



EDUKASI PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA PARA WULAN (WARGA USIA LANJUT) DI RW 10, KECAMATAN KARTASURA, SUKOHARJO

Ayunda Prisilia Kusuma Ningtyas, Cynthia Octaviani, Fara Rizky Punjung H, Galuh Wulansari

Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Jawa Tengah, Jl Ir sutami no 36 A Jebres Surakarta

Informasi Artikel

Diajukan: 25/07/2023

Diterima: 27/08/2023

Diterbitkan: 07/09/2023

ABSTRAK

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal dengan sistolik 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg. Hipertensi menjadi masalah kesehatan di seluruh belahan dunia dan sebagai salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular serta merupakan jenis penyakit tidak menular yang di sebabkan oleh pola hidup setiap individu yang kurang memperhatikan kesehatan. Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan edukasi terkait hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah pada warga usia lanjut di RW 10, Kelurahan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Metode dilakukan dengan edukasi dan pemeriksaan tekanan darah secara langsung, dan inovasi pemberian minuman daun telang untuk menurunkan hipertensi. Setelah dilakukan edukasi, pemeriksaan hipertensi dan pemberian minuman daun telang diharapkan masyarakat dapat menindaklanjuti hasil pemeriksaan dan menambah pemahaman tentang hipertensi dan pengobatannya.

Kata Kunci: Edukasi, Hipertensi, Pemeriksaan

Korespondensi

Email:

ayundaprisilia122@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is an increase in blood pressure above the normal value with a systolic of 140 mmHg and a diastolic of 90 mmHg. Hypertension is a health problem in all parts of the world and is a major risk factor for cardiovascular disease and is a type of non-communicable disease caused by an individual's lifestyle that pays little attention to health. The purpose of implementing this community service activity is to provide education regarding hypertension and blood pressure checks for elderly residents in RW 10, Kartasura Village, Sukoharjo Regency. The method is carried out by educating and directly checking blood pressure, and giving telang leaf drinks to reduce hypertension. After education, examination of hypertension and provision of telang leaf drinks, it is hoped that the community will be able to follow up on the results of the examination and increase understanding about hypertension and its treatment.

Keywords: Education, Examination, Hypertension,

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai *silent killer* (Kemenkes, 2018), orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, dan kesadaran menurun (Nurarif A.H. & Kusuma H., 2016). Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor risiko. Faktor-faktor risiko yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik, penyakit ginjal dan diabetes melitus (Sinubu R.B., 2015).

Pada makanan *junkfood* yang tinggi kalori, tinggi lemak, rendah serat, dan tinggi natrium atau garam (Ridwan & Nurwanti, 2013). Tinggi lemak dan natrium atau garam merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi, kemudian pada rokok terdapat kandungan nikotin yang memicu kelenjar adrenal melepaskan epinefrin atau adrenalin menyebabkan terjadinya penyempitan pembuluh darah dan membuat jantung memompa lebih berat karena tekanan yang lebih tinggi (Murni dalam Andrea G.Y., 2013).

Hipertensi merupakan penyakit yang umum ditemukan diberbagai negara. Menurut *American Heart Association* (AHA), penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun yang menderita hipertensi mencapai angka 74,5 jiwa dan hampir 90-95% tidak diketahui penyebabnya (Kemenkes, 2014). Menurut data WHO (2018), di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap penyakit hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2021, diperkirakan setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. 333 juta dari 972 juta pengidap hipertensi berada di negara maju dan sisanya berada di negara berkembang salah satunya Indonesia (Pratama, 2016).

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama di seluruh dunia. Hal ini seiring dengan angka 3 harapan hidup yang tinggi, yang tidak diiringi dengan pola hidup sehat sehingga menimbulkan berbagai masalah seperti obesitas yang menyebabkan penyakit hipertensi semakin berkembang. Hal tersebut apabila tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan dampak yang lebih buruk yaitu kematian dan kecacatan. Kelompok lansia yang terus bertambah akan meningkatkan permasalahan kesehatan karena pada masa lansia terjadi penurunan fungsi organ tubuh akibat terganggunya homeostasis. Hal ini disebut juga dengan proses penuaan yang dapat menyebabkan banyak perubahan pada tubuh lansia seperti perubahan psikologis, social dan penurunan fungsional tubuh (Khaerati & Widodo, 2018). Meninjau dari faktor risiko terjadinya hipertensi, maka perlu dilakukan langkah-langkah pencegahan sedini mungkin. Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan diantaranya dengan edukasi dan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Edukasi yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para lansia mengenai penyakit hipertensi, baik faktor risiko, pencegahan serta komplikasi yang dapat di timbulkan. Masalah yang sering muncul di masyarakat yaitu mereka yang tidak pernah melakukan pemeriksaan kesehatan rutin dan mereka tidak merasakan adanya

gejala sehingga mereka tidak mengetahui mengenai kondisi tubuh masing-masing. Dengan adanya fenomena seperti ini maka sangat dibutuhkannya suatu edukasi dalam rangka meningkatkan pemahaman dan pengetahuan para lansia mengenai hipertensi di wilayah RW 10 Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo.

METODE

Kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Rabu, 15 Maret 2023. Sasaran dalam kegiatan ini adalah warga usia lanjut di RW 10, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo dengan jumlah sasaran 27 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemeriksaan tekanan darah, edukasi mengenai penyakit hipertensi, diskusi dan tanya jawab dan inovasi pemberian minuman daun telang untuk menurunkan hipertensi. Media dan alat pemeriksaan yang digunakan yaitu berupa leaflet mengenai penyakit hipertensi, faktor risiko hipertensi, komplikasi hipertensi dan cara pengendalian hipertensi, serta alat pemeriksaan yang digunakan adalah tensimeter dan stetoskop. Dengan metode ceramah, diskusi tanya jawab dapat diketahui dengan mudah untuk mengetahui sejauh mana informasi diterima oleh warga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil yang sudah dicapai dalam kegiatan pemeriksaan ini adalah seluruh masyarakat yang hadir sejumlah 27 orang. Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini di jelaskan mengenai penyakit hipertensi antara lain definisi, faktor risiko, pencegahan serta komplikasinya dengan menggunakan leaflet diikuti dengan inovasi pemberian minuman daun telang untuk menurunkan hipertensi. Hasil yang di dapat sebagai berikut:

1. Masyarakat memahami mengenai penyakit hipertensi
2. Masyarakat mampu untuk mencegah penyakit hipertensi

Tabel 1. Hasil pengukuran tekanan darah

No	Nama	Tekanan Darah (mmHg)
1	Ny. H	140/100
2	Ny. A	160/100
3	Ny. A	100/80
4	Ny. D	120/90
5	Ny. S	100/90
6	Ny. K	140/100
7	Ny. T	130/90
8	Ny. C	120/80
9	Ny. K	120/90
10	Ny. E	150/100
11	Ny. A	120/90
12	Ny. S	150/100
13	Ny. S	120/90
14	Ny.S	140/90
15	Ny. U	140/90
16	Ny. E	110/90
17	Ny. S	120/90

18	Ny. R	120/90
19	Ny. W	120/90
20	Ny. S	130/100
21	Ny. F	150/110
22	Ny. D	130/90
23	Ny. S	150/110
24	Ny. S	130/80
25	Ny. M	110/80
26	Ny. E	110/90
27	Ny. T	130/90

Tabel 2. Presentase hasil pengukuran tekanan darah

Hasil Pengukuran	Tekanan darah	Persentase
Normal	$\leq 140/90$ mmHg	74%
Tidak Normal	$> 140/90$ mmHg	26%

PEMBAHASAN

Kegiatan tersebut melibatkan kader, lansia di RW 10, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo dan mahasiswa S2 IKM UNS. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Rabu, 13 Maret 2023. Kegiatan ini diawali dengan pendekatan kepada perangkat desa selanjutnya mengagendakan pertemuan bersama lansia dan kader yang terlibat dalam kegiatan ini. Materi yang disampaikan mengenai pengertian hipertensi, tanda dan gejala, komplikasi dan penatalaksanaannya.

1. Persiapan tim

Setelah sampai di lokasi, tim melakukan koordinasi dengan pihak kelurahan dan persiapan media dan alat, untuk melakukan edukasi dan pemeriksaan hipertensi.



Gambar 1. Leaflet



Gambar 2. Tensimeter dan Stetoskop

2. Proses edukasi terkait hipertensi

Kegiatan edukasi dilaksanakan pukul 09.00-selesai. Warga diarahkan untuk registrasi. Setelah warga sudah berkumpul, selanjutnya kegiatan dimulai dengan pemberian media berupa leaflet dan edukasi terkait hipertensi.



Gambar 3. Edukasi terkait Hipertensi

3. Proses diskusi tanya jawab

Setelah diberikan edukasi terkait hipertensi, kegiatan selanjutnya adalah diskusi tanya jawab seputar hipertensi.



Gambar 4. Diskusi Tanya Jawab

4. Proses pemeriksaan hipertensi

Selanjutnya dilakukan pemeriksaan hipertensi oleh tim. Hasil pemeriksaan dicatat dalam kertas dan warga diberikan penjelasan mengenai tekanan darah yang normal.



Gambar 5. Pengukuran Tekanan Darah

5. Pemberian minuman daun telang untuk menurunkan hipertensi

Setelah dilakukan pemeriksaan pada warga, selanjutnya diberikan minuman daun telang sebagai inovasi untuk menurunkan tekanan darah tinggi.



Gambar 6. Pemberian Minuman Daun Telang

6. Pemberian Souvenir

Pemberian souvenir dilakukan sebagai bentuk terimakasih dari tim pelaksana kepada warga karena antusiasnya untuk mengikuti kegiatan yang tim laksanakan, dan atas waktunya yang telah diluangkan.



Gambar 7. Pemberian Souvenir

Seluruh rangkaian berjalan dengan lancar sesuai rencana, keberhasilan acara tersebut tidak lepas dari akifnya para warga dan kesediannya untuk menghadiri acara tersebut di sela sela kesibukan masing-masing. Faktor lain yang mendukung yaitu peran aktif para kader yang ikut terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.



Gambar 8. Foto Bersama

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi, pemeriksaan tekanan darah dan diikuti dengan inovasi pemberian minuman daun telang untuk menurunkan tekanan darah tinggi berjalan dengan lancar. Diskusi tanya jawab dapat terlaksana dengan lancar dan baik. Warga usia lanjut sangat antusias dan berpartisipasi dengan baik selama kegiatan berlangsung.

Diharapkan melalui kegiatan pengabdian yang dilaksanakan ini dapat meningkatkan pemahaman terkait penyakit hipertensi serta kesadaran masyarakat untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan menghindari perilaku yang dapat berisiko buruk bagi kesehatannya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para kader dan lansia RW 10 kecamatan Kartasura yang telah memberikan izin untuk melaksanakan pengabdian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang membantu penyelenggaraan kegiatan pengabdian sehingga berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrea, G. Y. (2013). Korelasi derjat hipertensi dengan stadium penyakit ginjal kronik di RSUD dr. Kariadi Semarang periode 2008-2012, <http://eprints.undip.ac.id>.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemendes RI.(2014). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Julianti, I.M.D. (2021). Hubungan Antara Kadar Gula darah dengan Tekanan darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Penelitian Kedokteran*, 1–7
- Nurarif, A.H., dan Hardhi Kusuma. (2016). *Asuhan Keperawatan Praktis*. Yogyakarta: Mediacion
- Pratama, G., & Ariastuti, N. (2016). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Pengobatan Hipertensi Pada Lansia Binaan Puskesmas Klungkung 1. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(1).
- Ridwan, E.S., & Nurwanti, E., (2013). Gaya Hidup dan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta, vol 2 (2) : 67-70. *Journal Ners dan Kebidanan Indonesia Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alma Ata Yogyakarta*. <http://www.ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/28>.
- Sinubu, R.B.(2015). Hubungan Beban Kerja Dengan Kejadian Hipertensi Pada Tenaga Pengajar Di SMAN 1 Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. *Journal of e-journal Keperawatan*