

## Perancangan Kartu CETAR (Cek Tekanan Darah Rutin)

Ahmad Zerri Fardian<sup>1\*</sup>, Andri Candra<sup>2</sup>, Anita<sup>3</sup>, Desri Nuryani<sup>4</sup>, Yati Sholehatun Nisa<sup>5</sup>, Tita Septi Handayani<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6) Universitas Dehasen Bengkulu</sup>

\*e-mail: [ahmadzrfardian19@gmail.com](mailto:ahmadzrfardian19@gmail.com)<sup>1</sup>, [acauwo@gmail.com](mailto:acauwo@gmail.com)<sup>2</sup>, [anithasulastri@gmail.com](mailto:anithasulastri@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[desrinurcs17@gmail.com](mailto:desrinurcs17@gmail.com)<sup>4</sup>, [yatisholehatunnisa@gmail.com](mailto:yatisholehatunnisa@gmail.com)<sup>5</sup>, [handayani-tita@yahoo.co.id](mailto:handayani-tita@yahoo.co.id)<sup>6</sup>

### Abstract

Blood pressure is a force that works by flowing blood through the walls of the body's arteries, the main blood vessels in the body. Hypertension occurs when blood pressure is too high (WHO, 2019). Hypertension can occur due to the role of various risk factors, which include risk factors that cannot be controlled (major) or those that can be controlled (minor). Risk factors that cannot be controlled (major) include heredity, gender, race and age (Susanto, 2015). According to Umpierre et al (2019), age is a risk factor for hypertension. Hypertension is a clinical condition that is very common in the elderly, can cause a large risk of cardiovascular disease and loss of quality of life for the elderly. Hypertension reminder cards can increase knowledge of treatment and compliance with medication consumption

**Keywords:** Hypertension, Breast care, Blood Pressure

### Abstrak

Tekanan darah adalah kekuatan yang bekerja dengan mengalirkan darah kedinding arteri tubuh, pembuluh darah utama di tubuh. Hipertensi terjadi ketika tekanan darah terlalu tinggi (WHO, 2019). Hipertensi dapat terjadi karena adanya peran dari berbagai faktor resiko yang mana meliputi faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan (mayor) maupun yang dapat dikendalikan (minor). Faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan (mayor) antara lain seperti keturunan, jenis kelamin, ras, dan umur (Susanto, 2015). Menurut Umpierre et al (2019), umur menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi klinis yang sangat umum terjadi pada lansia, dapat menimbulkan risiko yang besar pada penyakit kardiovaskular dan hilangnya kualitas hidup lansia. Kartu pengingat penyakit hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan pengobatan dan kepatuhan konsumsi obat

**Kata kunci:** Hipertensi, Perawatan payudara, Tekanan Darah

### 1. Pendahuluan

Tekanan darah adalah kekuatan yang bekerja dengan mengalirkan darah kedinding arteri tubuh, pembuluh darah utama di tubuh. Hipertensi terjadi ketika tekanan darah terlalu tinggi (WHO, 2019). Menurut data dari organisasi kesehatan Dunia (WHO), Hampir 17 juta orang meninggal setiap tahun diakibatkan oleh penyakit kardiovaskular. Peningkatan tekanan darah pada klien dengan penyakit hipertensi menunjukkan hasil diatas 140/90 mmHg atau lebih dalam keadaan istirahat pada dua hari berturut-turut (Medika, 2017) (WHO, 2020). World Health Organization (WHO) menunjukkan kejadian hipertensi diseluruh dunia mencapai lebih dari 1,3 miliar orang. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahun, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Hipertensi lebih tinggi terjadi pada penduduk di negara maju bahkan nyaris sebanyak 75% penderita hipertensi tinggal di negara berkembang, serta terjadi peningkatan sebanyak 8,1% (WHO, 2018)

Menurut Riskesdas dalam (Kemenkes RI, 2021) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Sumatera Selatan jumlah kasus hipertensi pada tahun 2020 berjumlah 64,5104 kasus, pada tahun 2021 berjumlah 98,7295 kasus dan pada tahun 2022 berjumlah 14,97736 kasus (BPS, Provinsi Sumatera-Selatan, 2023).

Data dari Puskesmas Megang jumlah orang yang menderita penyakit hipertensi setiap tahunnya meningkat. Sedangkan untuk wilayah RT 01 Jumlah estimasi penderita hipertensi laki-laki dan Perempuan pada tahun 2023 sebanyak 19 orang

Hipertensi dapat terjadi karena adanya peran dari berbagai faktor resiko yang mana meliputi faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan (major) maupun yang dapat dikendalikan (minor). Faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan (major) antara lain seperti keturunan, jenis kelamin, ras, dan umur (Susanto, 2015).

Menurut Umpierre et al (2019), umur menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi klinis yang sangat umum terjadi pada lansia, dapat menimbulkan risiko yang besar pada penyakit kardiovaskular dan hilangnya kualitas hidup lansia. dalam kegiatan yang dilakukan oleh penulis secara berkelompok melalui KKN adanya CETAR (Cek Tekanan Darah Rutin) pembuatan kartu diharapkan membantu penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah secara rutin sehingga menghindari komplikasi hipertensi seperti serangan jantung & stroke. dapat meningkatkan pengetahuan pengobatan dan kepatuhan konsumsi obat (Setianiet al., 2021).

## 2. Metode

Kegiatan KKN-PPM (Kuliah Kerja Nyata Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat) ini dilaksanakan di RT 01 Kelurahan Batu Urip Kecamatan Lubuklinggau Utara II. Kegiatan ini sebagai suatu kegiatan yang dipandang sangat penting agar dapat Mengontrol tekanan darah tinggi pada pra lansia dan lansia. Kegiatan ini dilaksanakan pada 25 juni 2024 jam 13:00 - 14:00 wib di rumah salah satu warga RT 01 dan dilakukan dengan penyuluhan yang menargetkan kelompok rangkaian kegiatan ini pra lansia dan lansia. Diakhir kegiatan kelompok juga membagikan leaflet yang berisi materi penyuluhan dan kartu CETAR yang bisa dibawa pulang oleh peserta. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan tanya jawab antara pengisi materi dan peserta.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan "Perancangan Kartu CETAR (Cek Tekanan Darah Rutin) bertujuan untuk memberikan informasi tentang Hipertensi dan edukasi kepada pra lansia dan lansia untuk mengontrol tekanan darah tinggi, penyuluhan hipertensi dan pembagian kartu CETAR rangkaian kegiatan ini telah berjalan dengan baik dan mencapai tujuan utamanya dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta tentang pentingnya mengontrol tekanan darah. Melalui evaluasi dan umpan balik yang diberikan oleh peserta, program ini dapat terus disempurnakan untuk memberikan manfaat yang lebih besar di masa mendatang. Dari hasil yang telah dilakukan dapat di simpulkan bahwa Sebelum penyuluhan, kuesioner pre-test menunjukkan bahwa peserta belum mengetahui apa itu Hipertensi maupun cara pelaksanaannya. Hanya 5% dari peserta yang memiliki pengetahuan dasar tentang hipertensi. Setelah mengikuti sesi penyuluhan dan demonstrasi, hasil kuesioner post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan 90% peserta memahami tentang Hipertensi. Peserta memperoleh pengetahuan yang komprehensif mengenai pentingnya mengontrol tekanan darah tinggi,

Menurut penelitian Umpierre et al (2019), umur menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi klinis yang sangat umum terjadi pada lansia, serta dapat menimbulkan risiko yang besar penyakit kardiovaskular dan hilangnya kualitas hidup lansia. Kartu CETAR penyakit hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan pengobatan dan kepatuhan konsumsi obat serta pengecekan tekanan darah (Setianiet al., 2021)



### **Gambar 1 Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Dan Pembagian Kartu CETAR ( Cek Tekanan Darah) tahun 2024**

Dari hasil pre test yang telah dilakukan di dapatkan bahwa pengetahuan pra lansia dan lansia tentang Hipertensi kurang tentang mengintrol tekanan Darah, Dari hasil post test di atas dapat di simpulkan setelah melakukan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi tentang Hipertensi dan pembagian kartu CETAR (Cek Tekanan Darah Rutin) pengetahuan pra lansia dan lansia menjadi meningkat dan tahu cara melakukan dan mengontrol tekanan darah secara mandiri.

#### **4. Kesimpulan**

Dengan penyuluhan dan demonstrasi penyuluhan hipertensi efektif menambah pengetahuan dan mengontrol kesehatan masyarakat di RT 01 Kelurahan Batu Urip keposbindu.

Di harapkan kader berkoordinasi dengan masyarakat agar dengan adanya kartu CETAR mampu digunakan seoptimal mungkin dan dirasakan manfaatnya terutama oleh penderita hipertensi, selain itu diperlukan pengetahuan dan peran petugas kesehatan untuk dapat membantu dan membina terutama bagi pra lansia dan lansia agar mampu mengontrol tekanan melalui kartu CETAR (Cek Tekanan Darah Rutin).

#### **Ucapan Terima Kasih**

Kelompok 1A Fakultas ilmu kesehatan Dehasen Bengkulu mengucapan terima kasih yang sebesar besarnya kepada pihak-pihak yang sudah membantu dan ikhlas meluangkan waktu untuk aktivitas penyuluhan Hipertensi dan pembagian kartu CETAR (Cek Tekanan Darah Rutin) kepada masyarakat di RT 01 Kel. Batu Urip, selesai dan berjalan lancar atas kerjasama yang dilakukan dan semoga bermanfaat dan berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan dan saya berharap hubungan baik ini dapat terus terjalin dan semakin erat di masa mendatang.

#### **Datar Pustaka**

- Berman,A.,&Snyder,S.(2012).Kozier and Erb's Fundamental of Nursing :Concepts ,Processand Practice, 9 thed.New York: Pearson Education Inc
- BPS (Badan PusatStatistik).(2019).Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019 <http://www.bps.go.id/>Cooper.,& Gosnell.(2019).Adult Health Nursing, 8thed .St.Louis:Elsevier
- Friedman,1998.KeperawatanKeluarga. Jakarta:EGC.
- Mauk,K.L.(2014).Gerontological Nursing Competencies for Care .United States of America:Jones and Barlett Publisher
- Rosdahl,C.B., &Kowalski,M.T.(2019).Buku Ajar Keperawatan Dasar.Jakarta: EGC
- Umpierre, D., et al. (2019). The "Hypertension Approaches in the Elderly: a Lifestyle Study"Multicenter, Randomize Trial (HAEL Study): Rationale and Methodological Protocol.BMC Public Health Journal<https://doi.org/10.1186/s12889-019-6970-3>
- Sofia Volpe,M.,Battistoni,A.,Rubattu,S.,&Tocci,G.(2019).Hypertension in the Elderly:which Are the blood pressure threshold values?.European Heart Journal Supplements doi:10.1093/eurheartj/suz023
- Wallace,M.(2008).EssentialsofgerontologicalNursing.NewYork:SpringerPublishingCompany
- WHO. (2018). Ageing and Health <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- WHO.(2019).Hypertension<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Setiani, L. A., Nurdin, N. M., &Rakasiwi, I, A. (2021). Pengaruh Pemberian Pill Card Terhadap Kepatuhan Minum Obat dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di RS PMI Kota Bogor. FITOFARMAKA:Jurnal Ilmiah Farmasi,11(1):51-66.DOI:10.33751/jf.v11i1.2436.