



## Membangun Kesehatan Bersama: Program Sosial Cek Tekanan Darah

Sri Rahayu<sup>\*1</sup> dan Agustin Budiasri<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Akademi Kebidanan Alifa - Lampung

[sri.rahayu@alifa.ac.id](mailto:sri.rahayu@alifa.ac.id) <sup>1</sup> [agustin.budiasri@alifa.ac.id](mailto:agustin.budiasri@alifa.ac.id) <sup>2</sup>

### Abstrak

Tekanan darah adalah tekanan yang dihasilkan oleh aliran darah yang dipompa oleh jantung ke dalam pembuluh darah. Tekanan darah merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan tubuh. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui tekanan darah masyarakat wilayah kerja Puskesmas Talang Padang. Jenis penelitian eksperimen *one group test*. Subjek dalam penelitian ini adalah masyarakat pada wilayah kerja Puskesmas Talang Padang dengan Teknik sampling *random sampling*. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Talang Padang didapatkan hasil dari 30 responden. Hasil dari 30 responden yang diukur tekanan darahnya ada 8 orang (26,7%) hipotensi, 10 orang (33,3%) normal dan 12 orang (40%) hipertensi. Mengecek tekanan darah secara berkala dapat membantu mendeteksi dan mengelola kondisi tekanan darah yang tidak normal, sehingga dapat mencegah gangguan kesehatan yang lebih besar. Program sosial cek tekanan darah menjadi sebuah langkah yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pencegahan terhadap penyakit hipertensi di masyarakat.

**Kata Kunci:** Tekanan Darah, Kesehatan, Program Sosial, Hipertensi, Hipotensi

### Abstract

*Blood pressure is the pressure produced by the flow of blood pumped by the heart into the blood vessels. Blood pressure is one of the factors that influences body health. This article aims to determine the blood pressure of the people in the working area of the Talang Padang Community Health Center. This type of experimental research is one group test. The subjects in this research were the community in the working area of the Talang Padang Community Health Center using random sampling technique. Based on the results of blood pressure checks carried out in the working area of the Talang Padang Community Health Center, results were obtained from 30 respondents. The results of 30 respondents who measured their blood pressure showed that 8 people (26.7%) were hypotensive, 10 people (33.3%) were normal and 12 people (40%) were hypertensive. Checking blood pressure regularly can help detect and manage abnormal blood pressure conditions, thereby preventing greater health problems. The blood pressure check social program is an effective step in increasing awareness and prevention of hypertension in the community.*

**Keywords:** Blood Pressure, Health, Social Programs, Hypertension, Hypotension

### Pendahuluan

Tekanan darah adalah tekanan yang dihasilkan oleh aliran darah yang dipompa oleh jantung ke dalam pembuluh darah. Tekanan ini diukur dalam dua angka: tekanan sistolik dan tekanan diastolik. Tekanan sistolik



adalah tekanan yang dihasilkan ketika jantung berkontraksi dan memompa darah ke dalam arteri, sedangkan tekanan diastolik adalah tekanan yang terjadi ketika jantung beristirahat di antara kontraksi-kontraksi tersebut. Tekanan darah merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan tubuh. Tekanan darah terdiri dari dua angka, yaitu tekanan darah sistolik (tekanan ketika jantung berhenti meresap) dan tekanan darah diastolik (tekanan ketika jantung berhenti meresap). Tekanan darah yang normal adalah 120/80 mmHg (Irwanto et al, 2023; Yusuf, Isnainah & Yuliati, 2023). Tekanan darah yang tinggi dapat menyebabkan gangguan pada sistem kardiovaskular, seperti infarksi miokard, stroke, dan gangguan otak. Tekanan darah yang rendah dapat menyebabkan gangguan pada sistem perisian, seperti gagal jantung dan penyakit kardiovaskular lainnya (Dewi & Noviyani, 2023). Untuk mencegah masalah kesehatan yang mungkin berasal dari tekanan darah yang tidak normal, penting untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Talang Padang, sebagai wilayah spesifik dalam pengabdian masyarakat ini, memberikan konteks yang menarik karena dapat mencerminkan tantangan dan peluang kesehatan di tingkat lokal. Puskesmas Talang Padang mempunyai beberapa wilayah kerja yang dimana kasus hipertensi di wilayah tersebut masih menjadi tantangan. Berdasarkan latar belakang tersebut kami tertarik untuk mengadakan pengabdian kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Talang Padang dalam bentuk Program Sosial Cek Tekanan Darah

### **Metode Pelaksanaan**

Jenis penelitian eksperimen *one group test*. Subjek dalam penelitian ini adalah masyarakat pada wilayah kerja Puskesmas Talang Padang dengan Teknik sampling *random sampling*. Kegiatan pengabdian dilakukan dalam bentuk pengukuran tekanan darah. Untuk Mengukur tekanan darah menggunakan tensimeter air raksa manual yang sudah dikalibrasi. Pelaksanaan pengabdian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Talang Padang. Masyarakat yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini merupakan ibu-ibu dan bapak-bapak berjumlah 30 orang. Kegiatan pengabdian terdiri dari tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan dan monitoring evaluasi. Tahap persiapan berupa pertemuan dengan instansi tempat dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pertemuan dengan kepala puskesmas, menetapkan tempat dan jadwal kegiatan hingga melakukan persiapan pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan. Tahapan pelaksanaan yaitu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pengukuran tekanan darah.

## Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Tekanan Darah Responden**

<b>Tekanan Darah</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Hipotensi	8	26,7
Normal	10	33,3
Hipertensi	12	40
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat mengenai Membangun Kesehatan Bersama: Program Sosial Cek Tekanan Darah di wilayah kerja Puskesmas Talang Padang, Tanggamus diikuti oleh masyarakat dan kader Kesehatan. Pengabdian berkoordinasi dengan Kepala Puskesmas dan Kader Kesehatan untuk perizinan kegiatan pengabdian tersebut. Pembahasan pada tabel 1 Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Talang Padang didapatkan hasil dari 30 responden. Hasil dari 30 responden yang diukur tekanan darahnya ada 8 orang (26,7%) hipotensi, 10 orang (33,3%) normal dan 12 orang (40%) hipertensi. Mengecek tekanan darah secara berkala dapat membantu mendeteksi dan mengelola kondisi tekanan darah yang tidak normal, sehingga dapat mencegah gangguan kesehatan yang lebih besar. Pemeriksaan tekanan darah juga dapat membantu pengawasan kesehatan, pengelolaan kesehatan, dan pengambilan keputusan terbaik tentang pengobatan dan keluhan kesehatan (Meyliana et al, 2023; Oliviani & Putri, 2023; Viandy et al, 2023). Berikut hasil dokumentasi dari kegiatan pengecekan tekanan darah”



**Gambar 1. Cek tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Talang Padang**

## Simpulan



Program sosial cek tekanan darah menjadi sebuah langkah yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pencegahan terhadap penyakit hipertensi di masyarakat. Melalui kolaborasi antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan komunitas, program ini memberikan akses yang lebih mudah bagi masyarakat untuk memantau tekanan darah mereka secara rutin. Hal ini dapat mengarah pada perubahan perilaku yang lebih baik dan peningkatan kesehatan secara keseluruhan di komunitas. Kesimpulannya, melalui program sosial ini, masyarakat dapat bersama-sama membangun kesehatan yang lebih baik dengan mendukung dan mengambil peran aktif dalam pencegahan penyakit.

### Daftar Pustaka

- Dewi, I.G., & Noviyani, R. (2023). Efektivitas dan Toksisitas Daun Zaitun (*Olea europaea* L.) sebagai Nutrasetikal Penurun Tekanan Darah untuk Mengurangi Risiko Gagal Jantung. *Prosiding Workshop dan Seminar Nasional Farmasi*.
- Meyliana, A., Pratama, A.S., Janah, I.N., Jimat, R.T., Sukeksi, A., Mukaromah, A.H., & Ethica, S.N. (2023). Penguatan Pemahaman Arti Penting Pemeriksaan Tekanan dan Gula Darah Secara Rutin Bagi Masyarakat. *JURNAL INOVASI DAN PENGABDIAN MASYARAKAT INDONESIA*.
- Oliviani, A., & Putri, D.A. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Pada Pedagang Sate Di Kota Palembang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*.
- Salsabila Irwanto, F., Hasni, D., Anggraini, D., & Yulhasfi Febrianto, B. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Lemak Dan Sodium Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Perempuan Etnis Minangkabau. *Scientific Journal*.
- Viandy, A.D., Zakiya, R.D., Cendani, T.R., Ethica, S.N., Aprianti, N.F., Hikmah, A.N., & Afriansyah, M.A. (2023). Penyuluhan dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Ibu PKK Perumahan Batarsari Asri Demak. *JURNAL INOVASI DAN PENGABDIAN MASYARAKAT INDONESIA*.
- Yusuf, B., Isnaniah, I., & Yuliati, Y.N. (2023). Penerapan Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*.