

PENINGKATAN KEMAMPUAN PEMERIKSAAN FISIK: TANDA-TANDA VITAL DI KADER REMAJA KELURAHAN TOMANG JAKARTA BARAT

RINGKASAN

WHO mengemukakan bahwa remaja merupakan kelompok manusia yang memiliki usia 10–19 tahun dan belum menikah. Riskesdas 2007 menyebutkan bahwa di Indonesia usia remaja sangat besar jumlahnya dimana persentase menunjukkan angka 27% dari jumlah seluruh penduduk Indonesia. Menurut sensus penduduk Indonesia tahun 2010, menunjukkan bahwa kelompok usia tersebut sebesar 30 persen dari populasi penduduk di Indonesia. Penduduk remaja jumlahnya meningkat dari 35 juta pada tahun 1980 menjadi lebih dari 42,4 juta tahun 2010. *Vital sign* atau tanda vital adalah suatu tanda kondisi tubuh yang terdiri dari tekanan darah, pernapasan, nadi, suhu tubuh yang sifatnya objektif dan dapat berubah setiap saat dan berguna dalam mendeteksi atau memantau masalah kesehatan. Pemeriksaan tanda-tanda vital merupakan suatu cara untuk mendeteksi adanya perubahan sistem tubuh. Tanda-tanda vital adalah mekanisme untuk mengomunikasikan secara universal kondisi dan keparahan penyakit pasien. Kelurahan Tomang, kelurahan Tomang belum mempunyai posyandu remaja. Kegiatan pelatihan dilakukan dengan menggunakan video tehnik pengukuran tekanan darah, pemeriksaan frekuensi nadi serta pemaparan singkat terkait tekanan darah serta penyakit yang dapat disebabkan tekanan darah yaitu hipertensi. Video tehnik pengukuran tekanan darah akan diserahkan ke PKK Tomang serta dilakukan pelatihan serta penjelasan secara online terkait tekanan darah, penyakit penyertanya dan kiat kiat agartekanan darah dapat terjaga baik.

Kata kunci : tanda-tanda vital, tekanan darah, pelatihan, posyandu remaja.

PENDAHULUAN

WHO mengemukakan bahwa remaja merupakan kelompok manusia yang berusia 10–19 tahun dan belum menikah (Depkes RI, 2003). Riskesdas 2007 menyebutkan bahwa di Indonesia usia remaja sangat besar jumlahnya dimana persentase menunjukkan angka 27% dari jumlah seluruh penduduk Indonesia. Menurut sensus penduduk Indonesia tahun 2010, menunjukkan bahwa kelompok usia tersebut sebesar 30 persen dari populasi penduduk di Indonesia. Penduduk remaja jumlahnya meningkat dari 35 juta pada tahun 1980 menjadi lebih dari 42,4 juta tahun 2010 (BPS 2010). Penyakit tidak menular (PTM) merupakan masalah kesehatan utama di negara-negara maju. Berdasarkan data WHO (2013), pada tahun 2008 angka kematian Penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia mencapai 647 per 100.000 penduduk. Menurut Kemenkes RI (2012), pada tahun 2008 di Indonesia terdapat 582.300 laki-laki dan 481.700 perempuan meninggal karena PTM. Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular, penyakit degeneratif ini banyak terjadi dan mempunyai tingkat mortalitas yang cukup tinggi serta mempengaruhi kualitas hidup dan produktifitas seseorang. Hipertensi sering diberi gelar "*The Silent Killer*" karena penyakit ini merupakan pembunuh tersembunyi. Penyakit tekanan darah atau hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga di dunia setiap tahunnya. World Health Organization (WHO) memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang meningkat. Pada tahun 2025 mendatang, diproyeksikan sekitar 29% warga di dunia terkena hipertensi (WHO, 2013). Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) tahun 2017 menyatakan tentang faktor risiko penyebab kematian prematur dan disabilitas di dunia berdasarkan angka Disability Adjusted Life Years (DALYs) untuk semua kelompok umur. Berdasarkan DALYs tersebut, tiga faktor risiko tertinggi pada laki-laki yaitu merokok, peningkatan tekanan darah sistolik, dan peningkatan kadar gula. Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi

hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%).

Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak menyadari menderita hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Selain faktor tersebut ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang terkena hipertensi yaitu masih kurangnya pengetahuan dan sikap mengenai hipertensi. Hasil penelitian membuktikan ada hubungan antara pengetahuan tentang hipertensi dengan pengendalian tekanan darah, responden dengan tingkat pengetahuan baik tentang hipertensi umumnya tekanan darahnya terkendali, sedangkan responden yang mempunyai tingkat pengetahuan tidak baik mengenai hipertensi umumnya tekanan darahnya tidak terkendali (Wulansari, Ichsan and Usdiana, 2013). Oleh karena itu perlu dilakukan pencegahan dengan melakukan pengukuran tekanan darah secara rutin. Salah satunya dengan melakukan pengukuran tanda tanda vital.

Vital sign atau tanda vital adalah suatu tanda yang sifatnya objektif yang dapat berubah setiap saat yang mencerminkan kondisi tubuh yang terdiri dari tekanan darah, respirasi, nadi, suhu tubuh. Pemeriksaan tanda vital merupakan suatu cara untuk mendeteksi adanya perubahan sistem tubuh. Pemeriksaan vital sign berguna dalam mendeteksi atau pemantauan masalah kesehatan. Pemeriksaan vital sign perlu dilakukan secara berulang dan terus dievaluasi untuk mengetahui perkembangan penyakit karena pemeriksaan ini merupakan cara yang cepat dan efisien untuk memantau kondisi dan mengidentifikasi masalah dan mengevaluasi respon seseorang terhadap intervensi teknik dasar. Tanda-tanda vital adalah indikator kondisi kesehatan seseorang dan jaminan fungsi sirkulasi, pernapasan, saraf, dan endokrin yang tepat. Tanda-tanda vital adalah mekanisme untuk mengkomunikasikan secara universal kondisi dan keparahan penyakit pasien. (Potter, 2011), (Chester, 2011).

Tujuan dari pengukuran vital sign adalah mengetahui rentang suhu tubuh pada pemeriksaan suhu, mengetahui denyut nadi (Irama, Frekuensi, dan Kekuatan), menilai kemampuan kardiovaskuler, mengetahui frekuensi, irama dan kedalaman pernapasan, menilai kemampuan fungsi pernapasan, mengetahui nilai tekanan darah. Komponen tanda vital utama yang perlu dipantau secara rutin pada lansia yaitu tekanan darah, denyut nadi, laju pernapasan, dan suhu tubuh.

Kelurahan Tomang memiliki luas wilayah 1.88 km², terdiri dari 8,841 kepala keluarga (KK), 16 RW (rukun warga) dan 174 RT (rukun tetangga). Puskesmas Kelurahan Tomang merupakan satu-satunya puskesmas yang ada di wilayah Kelurahan Tomang. Puskesmas Kelurahan Tomang terletak di Jalan Pulo Macan V no.40 RW 5. Sarana kesehatan lain yang ada terdiri atas 15 dokter praktek pribadi, 1 rumah sakit, 3 rumah sakit bersalin, 1 poliklinik, 5 BKIA (Balai Kesehatan Ibu dan Anak) dan 16 posyandu. Kelurahan Tomang merupakan wilayah sekitar UNTAR serta daerah binaan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Berdasarkan hasil wawancara dan data dari puskesmas Tomang didapatkan banyaknya warga kelurahan Tomang yang menderita PTM. Kelurahan Tomang merupakan wilayah yang terdapat di sekitar Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dan merupakan wilayah yang sering diajak kerjasama, seperti diperbantukan sebagai pasien simulasi. Berdasarkan hasil wawancara dengan kader TPPKK Kelurahan Tomang, kelurahan Tomang belum mempunyai posyandu remaja. Posyandu Remaja memiliki fungsi sebagai wadah, pembinaan dan media komunikasi bagi remaja agar para remaja tidak salah menginterpretasikan perilakunya. Sejauh ini yang dilakukan dalam remaja yaitu pembinaan sebagai upaya promotif serta preventif untuk menghindari pola hidup tidak sehat. Penyuluhan dan diskusi dilakukan dengan kelompok kelompok kecil di posyandu remaja yang dilakukan secara rutin satu bulan sekali (Dinkes, 2012).

Status kesehatan usia remaja sangat penting, terutama kesehatan reproduksi dan PTM selama kehidupan di masa remaja dan dewasa muda. Berdasarkan hal tersebut maka penting untuk merancang program yang efektif agar remaja berhasil ke masa dewasa. (SDKI, 2012).

Edukasi merupakan dasar utama untuk pengobatan dan pencegahan yang sempurna kegiatan penyuluhan untuk menambah wawasan tentang penyakit PTM terutama hipertensi. Berdasarkan uraian di atas penyakit tidak menular (PTM) masih menjadi masalah di negara-negara maju. Di Indonesia sendiri penyakit hipertensi jumlahnya masih cukup tinggi dan masih menjadi masalah. Maka kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang dalam upaya pencegahan PTM dengan melakukan pelatihan pengukuran tanda tanda vital pada kader remaja di kelurahan Tomang Jakarta barat.

Dikarenakan pada saat pelaksanaan Pengabdian, wilayah Jakarta Barat, termasuk Kelurahan Tomang Jakarta Barat masih melaksanakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), maka kegiatan Pengabdian dilaksanakan dengan menggunakan sarana daring dimana materi pelatihan diunggah ke jaringan melalui situs web berbagi video, youtube.

Para kader PKK dan remaja dari kelurahan Tomang berperan melalui:

1. Penyebaran undangan kepada kader-kader lain di Kelurahan Tomang , Jakarta Barat
2. Penyebaran tautan video edukasi pelatihan pengukuran tekanan darah kepada para kader lain di Kelurahan Tomang, Jakarta Barat.
3. Mengumpulkan umpan balik dari kader lainnya mengenai video edukasi pelatihan pengukuran tekanan darah.

Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 5 September 2020 bertempat di perumahan Kosambi, Jakarta Barat. Kegiatan diawali dengan persiapan tempat untuk melakukan rekaman video edukasi. Peralatan yang dipersiapkan berupa 1 buah meja, 2 buah kursi, dan telepon genggam untuk perekaman video.

Sebelum rekaman video dilakukan, terlebih dahulu dilakukan latihan persiapan dengan membaca narasi yang sudah disiapkan. Rekaman dilakukan beberapa kali untuk mendapatkan hasil rekaman yang optimal. Video edukasi yang berhasil dibuat berdurasi 7 menit yang memuat langkah-langkah untuk melakukan pengukuran tekanan darah. Selanjutnya dilakukan proses editing terhadap video dengan memasukkan teks kalimat yang sudah dipersiapkan.

Video edukasi kemudian diunggah ke situs web berbagi video, Youtube, dengan tautan sebagai berikut, <https://youtu.be/kOPfGdEN1w> . Pengunggahan ke situs web Youtube merupakan metode yang dinilai aplikatif ditengah situasi pandemi Covid-19 yang masih terjadi di wilayah DKI Jakarta dan masih dilaksanakannya instruksi PSBB bagi seluruh warga masyarakat DKI Jakarta guna mencegah peningkatan jumlah masyarakat terinfeksi Covid-19. Situs web berbagi video, Youtube, merupakan situs yang sudah dikenal dan dilihat oleh masyarakat, dan merupakan moda penyebaran informasi yang dapat menjangkau seluruh masyarakat.

KESIMPULAN

Pelatihan tekanan darah dilakukan dengan metode video serta teori terkait tekanan darah beserta kiat -kiat menjaga tekanan darah merupakan metode pelaksanaan dalam kegiatan “Pelatihan Dan Pendampingan Dalam Peningkatan Kemampuan Pemeriksaan Fisik: Tanda-Tanda Vital Di Kader Remaja Kelurahan Tomang Jakarta Barat “

DAFTAR PUSTAKA

Kemkes RI. 2012. Profil Data Kesehatan Indonesia Tahun 2011. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

Potter PA, Perry AG. Fundamentos de enfermagem. 7^a ed. Rio de Janeiro (RJ): Elsevier; 2011. [Links]

Chester JG, Rudolph JL. Vital signs in older patients: age-related changes. J Am Med Dir Assoc. 2011 Jun; 12(5):337-43.

WHO. 2013. World Health Statistic 2013. Geneva : WHO Press

BPS. 2010. “Sensus Penduduk Indonesia 2010

Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat.

<http://www.depkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.htm>.

Diakses tanggal 16 Juli 2019

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) Hipertensi. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. doi: 10.1177/109019817400200403. Diakses tanggal 16 Juli 2019

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia and Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) Sebagian Besar Penderita Hipertensi Tidak Menyadarinya. Available at: <http://www.depkes.go.id/pdf.php?id=17051800002>.

Diakses 16 Juli 2019

Fitria, W. D. and Candrasari, A. (2010) ‘Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Dukuh Gantungan Desa Makamhaji Kartasura Sukoharjo’, Warta, 13, pp. 28–36.

Wulansari, J., Ichsan, B. and Usdiana, D. (2013) 'Hubungan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD DR. MOEWARDI SURAKARTA', *Biomedika*, 5(1), pp. 17–22.

Chobanian, A.V., dkk. 2003. "Seventh report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure" dalam *Hypertension*. Volume 42 (6), 1206–1252. Diakses melalui <https://doi.org/10.1161/01.HYP.0000107251.49515.c2>.

Hopkins medicine. Vital Signs (Body Temperature, Pulse Rate, Respiration Rate, Blood Pressure) <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/vital-signs-body-temperature-pulse-rate-respiration-rate-blood-pressure>