

**LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN
KE LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN DALAM PENINGKATAN KEMAMPUAN
PEMERIKSAAN FISIK: TANDA-TANDA VITAL Di KADER REMAJA KELURAHAN
TOMANG JAKARTA BARAT**

Disusun oleh:

Ketua Tim

Dr Alexander Halim Santoso, M.Gizi (10416010)



Anggota:

dr. Novendy, MKK (10414005)

dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed (10401003)

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
TAHUN 2020**

**HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
GENAP /19-20**

Judul : Pelatihan Dan Pendampingan Dalam Peningkatan Kemampuan Pemeriksaan Fisik: Tanda-Tanda Vital Di Kader Remaja Kelurahan Tomang Jakarta Barat		
1	Nama Mitra/Khalayak Sasaran	: PKK Kelurahan Tomang
2	Ketua Tim Pengusul <ul style="list-style-type: none"> • Nama • NIP • Jabatan/Golongan • Jurusan/Fakultas • Bidang Keahlian • Alamat Kantor/Telp/Faks/E-mail • Alamat Rumah/Telp/Faks/E-mail 	: dr Alexander Halim Santoso, M.Gizi : 10416010 : Dosen Tetap Ilmu Gizi : Ilmu Gizi/Fakultas Kedokteran : Gizi Klinik : Jl.S Parman no.1 Jakarta, (021) 5671781 ext 303 fax 5663126
3.	Anggota Tim Pengusul <ul style="list-style-type: none"> • Jumlah Anggota • Nama Anggota I/bidang keahlian • Nama Anggota II/bidang keahlian • Mahasiswa 	: 2 : dr. Novendy, MKK/ Ilmu Kesehatan Masyarakat : dr. Susy Olivia Lontoh, M. biomed /Ilmu faal : 4
4.	Lokasi Kegiatan/Mitra/Khalayak Sasaran <ul style="list-style-type: none"> • Wilayah Mitra/Khalayak Sasaran • Kabupaten/Kota • Propinsi 	: Kader Kelurahan Tomang : Jakarta Barat : DKI Jakarta
5.	Luaran yang dihasilkan	Modul, Publikasi dan Poster
6.	Jangka waktu Pelaksanaan	Januari-Juni
7.	Biaya Total	Rp. 11,000,000,-
Mengetahui, Dekan FK-UNTAR		Jakarta, 17 Agustus 2020
 Dr.dr.Meilani Kumala, MS, SpGK, (K) NIK : 10486005		 dr. Alexander Halim Santoso, M.Gizi NIK 10416010
Menyetujui, Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat <u>Jap Tji Beng, Ph.D</u> NIDN/NIK : 0323085501/10381047		

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	
Halaman Pengesahan	
A. Laporan Kemajuan Pengabdian Kepada Masyarakat	
Ringkasan	
Prakata	
Daftar Isi	
Daftar Tabel*	
Daftar Gambar*	
Daftar Lampiran*	
BAB 1 PENDAHULUAN
1.1 Analisis Situasi
1.2 Permasalahan Mitra
1.3 Uraian Hasil Penelitian dan PKM Terkait (jika PKM merupakan kelanjutan/ implementasi hasil penelitian)
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN
2.1 Solusi Permasalahan
2.2 Luaran Kegiatan PKM
BAB III METODE PELAKSANAAN
3.1 Langkah-Langkah/Tahapan Pelaksanaan
3.2 Partisipasi Mitra dalam Kegiatan PKM
3.3 Kepakaran dan Pembagian Tugas TIM
BAB IV HASIL DAN LUARAN YANG DI CAPAI
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN	

Laporan Akhir PKM

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 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. 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. 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. 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 agar tekanan darah dapat terjaga baik. Kata kunci : tanda -tanda vital, pelatihan, posyandu remaja

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga pelaksanaan dapat terlaksana dengan baik dan lancar, serta sampai terselesaikannya laporan akhir kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Laporan akhir PKM dibuat sebagai pertanggungjawaban secara tertulis kegiatan yang didanai oleh DPPM Universitas Tarumanagara tahun 2020.

Kegiatan bakti kesehatan ini terselenggara atas kerja keras semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil. Kami mengucapkan banyak terima kasih, khususnya kepada:

- a. Yayasan Tarumanagara, baik Pimpinan (Pembina, Pengawas dan pengurus) yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat di Untar
- b. Rektor Universitas Tarumanagara, Prof. Dr. Ir. Agustinus Purna Irawan, ST, MT
- c. Ketua LPPM UNTAR Jap Tji Beng, PhD
- d. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Dr. dr. Meilani Kumala, MS,SpGK (K) beserta Wadek
- e. Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
- f. Lurah Kelurahan Tomang beserta jajarannya
- g. PKK Kelurahan Tomang
- h. Pihak lain yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu, yang telah membantu terwujudnya kegiatan bakti kesehatan .

Semoga laporan akhir ini dapat memberikan gambaran tentang kegiatan bakti kesehatan FK UNTAR. Mohon maaf atas segala kekurangan yang terjadi. Atas perhatian dan kerjasama semua pihak, kami ucapkan terima kasih

Jakarta,

Panitia

BAB I

PENDAHULUAN

1. LATAR BELAKANG

1.1 Analisa Situasi

WHO mengemukakan bahwa remaja merupakan kelompok manusia yang memiliki usia 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 Sillent 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 terkontrol, sedangkan responden yang mempunyai tingkat pengetahuan tidak baik mengenai hipertensi umumnya tekanan darahnya tidak terkontrol (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.

1.2. Permasalahan Mitra

Kelurahan Tomang memiliki luas wilayah 1.88 km², terdiri dari 8,841 kepala keluarga (KK), 16 RW (rukun warga) dan 174 RT (rukun tetangga). Kelurahan ini berbatasan dengan kelurahan Cideng, kelurahan Jatipulo, kelurahan Tanjung Duren Selatan dan kelurahan Grogol (Gambar 1). Jumlah penduduk 36.230 jiwa (17.639 perempuan dan 18.591 laki-laki). Mayoritas penduduk beragama Islam (47,18%). Mata pencaharian penduduk dibidang industri, transportasi, keuangan, ABRI, PNS, jasa, perdagangan, guru dan dosen. 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. Hal yang diperlukan adalah memahami apa yang menjadi pilihan remaja, hak, dan tanggung jawab sehubungan dengan kesehatan remaja (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 .

BAB II

SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN

2.1 Solusi Permasalahan

Kelurahan Tomang merupakan wilayah yang terdapat di sekitar Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dan merupakan wilayah yang sering diajak kerjasama, seperti diperbantukan sebagai pasien simulasi. Kelurahan Tomang memiliki luas wilayah 1.88 km², terdiri dari 8,841 kepala keluarga (KK), 16 RW (rukun warga) dan 174 RT (rukun tetangga). Kelurahan ini berbatasan dengan kelurahan Cideng, kelurahan Jatipulo, kelurahan Tanjung Duren Selatan dan kelurahan Grogol (Gambar 1). 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 perilaku seksual dini. Penyuluhan, pelatihan dan diskusi dilakukan dengan kelompok-kelompok kecil di posyandu remaja yang dilakukan secara rutin satu bulan sekali. FK UNTAR bermaksud meningkatkan kesehatan di kalangan remaja dengan cara melakukan pelatihan tanda-tanda vital. Pemeriksaan tanda vital merupakan suatu cara untuk mendeteksi adanya perubahan sistem tubuh. Tanda vital meliputi tekanan darah, denyut nadi, suhu tubuh, frekuensi pernafasan, suhu tubuh, berat badan, dan tinggi badan. Tanda vital mempunyai nilai yang sangat penting bagi fungsi tubuh. Adanya perubahan tanda vital maka mempunyai arti sebagai indikasi adanya kegiatan organ-organ di dalam tubuh. Berdasarkan analisis situasi di atas, target sasaran PKM adalah : Kader remaja dan kader PKK Kelurahan Tomang Jakarta Barat.

2.2 Luaran Kegiatan

No.	Jenis Luaran	Keterangan
Luaran Wajib		
1	Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN atau	Minimal draft
2	Prosiding dalam Temu ilmiah	Minimal draft
Luaran Tambahan (boleh ada)		
3	Video kegiatan	Berupa video kegiatan
4	Pemakalah	
5	Rekayasa Sosial	

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

3.1 Tahapan/langkah-langkah solusi

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan di atas kami bermaksud untuk mengadakan kegiatan Bakti Kesehatan di lingkungan Universitas Tarumanagara yang merupakan salah satu perwujudan tridharma perguruan tinggi di bidang Pengabdian dan Pelayanan kepada Masyarakat (P2M). Pada kegiatan bakti kesehatan ini, kami melibatkan peran serta dosen FK UNTAR, mahasiswa FK Untar serta karyawan FK Untar. Promosi kesehatan yang dilakukan adalah dengan metode berupa pelatihan dan edukasi pemberdayaan tentang tanda-tanda vital. Tanda vital meliputi tekanan darah, denyut nadi, suhu tubuh, frekuensi pernafasan, berat badan, dan tinggi badan. Tanda vital mempunyai nilai yang sangat penting bagi fungsi tubuh. Adanya perubahan tanda vital maka mempunyai arti sebagai indikasi adanya kegiatan organ-organ di dalam tubuh.

Pelatihan ini bertujuan memberikan pengetahuan mengenai teknik pemeriksaan tanda-tanda vital. Diharapkan dengan pelatihan ini menambah informasi yang didapatkan dari penyuluhan, pelatihan dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga dapat menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Semakin meningkatnya pengetahuan pasien tentang tanda-tanda vital akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol tekanan darah, serta dapat membantu mencegah hipertensi sehingga tekanan darahnya tetap terkendali.

Bentuk pelatihan pengukuran nadi, suhu dan pengukuran tekanan darah yaitu memberikan pelatihan cara pengukuran nadi yang dilakukan di arteri brachialis dan mengetahui nilai normal dari nadi manusia yaitu Usia Rentang normal rata-rata remaja 60-100x/mnt, dewasa 60-100x/mnt, 80x/mnt. Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan peserta dilihat dari indikator mampu menyebutkan letak arteri radialis dan mampu melakukan penghitungan nadi dalam 1 menit.

Kegiatan pelatihan akan dilakukan menggunakan video. Pada video pelatihan berisi cara pengukuran tekanan darah serta pemeriksaan nadi. Video pelatihan akan diberikan ke PKK Tomang. Kegiatan ini

dilakukan karena kondisi saat ini sedang pandemic maka tidak memungkinkan untuk pertemuan muka kepada PKK Tomang. Pada video juga akan di berikan pengetahuan dan ketrampilan dalam melakukan pelatihan pengukuran tekanan darah dengan cara menerangkan cara pemeriksaan tekanan darah serta mengetahui nilai normal dan nilai abnormal dari tekanan darah berupa nilai sistolik dan diastolik. Kegiatan akan dilakukan secara interaktif, menggunakan bahasa yang dimengerti oleh warga Kelurahan Tomang.

Jika kondisi lingkungan sudah normal maka akan dilakukan kegiatan PKM pelatihan tekanan darah secara tatap muka sehingga edukasi pelatihan dapat berjalan baik, interaksi peserta dengan tim pelaksana dapat lebih menghasilkan sesuai target pelaksanaan. Peserta menstimulasikan cara pengukuran tekanan darah dan tim pelaksana menjelaskan apa yang disebut dengan tanda tanda vital dan berapa nilai normal pada pengukuran tanda vital tersebut. Pelatihan diawali dengan pemberian teori tentang tekanan darah serta alat alat berupa stetoskop, dan tensimeter jarum. Setelah itu mensimulasikan cara pemasangan tensimeter dan penempatan stetoskop dan peserta berpasangan untuk melakukannya.

3.2 Partisipasi Mitra

Metode yang digunakan untuk menyelesaikan masalah adalah dengan melakukan pemberian materi dengan video, menggunakan media power poin dan leaflet. Materi yang diberikan yaitu tentang Tanda tanda vital tubuh manusia dalam hal ini adalah : Tekanan darah, Nadi dan Respirasi. Mitra diberikan pelatihan dan edukasi kesehatan merupakan suatu kegiatan yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku responden, salah satunya perubahan pengetahuan. Dengan diberikannya edukasi maka responden mendapat pembelajaran yang menghasilkan suatu perubahan dari yang semula belum mengetahui menjadi mengetahui dan yang dahulu belum memahami menjadi memahami. Edukasi berupa pelatihan lebih efektif dan dengan demonstrasi menambah minat warga untuk peningkatan pengetahuan kesehatan. PKK kelurahan Tomang dapat melakukan kegiatan pelatihan dengan cara menonton video pelatihan tekanan darah, sehingga anggota PKK dapat melakukan latihan mandiri terkait tekanan darah dan nadi.

3.3 Uraian kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim

Pengusul kegiatan PKM adalah dosen-dosen Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang berasal dari berbagai disiplin ilmu; dr Alexander, M.Gizi dari ilmu gizi , dr. Novendy, MKK dari bagian ilmu kesehatan masyarakat, dan dr. Susy olivia Lontoh, M.Biomed bagian Ilmu Fisiologi

Ketua bertugas:

1. Mencari Mitra yang bersedia untuk menerima kami dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat.
2. Melakukan survei kepada Mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
3. Mencari solusi untuk mengatasi permasalahan Mitra.
4. Berkomunikasi dengan mitra untuk kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
5. Mengkoordinir pembuatan proposal yang ditujukan ke DPPM.
6. Menyerahkan proposal ke DPPM.
7. Mengkoordinir pembuatan materi yang akan diberikan kepada Mitra.
8. Mengkoordinir persiapan awal pembekalan kepada Mitra.
9. Mengkoordinir pembelian perlengkapan yang akan digunakan di lokasi Mitra maupun yang akan digunakan dalam pelaporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
10. Mengkoordinir persiapan akhir pembekalan kepada Mitra.
11. Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan pembekalan di Mitra sesuai dengan jadwal kegiatan.
12. Mengkoordinir pembuatan laporan kemajuan untuk monitoring dan evaluasi.
13. Menyerahkan laporan kemajuan ke DPPM sekaligus hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.
14. Mengkoordinir pembuatan modul, laporan akhir, dan laporan pertanggungjawaban keuangan.
15. Menyerahkan laporan akhir untuk ditandatangani oleh Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Tarumanagara.
16. Menyerahkan laporan akhir, laporan pertanggungjawaban keuangan, modul, logbook, maupun CD yang berisi laporan kegiatan dan laporan pertanggungjawaban keuangan ke DPPM.
17. Mengkoordinir pembuatan paper, yang akan diseminarkan di Senapenmas ataupun forum lainnya, dan poster untuk *Research Week*.

Anggota bertugas:

1. Melakukan survei kepada mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
2. Membantu ketua membuat proposal.
3. Membantu ketua untuk membuat materi pembekalan.
4. Memperbanyak materi pembekalan yang akan diberikan kepada Mitra.
5. Menyiapkan konsumsi saat pelaksanaan.
6. Bersama dengan anggota 2 memberikan pembekalan kepada Mitra.
7. Bersama dengan ketua membuat laporan kemajuan dan hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.
8. Bersama dengan ketua membuat modul, laporan akhir, dan paper.

Anggota 2

1. Melakukan survei kepada mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
2. Membantu ketua membuat proposal.
3. Membantu ketua untuk membuat materi pembekalan.
4. Bersama dengan anggota 1 membuat daftar perlengkapan apa saja yang diperlukan saat pelaksanaan dan untuk pelaporan kegiatan.
5. Mendokumentasikan pelaksanaan pembekalan kepada Mitra.
6. Bersama dengan anggota 1 memberikan pembekalan kepada Mitra.
7. Bersama dengan ketua membuat laporan kemajuan dan hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi serta membuat modul, laporan pertanggungjawaban keuangan, dan poster.

BAB 4 HASIL DAN LUARAN YANG DI CAPAI

Keberhasilan suatu pelatihan dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi kegiatan pelatihan, materi yang akan disampaikan dimana penyuluh dapat menguasai materi serta sasaran yang dituju, kondisi peserta, proses penyelenggaraan, sarana yang digunakan serta metode yang digunakan. Metode yang digunakan untuk menyelesaikan masalah adalah dengan melakukan pemberian materi dengan video pelatihan, menggunakan media power poin dan leaflet. Materi yang diberikan yaitu tentang Tanda-tanda vital tubuh manusia dalam hal ini adalah : Tekanan darah, Nadi dan Respirasi. Tim akan menjelaskan apa yang disebut dengan tanda-tanda vital dan berapa nilai normal pada pengukuran tanda vital tersebut

Pelatihan diawali dengan pemberian teori tentang tekanan darah serta alat-alat berupa stetoskop, dan tensimeter jarum. Setelah itu mensimulasikan cara pemasangan tensimeter dan penempatan stetoskop dan peserta berpasangan untuk melakukannya. Jenis-jenis pemeriksaan dan nilai normal tanda-tanda vital Ada empat jenis pemeriksaan tanda-tanda vital. Pemeriksaan dari setiap jenis tanda-tanda vital memiliki pengukuran dan nilai normal yang berbeda. Nilai normal untuk setiap jenis tanda-tanda vital pun memiliki perbedaan yang dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, berat badan, dan lainnya. Simaklah keempat jenis pemeriksaan tanda-tanda vital ini.

1. Suhu tubuh

Suhu tubuh merupakan salah satu jenis pemeriksaan tanda-tanda vital yang sederhana karena bisa dilakukan sendiri di rumah dengan menggunakan termometer selain dibantu oleh tenaga medis. Pemeriksaan suhu tubuh berguna untuk menilai kondisi metabolisme tubuh. Metabolisme tubuh berkaitan dengan suhu tubuh. Hal ini dikarenakan, proses metabolisme di dalam tubuh akan menghasilkan panas secara kimiawi. Nilai normal suhu tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin, waktu pemeriksaan, aktivitas fisik, lingkungan, dan masalah pada organ. Akan tetapi, nilai normal suhu tubuh memiliki kisaran mulai dari 36 hingga 37,4 derajat Celcius. Seseorang baru bisa dikatakan bersuhu tubuh rendah atau hipotermia apabila memiliki suhu tubuh kurang dari 36 derajat Celcius. Kondisi suhu tubuh yang tinggi ditunjukkan dengan suhu tubuh mulai dari suhu 37,5 – 38 derajat Celcius. Apabila suhu tubuh di atas itu maka bisa menyebabkan [demam](#) febris bahkan hipertermia bila lebih

dari 40 derajat Celcius. Pengukuran suhu tubuh bisa dilakukan di mulut (oral), di ketiak (aksilaris), di telinga, dan di dubur (rektal).

2. Denyut nadi atau denyut jantung

Pemeriksaan denyut nadi sama dengan pengukuran denyut jantung. Pengukuran denyut jantung adalah mengukur berapa kali jantung berdetak setiap menit. Jantung berdetak setiap kali mendorong darah ke arteri sehingga arteri mengembang dan berkontraksi. Pengukuran denyut jantung bisa juga untuk mengetahui ritme jantung dan kekuatan denyut nadi. Nilai normal denyut nadi untuk orang dewasa (di atas 18 tahun) yang sehat adalah 60-100 kali per menit. Angka denyut jantung bisa berbeda pada kelompok usia di bawah 18 tahun dan lanjut usia.

3. Laju pernapasan

Tanda-tanda vital selanjutnya adalah laju pernapasan. Pengukuran laju pernapasan bisa menunjukkan apakah Anda memiliki pernapasan normal atau tidak normal. Pernapasan tidak normal akan mengindikasikan bahwa Anda memiliki pernapasan cepat, lambat atau sulit bernapas. Laju pernapasan adalah jumlah tarikan napas setiap menit. Pengukuran laju pernapasan biasa dilakukan saat sedang beristirahat. Anda bisa mengukurnya sendiri di rumah. Pemeriksaan laju pernapasan diketahui dengan cara menghitung berapa kali tarikan napas yang ditandai dengan mengembangnya rongga dada selama satu menit. Alat yang dibutuhkan untuk melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital ini cukup menggunakan stopwatch. Laju pernapasan normal untuk orang dewasa ketika beristirahat adalah 12-24 kali per menit. Anda bisa mengukur nilai pengukuran laju pernapasan yang telah Anda lakukan dengan nilai laju pernapasan normal ini.

4. Tekanan darah

Tekanan darah menunjukkan kekuatan darah mendorong dinding arteri selama kontraksi dan relaksasi jantung. Pemeriksaan tanda-tanda vital ini memiliki kaitan erat dengan pemeriksaan denyut nadi. Hal ini dikarenakan setiap kali jantung berdetak maka darah terpompa ke arteri dan akan menghasilkan tekanan darah. Apabila jantung berkontraksi maka tekanan darah yang dihasilkan akan tinggi dan apabila jantung rileks maka tekanan darah akan turun. Ada dua jenis angka untuk pengukuran tekanan darah, yaitu tekanan sistolik dan tekanan diastolik.

Tekanan sistolik adalah tekanan di dalam arteri saat jantung berkontraksi memompa darah ke seluruh tubuh. Tekanan diastolik adalah tekanan di dalam arteri ketika jantung rileks untuk kembali mengisi darah. Satuan tekanan darah (sistol dan diastol) dinyatakan dalam pada alat Sfigmomanometer (tensimeter). Pemeriksaan tekanan darah masa kini sudah mulai banyak menggunakan tensimeter digital. Nilai normal tekanan darah sistolik tidak melebihi 120, sedangkan nilai normal tekanan darah diastolik tidak kurang dari 80. Jadi tekanan darah yang normal untuk orang dewasa adalah 120/80 mmHg. Jika tekanan darah Anda lebih kecil dari 110/70 mmHg maka Anda dinyatakan hipotensi atau tekanan darah rendah. Apabila Anda memiliki tekanan darah di atas 140/ 90 mmHg maka bisa dinyatakan Anda memiliki tekanan darah tinggi atau hipertensi. [Penderita hipertensi](#) sebaiknya melakukan pengukuran tekanan darah setiap hari yang dilakukan pada siang hari. Hal tersebut bisa membantu dokter untuk mengetahui efektivitas obat yang telah diberikan. Apabila Anda ingin mengukur tekanan darah maka Anda jangan pergi ke kamar mandi dulu, tidak boleh minum kopi dan merokok selama 30 menit sebelum pengukurang, dan bersantailah sejenak selama lima menit. Umumnya pengukuran tekanan darah dilakukan di lengan bagian atas tetapi bisa juga di pergelangan kaki.

BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 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 “

5.2 SARAN

Dilakukan kegiatan PKM secara tatap muka yang merupakan PKM lanjutan dengan mitra langsung menstimulasi pengukuran tekanan darah dan penilaian terhadap pengetahuan tekanan darah

DAFTAR PUSTAKA

Kemenkes 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 Dukuhan 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>.

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>

LAMPIRAN

PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN DALAM PENINGKATAN KEMAMPUAN PEMERIKSAAN FISIK: TANDA-TANDA VITAL Di KADER REMAJA KELURAHAN TOMANG JAKARTA BARAT

Alexander Halim¹, Novendy², Susy Olivia³

Abstrak

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 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. 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. 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. 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 agar tekanan darah dapat terjaga baik. Kata kunci : tanda -tanda vital, pelatihan, posyandu remaja

Kelurahan Tomang memiliki luas wilayah 1.88 km², terdiri dari 8,841 kepala keluarga (KK), 16 RW (rukun warga) dan 174 RT (rukun tetangga). Kelurahan ini berbatasan dengan kelurahan Cideng, kelurahan Jatipulo, kelurahan Tanjung Duren Selatan dan kelurahan Grogol (Gambar 1). Jumlah penduduk 36.230 jiwa (17.639 perempuan dan 18.591 laki-laki). Mayoritas penduduk beragama islam (47,18%). Mata pencaharian penduduk dibidang industri, transportasi, keuangan, ABRI, PNS, jasa, perdagangan, guru dan dosen. 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. Se jauh 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. Hal yang diperlukan adalah memahami apa yang menjadi pilihan remaja, hak, dan tanggung jawab sehubungan dengan kesehatan remaja (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. WHO mengemukakan bahwa remaja merupakan kelompok manusia yang memiliki usia 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 terkontrol, sedangkan responden yang mempunyai tingkat pengetahuan tidak baik mengenai hipertensi umumnya tekanan darahnya tidak terkontrol (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.

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan di atas kami bermaksud untuk mengadakan kegiatan Bakti Kesehatan di lingkungan Universitas Tarumanagara yang merupakan salah satu perwujudan tridharma perguruan tinggi di bidang Pengabdian dan Pelayanan kepada Masyarakat (P2M). Pada kegiatan bakti kesehatan ini, kami melibatkan peran serta dosen FK UNTAR, mahasiswa FK Untar serta karyawan FK Untar. Promosi kesehatan yang dilakukan adalah dengan metode berupa pelatihan dan edukasi pemberdayaan tentang tanda-tanda vital. Tanda vital meliputi tekanan darah, denyut nadi, suhu tubuh, frekuensi pernafasan, suhu tubuh, berat badan, dan tinggi badan. Tanda vital mempunyai nilai yang sangat penting bagi fungsi tubuh. Adanya perubahan tanda vital maka mempunyai arti sebagai indikasi adanya kegiatan organ-organ di dalam tubuh

Pelatihan ini bertujuan memberikan pengetahuan mengenai teknik pemeriksaan tanda-tanda vital. Diharapkan dengan pelatihan ini menambah informasi yang didapatkan dari penyuluhan, pelatihan dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga dapat menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Semakin meningkatnya pengetahuan pasien tentang tanda-tanda vital akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol tekanan darah, serta dapat membantu mencegah hipertensi sehingga tekanan darahnya tetap terkendali.

Bentuk pelatihan pengukuran nadi, suhu dan pengukuran tekanan darah yaitu memberikan pelatihan cara pengukuran nadi yang dilakukan di arteri brakhialis dan mengetahui nilai normal dari nadi manusia yaitu Usia Rentang normal rata rata remaja 60-100x/mnt 80x/mnt, dewasa 60-100x/mnt 80x/mnt. Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan peserta dilihat dari indikator mampu menyebutkan letak arteri radialis dan mampu melakukan penghitungan nadi dalam 1 menit.

Kegiatan pelatihan akan dilakukan menggunakan video . Pada video pelatihan berisi cara pengukuran tekanan darah serta pemeriksaan nadi. Video pelatihan akan diberikan ke PKK Tomang. Kegiatan ini dilakukan karena kondisi saat ini sedang pandemic maka tidak memungkinkan untuk pertemuan muka kepada PKK Tomang. Pada video juga akan di berikan pengetahuan dan ketrampilan dalam melakukan pelatihan pengukuran tekanan darah dengan cara menerangkan cara pemeriksaan tekanan darah serta mengetahui nilai normal dan nilai abnormal dari tekanan darah berupa nilai sistolik dan diastolik. Kegiatan akan dilakukan secara interaktif, menggunakan bahasa yang dimengerti oleh warga Kelurahan Tomang.