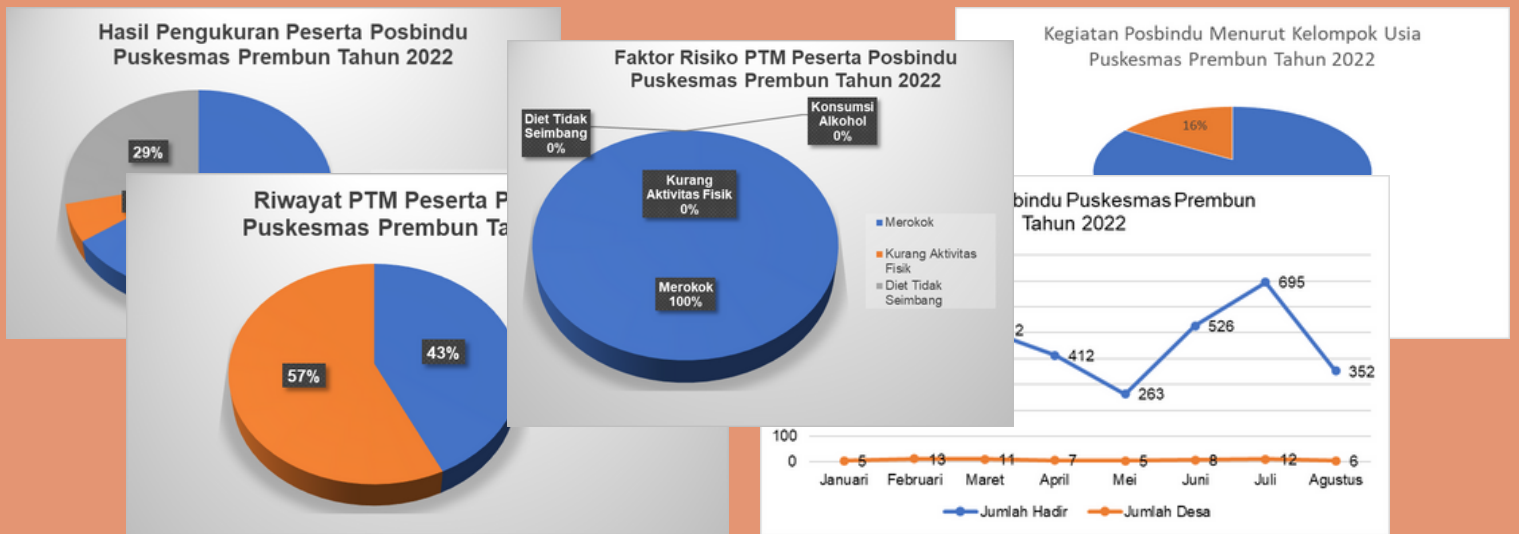


BULETIN KESEHATAN

PUSKESMAS PREMBUN



POSBINDU sebagai Upaya Deteksi Dini HIPERTENSI

OLEH NURIA,
EPIDEMIOLOG KESEHATAN





Sumber: <https://siraplimau.com/cara-turunkan-darah-tinggi/>

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (InfoDATIN, Kemenkes RI).

Tekanan darah dalam kehidupan seseorang bervariasi secara alami. Bayi dan anak-anak secara normal memiliki tekanan darah yang jauh lebih rendah daripada dewasa. Tekanan darah juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, di mana akan lebih tinggi pada saat melakukan aktivitas dan lebih rendah ketika beristirahat. Tekanan darah dalam satu hari juga berbeda; paling tinggi di waktu pagi hari dan paling rendah pada saat tidur malam hari.

PENYEBAB

Pada sekitar 90% penderita hipertensi, penyebabnya tidak diketahui dan keadaan ini dikenal sebagai hipertensi esensial atau hipertensi primer.

Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang diketahui penyebabnya, yaitu:

- Penyakit ginjal (5-10%)
- Kelainan hormonal atau pemakaian obat tertentu (misalnya pil KB) (1-2%)

FAKTOR RISIKO

Kegemukan (obesitas), gaya hidup yang tidak aktif (malas berolah raga), stres, alkohol atau garam dalam makanan bisa memicu terjadinya hipertensi. Sedangkan stres cenderung menyebabkan kenaikan tekanan darah untuk sementara waktu, namun jika stres telah berlalu, maka tekanan darah biasanya akan kembali normal.



Sumber: <https://www.wajibbaca.com/2018/07/penyebab-hipertensi.html>

Gambar 1. Faktor Risiko Hipertensi



Sumber: Data Posbindu Puskesmas Prembun Tahun 2022

Gambar 2. Kegiatan Posbindu Puskesmas Prembun Tahun 2022



Sumber: Data Posbindu Puskesmas Prembun Tahun 2022

Gambar 3. Kegiatan Posbindu Menurut Kelompok Usia Puskesmas Prembun Tahun 2022

DETEKSI DINI FAKTOR RISIKO HIPERTENSI

Upaya deteksi dini faktor risiko hipertensi sebagai salah satu jenis penyakit tidak menular (PTM) adalah melalui upaya kesehatan berbasis masyarakat (UKBM) yang dilaksanakan di pos pembinaan terpadu (Posbindu). Kegiatan yang dilakukan meliputi pengukuran tekanan darah, pengukuran indeks massa tubuh, wawancara perilaku berisiko, dan edukasi perilaku gaya hidup sehat.

Kegiatan Posbindu di wilayah kerja Puskesmas Prembun Tahun 2022 ditunjukkan oleh Gambar 2. Jumlah peserta Posbindu terbanyak adalah sebanyak 695 orang yang ada di Bulan Juli. Sedangkan pelaksanaan Posbindu oleh seluruh desa (13 Desa) ada di Bulan Februari dengan total peserta sebanyak 694 orang.

Berdasarkan kelompok usia, peserta Posbindu di wilayah kerja Puskesmas Prembun Tahun 2022 adalah kelompok usia produktif (15-59 tahun) dengan persentase 84% dan kelompok usia >59 tahun dengan persentase 16%.



Sumber: Data Posbindu Puskesmas Prembun Tahun 2022

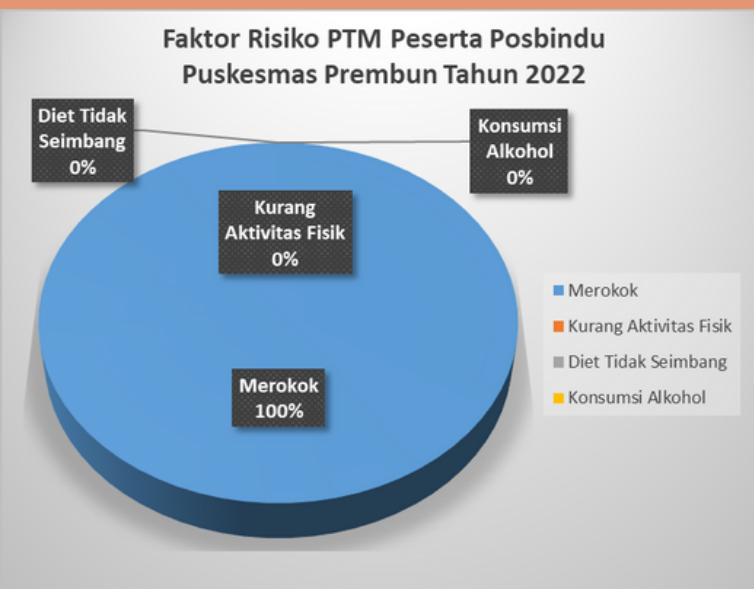
Gambar 4. Riwayat PTM Peserta Posbindu Puskesmas Prembun Tahun 2022

Berdasarkan hasil wawancara mengenai riwayat PTM, diperoleh data bahwa riwayat PTM Peserta Posbindu Puskesmas Prembun Tahun 2022 berasal dari keluarga dengan persentase 57%.

Faktor risiko PTM di antaranya adalah kebiasaan merokok, kurang aktivitas fisik, diet tidak seimbang, dan konsumsi alkohol.

Berdasarkan hasil wawancara kepada peserta Posbindu Puskesmas Prembun Tahun 2022, diketahui bahwa faktor risiko seluruhnya adalah kebiasaan merokok. Kebiasaan merokok juga merupakan faktor risiko penyakit hipertensi.

Selain wawancara, kegiatan Posbindu yang dilakukan juga berupa pengukuran beberapa indikator, di antaranya adalah pengukuran tekanan darah tinggi, tingkat obesitas yang mengacu pada indeks massa tubuh, serta ukuran lingkar perut. Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan, diperoleh bahwa 65% peserta Posbindu memiliki tekanan darah tinggi seperti yang ditunjukkan pada Gambar 6.



Sumber: Data Posbindu Puskesmas Prembun Tahun 2022

Gambar 5. Faktor Risiko PTM Peserta Posbindu Puskesmas Prembun Tahun 2022



Sumber: Data Posbindu Puskesmas Prembun Tahun 2022

Gambar 6. Hasil Pengukuran Peserta Posbindu Puskesmas Prembun Tahun 2022