dimana prevalensi hipertensi yang terjadi pada penduduk dengan usia  $\geq 18$  Tahun sekitar 36,99%.

Karyawan kantor merupakan individu dewasa yang bekerja pada suatu instansi dengan rentang usia yang memiliki risiko terjadinya hipertensi. Hal ini ditinjau dari tingginya jam kerja yang dilakukan dalam posisi statis yang lama dengan durasi  $\geq 7$  jam menjadikan seseorang abai akan melakukan aktivitas fisik serta tingginya tingkat stress yang dialami. Tingginya durasi bekerja dan tingkat stress yang dialami pada karyawan ini menjadi pemicu akan abainya menjaga pola hidup yang

sehat serta kesadaran akan menjaga Kesehatan pembuluh darah terutama dalam hal memahami situasi Kesehatan pribadi yang berkaitan dengan hipertensi.

Berlandaskan pada kondisi yang telah dijabarkan maka dibentuk program pengabdian Masyarakat untuk mendeteksi secara dini kondisi Kesehatan pembuluh darah dengan dilakukannya pemeriksaan tekanan darah, kemudian diberikannya penyuluhan mengenai pengaplikasian alat ukur tekanan darah (tensi). Tujuan dari program ini untuk meningkatkan kesadaran kepada karyawan perkantoran untuk lebih sadar akan pentingnya mengetahui kondisi Kesehatan tubuh serta menjaga pola hidup untuk menjadi lebih sehat.

## 2. METODE

Metode penerapan yang dilakukan dalam program pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

### A. Pendataan

Metode ini dilakukan oleh mahasiswa-mahasiswi program studi Fisioterapi untuk mendata setiap partisipan.

### B. Pemeriksaan Tekanan Darah

Kegiatan ini dilakukan oleh fisioterapis handal untuk mengetahui kondisi tekanan darah tiap individu civitas akademika UPB sekaligus sebagai deteksi dini bagi yang tidak mengetahui kondisi tekanan darah yang bersangkutan.

### C. Praktek Menggunakan Alat Ukur Tekanan Darah

Kegiatan ini dilakukan berupa demonstrasi pengukuran tekanan darah dengan menggunakan tensi sebagai alat ukur untuk mengetahui tekanan darah yang dilakukan oleh salah satu partisipan untuk mengetahui cara pengecekan tekanan darah dan pemahaman dalam menentukan tekanan sistolik dan diastolik.

### D. Evaluasi

Tahap ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman karyawan swasta yang menjadi partisipan dalam pemahaman ambang batas hipertensi serta kemampuan pengaplikasian alat ukur tekanan darah (tensi).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM dilakukan pada hari Rabu, 22 Februari 2023 bertempat di Gedung Grha Bhakti Universitas Panca Bhakti. Tahapan kegiatan PKM yakni: Pertama, diawali dengan pengisian daftar hadir peserta. Kedua, dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah peserta oleh fisioterapis handal. Ketiga, peserta memasuki sesi pemaparan materi tentang hipertensi salah satunya adalah bagaimana cara kerja alat ukur tekanan darah yaitu tensimeter. Keempat, demonstrasi pengaplikasian alat ukur tensi pada karyawan yang didampingi oleh fisioterapis

Total peserta yang hadir dalam kegiatan PKM berjumlah 30 orang yang terdiri dari 13 orang Perempuan dan 17 orang laki-laki. Setiap peserta memiliki data yang dapat dianalisis yaitu data tekanan darah. Data nilai tekanan darah disinkronisasikan dengan klasifikasi hipertensi menurut JNC VIII (NHLBI, 2013) sebagai berikut:

Tabel 1. Data Nilai Tekanan Darah

No.	Nilai Tekanan Darah	Klasifikasi Hipertensi
1.	150/100 mmHg	Hipertensi Stadium 1
2.	110/70 mmHg	Normal
3.	100/70 mmHg	Normal
4.	120/80 mmHg	Pre Hipertensi
5.	100/70 mmHg	Normal
6.	140/100 mmHg	Hipertensi Stadium 1
7.	120/80 mmHg	Pre Hipertensi
8.	110/70 mmHg	Normal
9.	120/80 mmHg	Pre Hipertensi
10.	120/80 mmHg	Pre Hipertensi
11.	100/80 mmHg	Normal
12.	100/70 mmHg	Normal
13.	160/100 mmHg	Hipertensi Stadium 2
14.	170/100 mmHg	Hipertensi Stadium 2
15.	140/90 mmHg	Hipertensi Stadium 1
16.	140/80 mmHg	Pre Hipertensi
17.	100/70 mmHg	Normal
18.	130/80 mmHg	Pre Hipertensi
19.	130/90 mmHg	Pre Hipertensi
20.	170/100 mmHg	Hipertensi Stadium 2
21.	180/100 mmHg	Hipertensi Stadium 2
22.	140/90 mmHg	Hipertensi Stadium 1
23.	110/80 mmHg	Normal
24.	110/70 mmHg	Normal
25.	140/100 mmHg	Hipertensi Stadium 1
26.	130/90 mmHg	Pre Hipertensi
27.	110/80 mmHg	Normal
28.	120/80 mmHg	Normal
29.	120/70 mmHg	Normal
30.	150/90 mmHg	Hipertensi Stadium 1

Berdasarkan data diatas, di dapatkan hasil yaitu sebanyak 10 orang mengalami hipertensi, baik stadium 1 maupun stadium 2. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Khasanah (2017) menyatakan bahwa faktor yang menjadi penyebab terjadinya hipertensi diantaranya keturunan, jenis kelamin, usia, stress, obesitas, perokok, serta kurangnya melakukan olahraga.

#### 4. KESIMPULAN

Hipertensi merupakan gangguan pembuluh darah yang menjadi pencetus terjadinya gangguan jantung dan menempati urutan tertinggi yang menyebabkan terjadinya kematian di dunia diakibatkan oleh penyakit tidak menular (PTM). Faktor pencetus terjadinya hipertensi dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, keturunan, perokok, stress, dan kurangnya melakukan olahraga. Hal ini berkaitan erat dengan kondisi para karyawan swasta perkantoran dengan durasi kerja yang tinggi untuk memiliki tingkat stress yang tinggi serta abai akan menjaga pola hidup serta menyadari kondisi kesehatan pembuluh darahnya yang berkaitan dengan hipertensi. Program ini dilaksanakan dengan tujuan, melakukan deteksi dini yang berkaitan dengan hipertensi, sehingga meningkatkan kesadaran khususnya pada karyawan perkantoran akan pentingnya menyadari status kesehatan pribadi, menjaga serta mengatur pola hidup yang lebih sehat. Hasil dari kegiatan yang dilakukan mendapatkan respon yang baik dengan adanya peningkatan kesadaran serta kemampuan dalam pengaplikasian tensi agar dapat di aplikasi kan kepada diri sendiri maupun orang sekitar dimana individu tersebut tinggal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada Universitas Panca Bhakti (UPB) selaku instansi yang mendanai program pengabdian masyarakat ini serta mitra yang mendukung sebagai partisipan dalam program yang disusun oleh tim pengabdian masyarakat Program Studi Sarjana Fisioterapi. Kemudian untuk Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UPB (LPPKM UPB) sebagai fasilitator dalam program pengabdian masyarakat. Terima kasih kami haturkan kepada tim penyusun serta mahasiswa dan mahasiswi Program Studi Sarjana Fisioterapi Universitas Panca Bhakti.

## DAFTAR PUSTAKA

- American College Of Cardiologist. 2020. Diakses 11-11-2022. Cardiovascular Disease Burden, Deaths Are Rising Around the World - American College of Cardiology (acc.org). Diakses pada tanggal 11 November 2022.
- British Heart Foundation. 2021. *Incidence and Prevalence*. Prevalence by local authority - BHF. Diakses pada tanggal 14 November 2022.
- Infodatin. 2019. *Hipertensi*. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Oleh Masyarakat*. Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat. Kementerian Kesehatan RI. <http://www.depkes.go.id/article/vew/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>. Diakses pada tanggal 11 November 2022.
- Khan, Moien AB., Hashim, Jawad Muhammad., Mustafa., Halla, dkk. 2020. Global Epidemiology Of Ischemic Heart Diseas: Result From The Global Burden Of Disease Study. *Cureus*, Vol. 12 (7).
- Khasanah, Dini Afriani. 2017. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Lanjut Usia Dengan Hipertensi Primer Di Posyandu Lansia Peduli Insani Mendungan Surakarta. *Skripsi*. pp. 11-12.
- Kurnia, DA., Melizza, Nur., Ruhyanudin., dkk. 2020. The Effect Of Educational Program On Hypertension Management Toward Knowledge and Attitude Among Uncontrolled Hypertension Patients In Rural Area Indonesia. *Sage*, pp. 1-8.
- Masroni, Nazmi & Annisa Nur, Sholihin. 2021. Pengabdian Kepada Masyarakat Deteksi dan Penanganan Dini Hipertensi Dengan Air Kelapa. *Unusa*, pp. 1055-1062.
- National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI). 2013. *Who Is At Risk For High Blood Pressure*. Diakses 03 Maret 2023. <http://www.nhlbi.nih.gov/>.
- Permadi, KP & Arifiyanto, Dafid. 2021. Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Seminar Nasional Kesehatan*, pp. 413-420.
- Riskesmas. 2018. *Riskesmas 2018: Dalam Angka, Kalimantan Barat*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.