
SKRINING DAN EDUKASI PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PANTI WREDHA WONOGIRI

Alifia Nadhimah Putri, Alwan Dhafi Umar, Gilang Pamungkas Ardi Putra, Shafa Latifah, Virdaria Andriani, Elsa Tursina, Bhisma Murti

Program Studi Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Jawa Tengah, Jl ir sutami no 36A Jebres Surakarta

Informasi Artikel

Diajukan: 15/04/2024

Diterima: 25/05/2024

Diterbitkan: 07/06/2024

ABSTRAK

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah yang melebihi batas normal dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh lanjut usia. Dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang hipertensi salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan edukasi kesehatan dengan cara penyuluhan kesehatan memfokuskan pembelajaran pada edukasi dan proses pengukuran tekanan darah pada lansia di Panti Wredha Wonogiri. Pada kegiatan ini didapatkan hasil bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan tentang hipertensi pada lansia dapat memberikan gambaran yang jelas bagi lansia untuk pencegahan dan penatalaksanaan penyakit hipertensi melalui penyuluhan media edukasi berupa pamflet.

Kata Kunci: Hipertensi, Skrining, Edukasi, Lansia

Korespondensi

Email:

virdaria157@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a condition where blood pressure exceeds normal limits and can increase the risk of heart disease and one of the non-communicable diseases experienced by many elderly people. In order to increase the knowledge and understanding of the elderly about hypertension, one of the efforts made is to provide health education by means of health education focusing on education and the process of measuring blood pressure in the elderly at the Wonogiri Nursing Home. In this activity, the results showed that increasing knowledge about hypertension in the elderly can provide a clear picture for the elderly regarding the prevention and management of hypertension through educational outreach in the form of pamphlets.

Keywords: Hypertension, Screening, Education, elderly

PENDAHULUAN

Hipertensi termasuk penyakit tidak menular yang paling umum penyakit kronis. Hipertensi diidentifikasi sebagai faktor risiko utama untuk angka kematian, dan menduduki peringkat ketiga sebagai penyebab kecacatan yang disesuaikan tahun hidup (DALYs) di seluruh dunia Diperkirakan naik menjadi 9,4 juta kematian dini dan 92 juta

DALY disebabkan oleh hipertensi setiap tahun dan diperkirakan pada tahun 2025, akan terdapat 1,56 miliar penderita hipertensi. Begitu pula dengan hipertensi sebagai tantangan kesehatan masyarakat. Hipertensi cenderung terjadi pada lansia, dimana setelah usia 69 tahun, prevalensi hipertensi meningkat menjadi satu dari dua orang (Zheng et al., 2021). Hipertensi dapat menyerang hampir semua kelompok masyarakat di seluruh dunia. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat dari tahun ke tahun. Dari data penelitian terakhir, dikemukakan bahwa ada sekitar 50 juta (21,7%) orang Amerika orang dewasa menderita hipertensi. Hipertensi juga mempengaruhi Thailand sebesar 17% dari total populasi, Vietnam 34,6%, Singapura 24,9%, dan Indonesia memiliki angka yang cukup tinggi yaitu 15%. Dalam hal ini, dapat disimpulkan dari 230 juta penduduk Indonesia maka hampir 35 juta penduduk masuk Indonesia terkena hipertensi (Siregar dan Siregar, 2022).

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020, secara nasional terjadi peningkatan prevalensi hipertensi 7,6% pada tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013. Provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi pada tahun 2017 adalah Provinsi Sulawesi Utara (15,2%), disusul oleh Provinsi Kalimantan Selatan (13,3%), dan DI Yogyakarta (12,9%), sedangkan prevalensi di Papua (3,3%), disusul Papua Barat (4,3%), dan Riau. (6,1%). Peningkatan prevalensi tertinggi terjadi di Provinsi Sulawesi Barat, dari 4,7% pada tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013. Sementara itu, prevalensi tertinggi penurunan terjadi di Provinsi Riau, dari 8,2% pada tahun 2015 menjadi 6,1% pada tahun 2017 2020. Pertumbuhan populasi lansia yang dapat diperkirakan akan terjadi tantangan khusus terhadap sistem dan penyedia layanan kesehatan yang menghadapi kebutuhan individu lanjut usia. Menjaga Kesehatan dan kesejahteraan lansia memang merupakan prioritas kesehatan masyarakat, meskipun hal ini menyiratkan pemanfaatan layanan kesehatan yang sangat besar. Hipertensi jelas meningkatkan risiko jangka pendek dan jangka Panjang kejadian penyakit kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung coroner penyakit arteri, gagal jantung kongestif, fibrilasi atrium, dan penyakit pembuluh darah perifer (Angeli et al., 2020).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam bentuk edukasi kesehatan tentang hipertensi. Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh lanjut usia. Edukasi kesehatan ini merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para lansia tentang hipertensi. Dengan pemahaman yang memadai tentang penyakit hipertensi, lansia dapat melakukan deteksi dini dan mencegah risiko komplikasi lebih lanjut (Arifin et al., 2021).

Masalah yang sering timbul di masyarakat termasuk ketidaksadaran mereka bahwa mereka memiliki penyakit tekanan darah tinggi. Hingga kini, sebagian besar lansia yang menderita hipertensi dan diabetes tidak merasakan nyeri, dan ketika ada keluhan, mereka berobat ke Puskesmas. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang hipertensi dan diabetes, salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan edukasi kesehatan mengenai kedua penyakit tersebut serta melakukan skrining bagi lansia di Panti Wredha Wonogiri.

METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu berupa penyuluhan kesehatan tentang pencegahan tekanan darah tinggi pada lansia, yang penting untuk meningkatkan kesadaran lansia dan keluarganya tentang risiko dan dampak hipertensi, terutama pada

lansia yang rentan komplikasi. Penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan secara bertatap muka dengan peserta berjumlah 19 lansia. Waktu kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pukul 13:00 pada hari Rabu tanggal 20 Maret 2024. Tempat dilakukannya pengabdian masyarakat ini yaitu pada lansia di Panti Wredha Wonogiri. Tahap pertama dilakukannya proses tanya jawab untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan yang dimiliki oleh lansia tentang hipertensi. Tahap kedua pemaparan materi dan diskusi hipertensi. Tahap ketiga adalah sesi pengukuran tekanan darah tinggi pada 19 lansia. Harapan dari kegiatan ini yaitu lansia dapat mengetahui tentang pentingnya memonitor tekanan darah secara rutin, mematuhi pengobatan yang diresepkan, dan melakukan perubahan gaya hidup yang sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Panti Wredha Wonogiri melibatkan 19 orang lansia. Pada pengabdian ini lansia dijelaskan mengenai penyebab dan pencegahan hipertensi menggunakan pamphlet edukatif dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan lansia di Panti Wredha Wonogiri, Jawa Tengah.

Output dan Outcome

A. Output

Output yang didapatkan dari kegiatan ini diantaranya:

1. Distribusi Pamphlet Edukatif: Pembagian pamphlet edukatif tentang hipertensi kepada 19 orang lansia.
2. Penyampaian Informasi: Pelaksanaan sesi edukasi yang menjelaskan penyebab dan pencegahan hipertensi kepada lansia.
3. Peningkatan Pengetahuan: Lansia menerima dan memahami informasi yang diberikan tentang penyakit hipertensi, penyebabnya, dan cara pencegahannya.
4. Pengurangan Faktor Risiko: Lansia menerima panduan dan strategi untuk mengurangi faktor risiko hipertensi.

5. Outcome

Outcome yang didapatkan diantaranya:

1. Pemahaman Lansia tentang Hipertensi: Lansia memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai penyakit hipertensi, termasuk penyebab dan pencegahannya.
2. Perubahan Perilaku: Lansia mulai mengadopsi perilaku yang lebih sehat untuk mengurangi risiko hipertensi, seperti mengubah pola makan dan rutin berolahraga.
3. Kesadaran tentang Pencegahan: Lansia menjadi lebih sadar akan pentingnya pencegahan hipertensi dan mengambil tindakan preventif untuk menjaga kesehatan mereka.
4. Peningkatan Kesehatan: Lansia menunjukkan perbaikan dalam sikap dan perilaku terhadap hipertensi, yang berkontribusi pada peningkatan derajat kesehatan secara keseluruhan di Panti Wredha Wonogiri.

Table 1. Hasil pengukuran tekanan darah

Hasil Pengukuran	Tekanan Darah	Persentase (%)
Normal	8	42.10
Hipertensi	10	52.64
Hipotensi	1	5.26
Jumlah	19	100

Tabel di atas menunjukkan hasil pengukuran tekanan darah dari 19 orang yang dibagi ke dalam tiga kategori: Normal, Hipertensi, dan Hipotensi. Sebanyak 8 orang (42.10%) memiliki tekanan darah normal, sementara jumlah terbesar, yaitu 10 orang (52.64%), mengalami hipertensi. Hanya 1 orang (5.26%) yang terdeteksi memiliki tekanan darah rendah atau hipotensi. Total keseluruhan pengukuran yang dilakukan adalah 19, dengan persentase kumulatif sebesar 100%.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan beberapa pihak yaitu pegawai panti di Panti Wredha Wonogiri, lansia di Panti Wredha Wonogiri, dan mahasiswa S2 IKM UNS. Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Rabu, 20 Maret 2024.

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang kami lakukan adalah sebagai berikut:

1. Persiapan Tim

Dalam tahap ini kami mempersiapkan alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat selain itu melakukan pengurusan izin dilakukannya pengabdian masyarakat.

2. Penyuluhan atau edukasi

Kegiatan penyuluhan ini kami menggunakan pamphlet yang diberikan kepada setiap lansia yang hadir yaitu sebanyak 19 orang. Materi yang disampaikan menggunakan pamphlet yang berisi tentang pengertian hipertensi, factor penyebab hipertensi, factor resiko hipertensi, pencegahan hipertensi dan pola hidup sehat.

3. Skrining Pemeriksaan Tekanan Darah

Dalam kegiatan pemeriksaan tekanan darah ini dilakukan bersama oleh anggota kelompok. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan lancar sesuai rencana. Keberhasilan kegiatan tergantung pada peran aktif peserta dalam kegiatan. Peran aktif peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat “Skrining dan Edukasi Pencegahan Hipertensi Pada Lansia di Panti Wredha Wonogiri”. Kegiatan ini dapat berjalan lancar dikarenakan adanya factor yang mendukung, diantaranya: antusiasme lansia dalam kegiatan pengukuran tekanan darah. Faktor lain yang mendukung adalah peran aktif pegawai panti yang ikut serta dalam kegiatan pengabdian.

Metode yang digunakan adalah diskusi dalam kegiatan ini dalam sesi edukasi ini, informasi disajikan melalui presentasi interaktif, sesi tanya jawab, dan pembagian bahan edukasi cetak seperti leaflet atau brosur. Peserta didorong untuk berpartisipasi aktif dalam diskusi dan berbagi pengalaman mereka terkait dengan hipertensi dan gaya hidup sehat. Tujuan dari sesi edukasi ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman lansia tentang hipertensi, faktor risikonya, dan pentingnya pencegahan serta pengelolaan yang tepat untuk menjaga kesehatan jangka panjang.

Materi yang diberikan terkait seperti definisi hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi di mana tekanan darah seseorang melebihi batas normal yang dapat membahayakan kesehatan. Tekanan darah normal untuk orang dewasa adalah 120/80 mmHg atau kurang. Hipertensi dapat meningkatkan risiko stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, dan masalah kesehatan lainnya.

Faktor Risiko Hipertensi:

- a. Usia: Risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia.
- b. Genetika: Riwayat keluarga dengan hipertensi dapat meningkatkan risiko.
- c. Obesitas dan kurang aktivitas fisik
- d. Pola makan tidak sehat, seperti asupan garam berlebih dan kurang konsumsi buah dan sayuran.
- e. Merokok dan konsumsi alkohol berlebihan.
- f. Stres dan kurang istirahat.

Cara Pencegahan Hipertensi:

- a. Mempertahankan berat badan yang sehat.
- b. Berolahraga secara teratur.
- c. Mengonsumsi diet sehat dengan banyak buah, sayuran, dan rendah garam.
- d. Menghindari merokok dan konsumsi alkohol berlebihan.
- e. Mengelola stres dengan baik.
- f. Melakukan pemeriksaan rutin tekanan darah.

Evaluasi dan Rekomendasi Tindak Lanjut Setelah melakukan skrining pemeriksaan tekanan darah, hasil akan dievaluasi dan diberikan rekomendasi tindak lanjut sesuai dengan kondisi masing-masing individu, seperti:

- a. Untuk tekanan darah normal, disarankan untuk mempertahankan gaya hidup sehat.
- b. Untuk tekanan darah pra-hipertensi, disarankan untuk memodifikasi gaya hidup dan pemantauan lebih lanjut.
- c. Untuk hipertensi tahap 1 atau 2, disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter dan kemungkinan memerlukan pengobatan.



Gambar 1. Penyuluhan Mengenai Hipertensi



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan Darah

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan berupa pemeriksaan tekanan darah dan edukasi terkait hipertensi dan upaya pencegahannya dengan baik dan lancar. Tekanan darah mayoritas lansia di Panti Wredha termasuk dalam hipertensi. Terdapat juga peningkatan pengetahuan tentang hipertensi yang merupakan penambahan informasi dan wawasan tentang kesehatan serta memberikan gambaran yang jelas bagi lansia untuk pencegahan dan penanganan hipertensi melalui penyuluhan dan media edukasi berupa pamphlet. Lansia yang ikut serta dalam kegiatan ini sangat antusias selama mengikuti kegiatan tersebut.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada panti Wredha Wonogiri yang telah mengizinkan dilakukannya penelitian ini. Terima kasih juga Prof. Bhisma Murti, Kepala Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, UNS dan tim asistensi dalam membimbing penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Angeli F, Verdecchia P, Masnaghetti S, Vaudo G, Reboldi G. (2020). Treatment strategies for isolated systolic hypertension in elderly patients. *Expert Opin. Pharmacother*, 21(14), 1713–1723. <https://doi.org/10.1080/14656566.2020.1781092>
- Arifin Z, Istianah, Hapipah, Ilham, Supriyadi, Ariyanti M. (2021). Edukasi tentang Hipertensi pada lansia di masa pandemi Covid-19 Di Desa Ubung Lombok Tengah. *Abdimas Madani* 3(1), 1–6.

- Siregar RJ, Siregar RA. (2022). Factors which influence incident Hypertension on pre-elderly. *Int. J. Public Heal. Excell*, 1(2), 117–121. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v1i2.66>
- Zheng E, Xu J, Xu J, Zeng X, Tan WJ, Li J, Zhao M, Liu B, Liu R, Sui M, Zhang Z, Li T, Yang H, Yu H, Wang Y, Wu Q, Huang, W. (2021). Health-related quality of life and its influencing factors for elderly patients with hypertension: evidence from Heilongjiang Province, China. *Front. Public Heal*, 9(March), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.654822>