

ARTIKEL PENGABDIAN MASYARAKAT

Edukasi Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah, Asam Urat dan Kadar Gula Darah di Masjid Al- Hasanah, Kelurahan Sudirejo II

Nadia Khoiriyah, Pinta Pudiyanti Siregar

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email korespondensi: pinta.pudiyanti@umsu.ac.id

Abstrak: Masyarakat masih kurang memahami mengenai hipertensi dan pencegahannya di masyarakat serta masih kurangnya pemeriksaan kesehatan seperti pemeriksaan tekanan darah, asam urat, dan kadar gula darah sehingga perlu dan pentingnya dilakukan pemeriksaan untuk pencegahan. Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan di seluruh belahan dunia terutama indonesia. Hipertensi atau yang disebut dengan “*The Silent Killer*” merupakan keadaan tekanan darah sisteolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Pemeriksaan tekanan darah, asam urat dan kadar gula darah merupakan pemeriksaan yang dilakukan pada kegiatan ini yang bertujuan untuk mengetahui kesehatan pada jamaah Masjid Al-Hasanah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi dan pemeriksaan tekanan darah, asam urat, dan kadar gula darah pada Masjid Al-Hasanah, Kelurahan Sudirejo II, Kecamatan Medan Kota, Sumatera Utara. Setelah dilakukan edukasi dan pemeriksaan masyarakat lebih memahami tentang hipertensi dan mengetahui kondisi kesehatan dengan begitu tujuan dari kegiatan ini tercapai.

Kata Kunci: asam urat, edukasi, hipertensi, kadar gula darah, pemeriksaan

PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan di seluruh belahan dunia sebagai salah satu faktor resiko utama penyakit kardiovaskular. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau peningkatan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg.¹

Menurut *American Society of Hypertension* (ASH), Hipertensi adalah suatu sindrom atau kumpulan dari gejala kardiovaskular yang progresif akibat dari kondisi lain yang kompleks dan saling berhubungan satu sama lain.² Berdasarkan dari hasil pengamatan pada epidemiologi dari berbagai negara menunjukkan bahwa Kebiasaan pola makan dan cara hidup meningkatkan terjadinya resiko hipertensi.³ Faktor resiko tersebut antara lain yaitu faktor genetik, usia, jenis kelamin, etnis, kebiasaan resiko, stress, obesitas, peningkatan kadar kolesterol dan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak dan garam yang berlebihan.¹

Hipertensi dijuluki sebagai *the silent killer* atau sesuatu yang secara diam - diam dapat menyebabkan kematian secara mendadak tanpa diawali dengan adanya gejala. Oleh sebab itu, banyak penderita hipertensi mengalami kematian secara mendadak disebabkan karena kurangnya kesadaran dan kepatuhan dalam menjaga pola makan ataupun rutin melakukan pengecekan kesehatan secara berkala. Pencegahan Hipertensi penting untuk dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi dari hipertensi.¹

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia yang memiliki dampak pada produktivitas dan dapat mempengaruhi dari sumber daya

manusia. Diabetes melitus adalah penyakit yang disebabkan karena peningkatan kadar gula darah akibat gangguan pada pankreas dan insulin.⁴

Data *Sample Registration Survey* tahun 2014 menyatakan DM menjadi urutan ke tiga penyebab kematian terbesar di Indonesia, setelah stroke (21,1%) dan penyakit jantung koroner (12,9%). Apabila kondisi ini tidak segera diatasi dapat menyebabkan penurunan produktivitas, disabilitas bahkan kematian dini.

Penyakit asam urat merupakan penyakit sistemik yang diakibatkan dari hasil pengendapan kristal monosodium urat (MSU) di dalam darah yang kadar nilainya di atas dari kadar normal. Adanya peningkatan proses metabolisme asam urat menimbulkan terjadinya peningkatan produksi asam urat didalam tubuh. Asam urat di diagnosis apabila diidentifikasi kristal MSU dengan aspirasi cairan sendi. Kadar asam urat yang tinggi dalam darah apabila tidak ditangani akan menyebabkan pengendapan menjadi kristal pada bagian sendi dan jaringan lunak. Kristal tersebut dapat menumpuk dan menimbulkan peradangan akut yang disertai rasa nyeri.⁵ Dengan adanya latar belakang tersebut, tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa “Edukasi Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah, Asam Urat dan Kadar Gula Darah”.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Jalan Kemiri, Desa Sudirejo II Kecamatan Medan Kota pada 01 September 2022. Edukasi sekaligus pemeriksaan ini diikuti oleh 21 orang jamaah masjid. Kegiatan ini dilakukan

dengan interaksi aktif antara pemateri dan jamaah yang hadir dengan metode tanya jawab dan pemeriksaan secara langsung.

Dalam kegiatan ini saya melakukan pengabdian masyarakat dengan turun secara langsung ke lapangan dan berinteraksi langsung dengan masyarakat. Kegiatan yang dilaksanakan adalah memberikan edukasi tentang hipertensi meliputi definisi, faktor resiko, pola makan, cara mengontrol tekanan darah, komplikasi, pencegahan dari hipertensi.

Pada saat melaksanakan edukasi, jamaah masjid antusias untuk menyimak edukasi melalui pemaparan materi secara langsung dengan media poster disertai dengan pembagian brosur mengenai hipertensi dan diabetes melitus. Setelah edukasi, sesi tanya jawab dan dilanjutkan dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah, asam urat dan kadar gula darah.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah, Asam Urat dan Kadar Gula Darah

HASIL

Kegiatan yang dilakukan diawali dengan melakukan survey terlebih dahulu agar tujuan dari kegiatan ini tercapai dan edukasi yang dilakukan dapat bermanfaat serta dapat di aplikasikan oleh jamaah dalam kehidupan sehari – hari.

Kegiatan pengabdian masyarakat

berupa edukasi hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah, asam urat, dan kadar gula darah telah terlaksana dengan lancar sesuai jadwal. Kegiatan edukasi dan pemeriksaan dihadiri oleh 21 orang.



Gambar 1. Foto Bersama Jamaah Masjid Al-Hasanah

Salah satu bentuk dalam upaya pencegahan hipertensi adalah dengan melakukan edukasi ini kepada masyarakat , pada kali ini terkhusus jamaah Masjid Al-Hasanah. Pencegahan hipertensi sendiri dapat dilakukan dengan singkatan “**CERDIK**” yaitu:

1. **C**ek kesehatan secara rutin
2. **E**nyahkan asap rokok
3. **R**ajin aktifitas fisik
4. **D**iet seimbang
5. **I**stirahat cukup
6. **K**elola stres

Dengan adanya pelaksanaan kegiatan ini kami berharap warga tersebut dapat menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan dapat mengetahui kondisi kesehatan saat ini, sehingga dapat lebih peduli terhadap kondisi kesehatannya serta bisa memberikan pemikiran berdasarkan ilmu pengetahuan dalam masalah pengembangan kualitas dari kesehatan masyarakat baik dari tekanan darah, asam urat, kadar gula darah serta edukasi hipertensi.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di kelurahan Sudirejo II, kami telah melakukan berbagai rangkaian kegiatan dengan melakukan edukasi kesehatan yaitu hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah, asam urat dan kadar gula darah terhadap jamaah Masjid Al-Hasanah di kelurahan Sudirejo II. Edukasi dilakukan dengan media poster dan brosur kesehatan yang menarik sehingga dapat mudah untuk dipahami dengan tujuan agar dapat memahami dan peduli dengan kesehatan sesuai dengan materi yang dibawakan. Selain itu hal yang diperlukan dalam pencegahan adalah penanganan pemerintah setempat agar mengadakan program pemeriksaan kesehatan rutin secara gratis. Hal ini dikarenakan penanganan dengan merencanakan program dengan tepat sasaran, dapat membantu negara dan meningkatkan angka kesehatan di masyarakat. Harapan kedepannya masyarakat dapat melakukan pola hidup sehat setiap harinya dan bisa menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang terlibat dan membantu penyelenggaraan kegiatan ini. Penyuluhan ini dapat dilaksanakan dengan baik dan atas bantuan dari berbagai pihak, saya mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Sudirejo II dan perangkat desa yang telah memberikan izin dan kerjasama yang baik dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN).

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Hipertensi/Tekanan

darah tinggi. *Direktorat P2PTM*.

2019:1-10.

http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/01/Leaflet_PDF_15_x_15_cm_Hipertensi_Tekanan_Darah_Tinggi.pdf

2. Unger T, Borghi C, Charchar F, et al. 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*. 2020;75(6):1334-1357. doi:10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026
3. Husnah H. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Di Poli Penyakit Dalam Rsudza Banda Aceh. *J Kedokt Syiah Kuala*. 2019;19(1):22-28. doi:10.24815/jks.v19i1.18047
4. Kemenkes. *Infodatin Tetap Produktif, Cegah, Dan Atasi Diabetes Melitus 2020.*; 2020. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin-2020-Diabetes-Melitus.pdf>.
5. Ragab G, Elshahaly M, Bardin T. Gout: An old disease in new perspective – A review. *J Adv Res*. 2017;8(5):495-511. doi:10.1016/j.jare.2017.04.008
6. Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I, Simadi brata M, Setiati S. Buku ajar ilmu penyakit dalam jilid ii. Edisi V. Jakarta: Interna Publishing; 2009.
7. LongoDL, FauciAS, KasperDL, HauserSL, JamesonJL, LoscalzoJ, etal. Hypertension treatment. *Harrison's Principle of Internal Medicine*. 19th ed.Mc Graw-HillCo, Inc.; 2015 .p.1622-7.
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hipertensi membunuh

- diam-diam, ketahui tekanan darah anda [Internet]. [cited2018Sep4]. Available from:<http://www.depkes.go.id/article/view/18051600004/hipertensi-membunuh-diam-diam-ketahui-tekanan-darah-anda.html>.
9. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Riskesdas 2013.pdf [Internet]. [cited2018Sep3]. Available from:<http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013>.
10. Ridjab, DA. (2007). Modifikasi Gaya hidup dan Tekanan Darah. The Journal of The Indonesian Medical Association.
11. Pinta Pudyanti & Tohri Tohir (2021). Kunjungan Rumah Pada Pasien Hipertensi Esensial Grade 2. Jurnal Pandu Husada. No.3 Vol.2 Bulan Agustus. DOI:<http://dx.doi.org/10.30596/2Fjih.v2i3.11489.g7735>