
EDUKASI PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DUSUN JATI DESA MALANGGATEN KECAMATAN KEBAKKRAMAT

Hanisah, Khairunnisa, Betriza, Rachmawaddah Yolanda, Bhisma Murti, Rizki Aqsyari D

Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami No. 36A Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, 57126

Informasi Artikel

Diajukan: 12/12/2023

Diterima: 09/01/2024

Diterbitkan: 07/03/2024

ABSTRAK

Meningkatnya jumlah lansia juga perlu diimbangi dengan peningkatan kesehatan pada lansia termasuk pada penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan diastolik > 90 mmHg. Prevalensi hipertensi terus meningkat salah satunya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti sering memakan makanan yang asin. Selain itu, kegemukan (obesitas), stres, merokok, dan mengonsumsi alkohol juga dapat memicu terjadinya hipertensi. Tindakan pencegahan penyakit hipertensi pada lansia yang dapat dilakukan diantaranya edukasi dan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan pengetahuan masyarakat di wilayah Dusun Jati Desa Malanggetan dilakukan Penyuluhan bersama kader posyandu lansia menggunakan media visual (elektronik) berupa edukatif. Pada kegiatan ini didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi, makanan yang dianjurkan untuk dikurangi konsumsinya, komplikasinya serta masyarakat dimotivasi untuk mendapatkan akses pengobatan dan pengetahuan tentang hipertensi.

Kata Kunci: Edukasi, Hipertensi, Lansia, Tekanan Darah

Korespondensi

Email:

hanisah@student.uns.ac.id

ABSTRACT

The increasing number of elderly people also needs to be balanced with improving the health of the elderly, including hypertension. Hypertension is a condition where the systolic blood pressure is > 140 mmHg and the diastolic pressure is > 90 mmHg. The prevalence of hypertension continues to increase, one of which is caused by unhealthy lifestyles such as frequent consumption of salty foods. In addition, obesity, stress, smoking and alcohol consumption can also trigger hypertension. Actions to prevent hypertension in the elderly that can be taken include education and regular health checks. In order to improve the level of public health and public knowledge in the Jati Hamlet area, Malanggetan Village, counseling was carried out with elderly posyandu cadres using educational visual (electronic) media. In this activity, the results showed that there was an increase in people's knowledge about hypertension, food consumption was recommended to be reduced, its complications and people were motivated to get access to treatment and knowledge about hypertension.

Keywords: Education, Hypertension, Elderly, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Lanjut Usia (Lansia) merupakan seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas sesuai dengan Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia. Secara global populasi lansia diprediksi akan terus mengalami peningkatan. Saat ini, populasi lansia di Indonesia termasuk dalam 5 besar negara dengan jumlah lansia terbanyak di dunia. Pada tahun 2020, jumlah lansia di Indonesia sekitar 28 juta jiwa. Badan Pusat Statistik (BPS) memprediksi bahwa pada tahun 2045 peningkatan jumlah lansia di Indonesia mencapai 19,90% dari total penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik RI, 2022). Sebaran jumlah lansia berdasarkan provinsi di Indonesia yaitu di Yogyakarta (16,69%) dan yang terendah adalah Papua (5,02%) (Badan Pusat Statistik RI, 2022).

Meningkatnya jumlah lansia juga perlu diimbangi dengan peningkatan kesehatan pada lansia termasuk pada penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan diastolik > 90 mmHg (World Health Organization (WHO), 2013). Hipertensi dikenal sebagai penyakit “*silent killer*” karena hipertensi dapat merusak atau membunuh organ-organ secara progresif dan prematur (Slivnick & Lampert, 2019). Menurut WHO (2013) penyakit kardiovaskular telah menyebabkan 17 juta kematian tiap tahun akibat komplikasi hipertensi yaitu sekitar 9,4 juta tiap tahun di seluruh dunia (World Health Organization (WHO), 2013).

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada 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%) (Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas), 2018). Prevalensi hipertensi terus meningkat salah satunya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti sering makan makanan cepat saji yang mengandung banyak lemak dan makanan yang asin (Isro'atun et al., 2022). Selain itu, kegemukan (obesitas), stres, merokok, dan mengkonsumsi alkohol juga dapat memicu terjadinya hipertensi (World Health Organization (WHO), 2013). Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik beresiko tinggi untuk terjadi komplikasi antara lain stroke, edema paru, serangan jantung, dan gagal ginjal (Gayatri & Arsal, 2022). Selain itu, komplikasi hipertensi dapat menyebabkan kematian jika tidak di tangani dengan segera (Surayitno & Huzaimah, 2020).

Salah satu upaya pencegahan komplikasi hipertensi yaitu dengan melakukan kontrol tekanan darah secara berkala (Go et al., 2014). Dalam mengatasi hipertensi dapat dilakukan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi dengan menggunakan obat-obatan, sedangkan terapi non farmakologi pada hipertensi dimulai dengan menjalani gaya hidup sehat (Alexander et al., 2003). Menjalani gaya hidup sehat telah banyak terbukti dapat menurunkan tekanan darah, dan secara umum sangat menguntungkan dalam menurunkan risiko permasalahan kardiovaskular (Abramson & Melvin, 2014).

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 26 Agustus 2023. Dengan peserta kegiatan para lansia di Dusun Jati, Desa Malanggan, Kecamatan Kebakkramat, Kabupaten Karanganyar Provinsi Jawa Tengah. Metode pelaksanaan meliputi beberapa cara (D Aqsyari et al., 2023), yaitu:

- 1) Edukasi pemantauan melalui cek tekanan darah.

- 2) Edukasi pencegahan hipertensi melalui senam hipertensi dan penyuluhan menggunakan media visual (elektronik).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil pada penelitian ini masyarakat dijelaskan mengenai cara mencegah penyakit hipertensi pada lansia menggunakan penyuluhan bersama kader posyandu lansia menggunakan media visual (elektronik) berupa edukatif dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan pengetahuan masyarakat di wilayah Dusun Jati Desa Malanggaten Kecamatan Kebakkramat, Karanganyar, Jawa Tengah. Peserta pengabdian masyarakat ini adalah lansia di Dusun Jati Desa Malanggaten yang dihadiri oleh 41 lansia baik yang memiliki riwayat hipertensi atau tidak hasil pengukuran tensi pada lansia ditunjukkan pada table 1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini memperoleh beberapa hasil sebagai berikut:

- 1) Masyarakat memahami mengenai penyakit hipertensi.
- 2) Masyarakat mampu untuk mencegah penyakit hipertensi.
- 3) Masyarakat mampu memberikan penanganan pada penyakit hipertensi.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tensi Darah pada Lansia

Hasil Pengukuran	Tensi Darah	Persentase
Normal	24	58,54%
Tidak Normal	17	41,46%

PEMBAHASAN

Kegiatan ini melibatkan beberapa pihak yaitu tim Pengabdian Masyarakat S2 IKM UNS, pihak tokoh masyarakat di wilayah Dusun Jati Desa Malanggaten. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 24 Agustus 2023 dan berjalan dengan baik serta lancar. Pengabdian ini ditujukan kepada masyarakat baik yang mempunyai riwayat hipertensi dan tidak mempunyai riwayat hipertensi. Pendidikan masyarakat tersebut hampir seluruhnya tamatan Sekolah Dasar.

Mitra yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini adalah kader posyandu lansia, bidan, dan masyarakat Dusun Jati Desa Malanggaten. Seluruh kader dan bidan sebagai petugas kesehatan yang memperhatikan derajat kesehatan masyarakat dan seluruh permasalahan kesehatan yang ditimbulkan atau yang terjadi pada masyarakat.

Seluruh rangkaian kegiatan berjalan dengan lancar sesuai rencana tim pengabdian. Keberhasilan kegiatan tergantung pada peran aktif peserta dalam kegiatan. Peran aktif peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat "*Edukasi Pencegahan Hipertensi pada Lansia di Dusun Jati Desa Malanggaten Kec. Kebakkramat*".

Kegiatan pelatihan ini dapat berjalan lancar dikarenakan adanya faktor yang mendukung, diantaranya: antusias para lansia dalam pelaksanaan kegiatan pemberian edukasi pemeliharaan kesehatan mengenai penyakit hipertensi. Faktor lain yang mendukung adalah peran aktif dari para bidan dan kader yang ikut terlibat dalam kegiatan pengabdian.



Gambar 1. Pendaftaran dan Konsultasi Lansia



Gambar 2. Pengukuran Berat Badan dan Tekanan Darah Pada Lansia

Kegiatan pengabdian ini dimulai dengan pengisian data lansia dan pengukuran berat badan pada lansia seperti yang ditunjukkan pada Gambar 1. Pengukuran berat badan pada lansia penting untuk dilakukan karena berdasarkan studi terdahulu diketahui bahwa penyebab terjadinya peningkatan kasus hipertensi disetiap tahunnya, dipengaruhi oleh kurangnya aktifitas fisik, berat badan lebih dan juga penderita hipertensi kurang patuh dalam meminum obat maupun pantangan asupan makanan yang dianjurkan oleh petugas puskesmas (Nugraheni et al., 2019).

Kegiatan selanjutnya dilakukan adalah pengukuran tekanan darah dan pengisian kuesioner pada lansia. Kegiatan ini dilakukan guna mengetahui tekanan darah masing-masing lansia untuk memantau seberapa berisiko beliau mempunyai riwayat penyakit pre-hipertensi atau hipertensi dan untuk mengetahui keluhan serta pengetahuan para lansia dengan melakukan wawancara mendalam dengan pertanyaan yang telah disediakan oleh tim pengabdian masyarakat.

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan adalah senam hipertensi pada lansia guna mencegah hipertensi yang dilakukan secara rutin ditiap bulannya dan memberikan edukasi melalui penyuluhan mengenai pencegahan hipertensi menggunakan media visual (elektronik) dan praktik gerakan langsung seperti yang ditunjukkan pada Gambar 2. Dengan melakukan senam hipertensi, kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah (Tina et al., 2021).



Gambar 3. Penyuluhan dan Pelaksanaan Senam Pencegahan Hipertensi

Manfaat gerakan senam hipertensi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu gerakan pemanasan dilakukan untuk mempersiapkan otot-otot untuk menerima beban kerja saat melakukan gerakan inti (Zainuddin & Labdullah, 2020). Selain itu pendidikan kesehatan dengan menggunakan media visual (elektronik) dan praktik gerakan langsung dapat meningkatkan pengetahuan lansia terhadap penyakit hipertensi. Pemahaman yang baik mengenai pencegahan penyakit ini akan mendorong terbentuknya sikap positif dan selanjutnya tindakan yang baik dan benar (Purimahua et al., 2021).



Gambar 4. Pengecekan Kadar Gula Darah, Asam Urat dan Kolestrol Pada Lansia

Setelah dilakukan senam hipertensi dan edukasi melalui penyuluhan tentang hipertensi, dilanjutkan dengan pengecekan kadar gula darah, asam urat, dan kolestrol pada lansia seperti yang ditunjukkan pada Gambar 4. Seiring dengan tingginya angka kesakitan pada lansia sehingga perlu dilaksanakan pemeriksaan kesehatan secara rutin sebagai salah satu upaya promotive dan preventif berbagai penyakit pada lansia diantaranya pemeriksaan gula darah, asam urat, tekanan darah, dan kolestrol (Wulandari et al., 2023). Selain itu, pelaksanaan tersebut didukung juga dengan penelitian sebelumnya menurut (Roniawan et al., 2021), yang menjelaskan bahwa adanya hubungan antara kadar gula darah dengan penderita hipertensi. Kadar gula darah pada lansia perlu dilakukan secara teratur agar dapat dilakukan pencegahan sedini mungkin dan mencegah terjadinya komplikasi.

SIMPULAN

Pengabdian Masyarakat ini telah dilaksanakan dengan sukses, dimana lansia yang berada di Dusun Jati Desa Malanggaten sangat antusias dalam mengikuti kegiatan dan para kader posyandu maupun bidan desa sangat aktif dan ikut berpartisipasi selama kegiatan berlangsung terutama saat melakukan persiapan pelaksanaan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat dapat berjalan dengan lancar. Selain itu, masyarakat sekitar mendapatkan pengetahuan tentang bahaya penyakit hipertensi, makanan yang dianjurkan

untuk dikurangnya konsumsinya serta masyarakat dimotivasi untuk mendapatkan akses pengobatan dan pengetahuan tentang hipertensi. Harapannya dengan bertambahnya informasi mengenai bahaya hipertensi dapat memberikan gambaran yang jelas dan mudah dipahami oleh lansia untuk pencegahan dan penatalaksanaan penyakit hipertensi melalui penyuluhan dan media edukasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para kader, bidan desa dan semua lansia yang ada di Dusun Jati Desa Malangaten yang telah memberikan izin untuk melaksanakan pengabdian masyarakat ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang membantu penyelenggaraan kegiatan pengabdian sehingga berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abramson, B. L., & Melvin, R. G. (2014). Cardiovascular risk in women: Focus on hypertension. *Canadian Journal of Cardiology*, 30(5), 553–559. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2014.02.014>
- Alexander, M., Gordon, N. P., Davis, C. C., & Chen, R. S. (2003). Patient Knowledge and Awareness of Hypertension Is Suboptimal: Results from a Large Health Maintenance Organization. *THE JOURNAL OF CLINICAL HYPERTENSION*, 5(4), 254–260. www.lejacq.com
- Badan Pusat Statistik RI. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*.
- D Aqsyari, R., Adhila, S. F. A. N. P., Tari, P. I., Sitepu, F. B., & Murti, B. (2023). Edukasi Pencegahan Diabetes Pada Lansia di RW 13 Jebres. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(1), 97–103.
- Gayatri, S. W., & Arsal, A. S. F. (2022). Pelatihan dan Pemanfaatan Tanaman Obat Tradisional untuk Pencegahan dan Penurunan Hipertensi di Desa Lanna, Kec. Parangloe, Kab. Gowa. *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*, 3(2), 68–78. <https://doi.org/10.33096/jpki.v3i2.193>
- Go, A. S., Bauman, M. A., King, S. M. C., Fonarow, G. C., Lawrence, W., Williams, K. A., & Sanchez, E. (2014). An Effective Approach to High Blood Pressure Control. *Hypertension*, 63(4), 878–885. <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000003>
- Isro'atun, Rozi, F., Zhafira, A. S., Yuliandriani, D., & Murtadho, F. N. (2022). Edukasi Terkait Hipertensi dan Pelayan Kesehatan Bagi Lansia. *Jurnal Bina Desa*, 4(2), 204–213.
- Nugraheni, A., Mulyani, S., Budi, E., Musfiroh, C. M., & Sumiyarsi, I. (2019). Hubungan Berat Badan dan Tekanan Darah Pada Lansia. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 55–60. <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.30518>
- Purimahua, S. L., Hinga, I. A. T., Limbu, R., & K. Basri, S. (2021). Pengaruh Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Dalam Upaya Pencegahan Covid-19 Pada Pedagang di Pasar Tradisional Oesapa Kota Kupang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 186–196.
- Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas). (2018). *Laporan hasil riset kesehatan dasar 2018*.
- Roniawan, H. F., Octaviani DM, P., & Prabandari, R. (2021). Hubungan Kadar Gula Darah Dengan Tekanan Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Sokaraja 1. *Jurnal Farmasi & Sains Indonesia*, 4(2), 74–78. <https://doi.org/10.52216/jfsi.vol4no2p74-78>

- Slivnick, J., & Lampert, B. C. (2019). Hypertension and Heart Failure. In *Heart Failure Clinics* (Vol. 15, Issue 4, pp. 531–541). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.hfc.2019.06.007>
- Surayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518–521.
- Tina, Y., Handayani, S., Monika, R., & Studi Keperawatan STIKes Yogyakarta, P. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu (JKSI)*, 12(2), 118–123. <https://doi.org/10.55426/jksi.v12i2.150>
- World Health Organization (WHO). (2013). *A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis*. www.who.int
- Wulandari, S. R., Winarsih, W., & Istichomah. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(2), 58–61. <https://doi.org/10.55426/pmc.v2i2.258>
- Zainuddin, R., & Labdullah, P. (2020). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 615–624. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.364>