
Edukasi Kesehatan Tentang Hipertensi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia Dan Mengelola Tekanan Darah Tinggi

Kurniati Mayasari,WD¹, Centia Komalasari², Afridon³, Armanda Trimurti⁴, Putri Nona Sari, Fauri Irvani⁵

¹²³⁴⁵DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan YPTK Solok
correspondence akperryptksolok@gmail.com

Submitted:

Revised: 2023/01/01;

Accepted: 2023/01/21;

Published: 2023/02/02

Abstract

The elderly are a group that is vulnerable to complications due to hypertension, such as stroke, heart failure, chronic kidney disease, and even sudden death. Hypertension or high blood pressure is one of the most common non-communicable diseases found in society and is a major cause of morbidity and mortality worldwide. The World Health Organization (WHO) states that approximately 1.28 billion people worldwide suffer from hypertension, with most cases undiagnosed and not receiving adequate treatment. Hypertension counseling for the elderly aims to provide education about the causes, impacts, prevention, and treatment of high blood pressure through an easy-to-understand approach. In addition, this activity is also expected to encourage the elderly to adopt a healthy lifestyle, such as reducing salt consumption, doing light physical activity, and complying with recommended medical therapy. The activity was carried out for the elderly with a total of 17 participants at the KTK Community Health Center Polyclinic, Solok City. Lectures and question and answer discussions were used to develop knowledge about complications, hypertension factors, symptoms and signs, prevention and treatment, etc. The media used were slides and leaflets. The tools used to carry out this activity are: leaflets and a list of questions related to the extension material which will be distributed before and after the extension.

Keywords



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami komplikasi akibat hipertensi, seperti stroke, gagal jantung, penyakit ginjal kronis, bahkan kematian mendadak. Namun, kesadaran lansia terhadap pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala dan pengelolaan gaya hidup sehat masih rendah. Banyak dari mereka belum memahami bahwa hipertensi sering tidak menimbulkan gejala, sehingga baru diketahui ketika telah terjadi komplikasi.³

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak ditemukan di masyarakat dan menjadi penyebab utama morbiditas serta mortalitas di seluruh dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa sekitar 1,28 miliar orang di dunia mengalami hipertensi, dengan sebagian besar kasus tidak terdiagnosis dan tidak mendapat pengobatan yang memadai.¹

Di Indonesia, berdasarkan **Riskesmas 2018**, prevalensi hipertensi mencapai **34,1%** pada penduduk usia di atas 18 tahun. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan survei sebelumnya dan menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan masyarakat. Lebih mengkhawatirkan lagi, banyak penderita hipertensi tidak menyadari kondisi mereka karena penyakit ini sering disebut sebagai "*silent killer*" – menyerang tanpa gejala namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal, hingga kematian.¹

Beberapa faktor risiko hipertensi antara lain pola makan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, stres, konsumsi alkohol, serta kebiasaan merokok. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif melalui edukasi dan penyuluhan kesehatan menjadi langkah penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya mengendalikan tekanan darah.³

Penyebab lansia menderita hipertensi adalah elastisitas dinding aorta berubah, katup jantung menjadi lebih tebal dan kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun, kekuatan kontraksi dan volume juga menurun, serta pembuluh darah kehilangan elastisitasnya. Efisiensi suplai oksigen pembuluh darah perifer menurun dan resistensi pembuluh darah perifer meningkat (Mulyadi, Sepdianto, and Hernanto 2019) Hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga di Indonesia setelah stroke dan tuberkulosis, yaitu sebesar 6,7% kematian pada semua kelompok umur dan merupakan penyakit yang umum terjadi di masyarakat. Hipertensi merupakan penyakit peredaran darah yang menyebabkan tekanan darah lebih tinggi dari normal (yaitu 140/90 mmHg).³

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia 50 tahun masih sebesar 10%, namun 60 tahun kemudian angka tersebut terus meningkat hingga mencapai 20-30%. Diketahui bahwa prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia dan cenderung lebih

tinggi pada masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah dan pada mereka yang tidak bekerja Masyarakat perlu diberikan pengetahuan mengenai bahaya hipertensi, cara mendeteksinya secara dini, serta bagaimana melakukan pencegahan dan pengelolaan dengan menerapkan gaya hidup sehat. Penyuluhan kesehatan menjadi salah satu bentuk nyata pengabdian kepada masyarakat dalam rangka mendorong perilaku hidup sehat dan mengurangi beban penyakit hipertensi di masa depan.¹

Penyuluhan hipertensi kepada lansia bertujuan untuk memberikan edukasi tentang penyebab, dampak, pencegahan, serta penanganan tekanan darah tinggi melalui pendekatan yang mudah dipahami. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat mendorong lansia untuk menerapkan pola hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, melakukan aktivitas fisik ringan, dan mematuhi terapi medis yang dianjurkan.³

Melalui kegiatan PKM ini, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku lansia dalam menjaga kesehatan, serta terbentuknya lingkungan keluarga dan masyarakat yang mendukung upaya pengendalian hipertensi secara berkelanjutan.

Melalui peningkatan pengetahuan, diharapkan individu dapat mengadopsi gaya hidup sehat dan berpartisipasi aktif dalam perawatan kesehatan pribadi mereka. upaya kolaboratif antar negara dan organisasi kesehatan menjadi kunci untuk mengatasi beban global yang dihasilkan oleh hipertensi. Pendekatan holistik ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

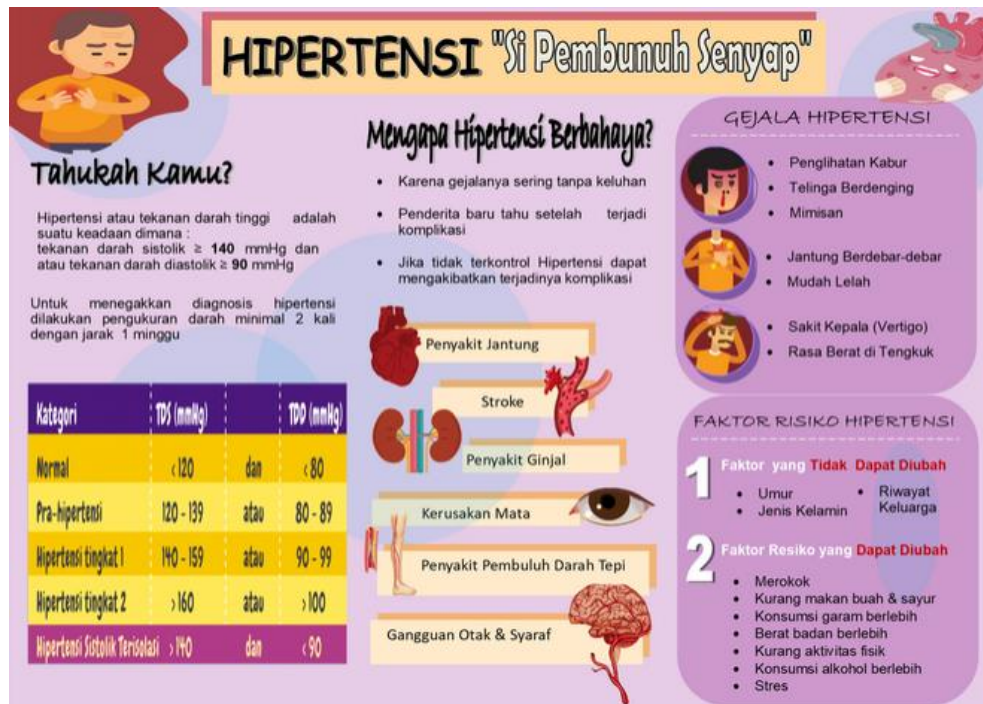
METODE

Kegiatan Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berupa edukasi kesehatan dan pemeriksaan kepada para lansia dengan jumlah 17 peserta yang berada di Poli Puskesmas KTK, Kota Solok, Ceramah dan diskusi tanya jawab digunakan untuk mengembangkan pengetahuan tentang komplikasi hipertensi, faktor penyebab, gejala dan tanda, pencegahan dan pengobatan, dll. Media yang digunakan adalah slide dan leaflet. Sarana yang digunakan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dan melaksanakan edukasi pencegahan dan pengobatan hipertensi. Alat yang digunakan

untuk melakukan kegiatan ini adalah: leaflet dan berupa daftar pertanyaan terkait materi penyuluhan yang akan dibagikan saat sebelum dan setelah melakukan penyuluhan. Kegiatan ini melibatkan para lansia dengan jumlah 17 peserta yang berada di desa tersebut.

1.1 Tahap Persiapan

Strategi persiapan kegiatan ini dimulai dengan persiapan dengan membuat dan melakukan perizinan yang ditujukan kepada Puskesmas KTK, maka langkah selanjutnya dengan menyiapkan materi terkait penyuluhan dengan satuan acara penyuluhan (SAP), dan media penyuluhan, kontrak dengan lansia di Poli Puskesmas KTK (waktu, tempat, dan topik). Selanjutnya pada saat proses penyuluhan strategi yang digunakan agar materi mudah diterima oleh peserta adalah pemateri menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dan tanya jawab langsung, serta pada akhir kegiatan tim pemateri akan memberikan leaflet tentang materi yang diberikan.



Gambar 1. Leaflet Hipertensi

1.2 Tahap Pelaksanaan

Pada tahapan pelaksanaan, kegiatan ini dimulai pukul 09.00 WIB yang diawali dengan kegiatan pemeriksaan tekanan darah. Setelah itu dilanjut pembukaan oleh Moderator. Setelah itu, dilakukan penyampaian materi edukasi dan penyuluhan hipertensi. Setelah kegiatan tersebut selesai, maka dilanjutkan sesi diskusi berupa tanya jawab. Adapun materi yang diberikan meliputi: pengertian dan penyebab Hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, penatalaksanaan hipertensi, pencegahan & pengendalian hipertensi dan penatalaksanaannya.

1.3 Tahap evaluasi

Indikator keberhasilan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui evaluasi dengan menggunakan tanya jawab untuk mengetahui capaian edukasi yang diharapkan, maka dilaksanakan evaluasi peserta berupa tanya jawab dan umpan balik yang dilakukan segera setelah pemberian edukasi diberikan untuk menilai tingkat pengetahuan sasaran terhadap penyakit darah tinggi atau hipertensi. Proses tanya jawab ini dilakukan sebelum proses penyampaian materi, sedangkan evaluasi dilakukan setelah penyampaian materi. Berdasarkan

penilaian pengetahuan tentang hipertensi pada lansia melalui wawancara sebelum konsultasi, diperoleh hasil 6 orang (35%) memiliki pengetahuan kurang dan 8 orang (47%) memiliki pengetahuan kurang. kategori cukup, dan 3 orang (18%) lainnya mempunyai pengetahuan kategori baik. Data hasil proses evaluasi awal nantinya akan dijadikan data pretest. Dari hasil penilaian awal pengetahuan masyarakat tentang hipertensi terlihat sebagian besar masyarakat mempunyai pengetahuan yang cukup. Hal ini tidak terlalu mengkhawatirkan karena ternyata sebagian anggota lanjut usia merupakan penderita hipertensi dan mereka rutin memeriksakan diri ke rumah sakit setiap bulan karena mereka percaya bahwa hipertensi (darah tinggi) adalah penyakit tidak menular, namun sangat rentan terhadap penyakit tinggi. tekanan darah. Ini berbahaya jika tidak ditangani.

Langkah yang dilakukan setelah pemberian soal wawancara terkait hipertensi adalah melakukan proses edukasi dan penyuluhan kepada kelompok lansia. Kegiatan ini dilakukan dengan cara ceramah menggunakan media leaflet. Setelah proses ceramah selesai, dilanjutkan dengan melakukan evaluasi. Langkah yang dilakukan setelah pemberian soal pre-test adalah melakukan proses edukasi dan penyuluhan kepada kelompok lansia. Kegiatan ini dilakukan dengan cara ceramah menggunakan media laptop. Setelah proses ceramah selesai, dilanjutkan dengan melakukan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 04-Januari-2023 di Puskesmas KTK, pada H-2 yaitu hari Kamis tanggal 02 Januari 2023 pelaksana kontrak dengan kelompok lansia untuk melakukan pengabdian dengan pemberian materi terkait materi yang disampaikan pada lansia tentang hipertensi, kemudian pada hari H yaitu hari Minggu tanggal Sabtu tanggal 04- Januari-2023 dilaksanakan penyuluhan yang diikuti oleh 17 lansia. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada kelompok lansia bahwa hipertensi itu sangat membahayakan sehingga dibutuhkan adanya upaya pencegahan dan pengendalian dengan rutin kontrol tekanan darah dan menjaga agar tetap terkendali. Aksi yang

dilakukan melalui pemeriksaan tekanan darah dan edukasi ini memberikan promosi kesehatan berupa perbaikan pola hidup, pola makan rendah garam, mengurangi konsumsi alkohol, tidak merokok, dan berolahraga atau berolahraga. Untuk mencegah penyakit darah tinggi, berbagai upaya dapat dilakukan, salah satunya adalah dengan mengendalikan tekanan darah dengan memberikan pengobatan non-obat seperti memperbaiki pola hidup, menurunkan berat badan, membatasi asupan natrium, mengubah pola makan rendah lemak, membatasi konsumsi alkohol, membatasi kafein. , Dan hindari merokok.

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dilihat dari antusias dan keingintahuan peserta terlihat dalam mengikuti kegiatan ini sampai selesai dan juga adanya pertanyaan yang diajukan peserta kepada pemateri saat sesi tanya jawab



berlangsung. Adapun dokumentasi dalam proses kegiatan edukasi ini yaitu:

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada para lansia yang berjumlah 17 peserta ini terlaksana sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan, diantaranya memberikan edukasi kepada para lansia di Puskesmas KTK melalui ceramah dan diskusi. Pendidikan kesehatan pada lansia tentang pentingnya mencegah penyakit darah tinggi menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan pemahaman terhadap hipertensi pada lansia, termasuk bagaimana upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi khususnya pada lansia.

REFERENCES

- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Fernalia, F., Busjra, B., & Jumaiyah, W. (2019). Efektivitas Metode Edukasi Audiovisual terhadap Self Management pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 221–233. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.770>
- Melanie & Indrawati, 2022. Manajemen Pencegahan Hipertensi pada lansia. <https://repo.itskesicme.ac.id>
- Nisak, Maimunah, & Admadi. (2018). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*
- Setiawan, H., Suhandi, S., Rosliati, E., Firmansyah, A., & Fitriani, A. (2018). Promosi Mulyadi, Arif, Tri Cahyo Sepdianto, and Dwi Hernanto. 2019. “Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Yang Melakukan Senam Lansia.” *Journal of Borneo Holistic Health*, 2 (2): 148–57
- Maulana noval,(2022).Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi *Jurnal Peduli Masyarakat*,Volume 4 Nomor1,Maret2022e-ISSN2721-9747;p-ISSN2715-652 <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>