

MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KESEHATAN LANSIA TENTANG HIPERTENSI DENGAN METODE PENYULUHAN KESEHATAN

E. Noviati¹, J. Kusumawaty¹, I. Rahmawati¹, Rosmiati¹, H. Marliany¹, R. Kurniawan¹

ABSTRAK

Hipertensi merupakan factor resiko utama penyebab penyakit kronis dan kematian. Berdasarkan survey kesehatan rumah tangga, terdapat sebesar 26,3% penderita hipertensi tersebar di seluruh Indonesia. Berdasarkan data WHO dari 100% penderita hipertensi, hanya 25% yang mendapat pengobatan, dan hanya 12,5% yang mendapatkan pengobatan yang baik. Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan lansia tentang hipertensi dan meningkatnya kemampuan lansia mencegah komplikasi hipertensi. Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah kader posyandu lansia di Lingkungan Rancapetir Kabupaten Ciamis. Pengabdian ini diikuti oleh peserta sebanyak 12 orang yakni lansia penderita hipertensi. Metode pengabdian yang dilakukan adalah diantaranya pemeriksaan tekanan darah, ceramah, diskusi dan Tanya jawab. Pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar, seluruh peserta berkomitmen untuk menerapkan seluruh anjuran yang diberikan narasumber.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Stroke

ABSTRACT

Hypertension is a major risk factor for chronic disease and death. Based on the household health survey, there are 26.3% of hypertension sufferers spread throughout Indonesia. Based on WHO data from 100% of hypertensive patients, only 25% received treatment, and only 12.5% received good treatment. The purpose of this service is to increase the knowledge of the elderly about hypertension and increase the ability of the elderly to prevent complications of hypertension. Partners in this service activity are elderly posyandu cadres in the Rancapetir neighborhood, Ciamis district. This service was attended by 12 participants, namely elderly people with hypertension. The service methods carried out include blood pressure checks, lectures, discussions and questions and answers. Community service went smoothly, all participants were committed to implementing all the recommendations given by the resource persons.

Keywords: Elderly, Hypertension, Stroke

1. PENDAHULUAN

¹ Program Studi S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis. elisnoviati@gmail.com

Hipertensi adalah suatu kondisi tekanan darah yang meningkat yakni melebihi 140/90 mmHg. Keadaan ini biasa terjadi pada lansia (Tiara, 2020). Angka kejadian Hipertensi pada lansia dapat meningkat 2.53 kali pada usia diatas 60 tahun (Noorhidayah, 2020). Hipertensi memerankan peran penting pada terjadinya penyakit neurologis pada manusia (Surayitno & Huzaimah, 2020). Penyakit hipertensi telah diakui menjadi faktor resiko yang utama penyebab kematian dan penyakit kronis (Boyer-diaz et al., 2020). WHO merekomendasikan perlunya peningkatan mutu pelayanan kesehatan primer untuk mengatasi hipertensi. Selain itu, peran tenaga kesehatan juga perlu ditingkatkan terutama perawat dalam menciptakan kesadaran diantara anggota masyarakat, perawat sangat dibutuhkan sehingga masyarakat mampu berperan aktif dalam penyelenggaraan penyuluhan kesehatan mengenai faktor risiko hipertensi (Noorhidayah, 2020).

Angka kejadian hipertensi di dunia sebesar 1,13 milyar, di Indonesia angka hipertensi sebesar 34,1% dan diprediksi akan meningkat menjadi 72,2% pada tahun 2035 (Natsis, Antza, Doundoulakis, Stabouli, & Kotsis, 2020). Peristiwa meninggalnya 1,5 juta orang setiap tahun akibat hipertensi di Asia tenggara membuktikan bahwa hipertensi menjadi factor tertinggi penyebab kematian (Choroma et al., 2020). Jumlah penderita hipertensi pada orang usia dewasa di Indonesia mengalami peningkatan yakni mencapai angka 8% pada 2005 dan terus meningkat menjadi 32 % pada tahun 2013. Menurut RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) Tahun 2013, Jawa barat termasuk kedalam lima besar daerah terbanyak penderita hipertensi pada rentang usia ≥ 18 tahun yakni sebanyak (29,4%). Pemahaman penyakit ini belum sepenuhnya dipahami oleh masyarakat, sehingga perlu diadakan penyuluhan untuk mengurangi resiko stroke dan komplikasi lainnya. Berdasarkan windshield survey yang dilakukan, didapatkan data bahwa sebagian besar lansia di Kelurahan Ciamis mengalami penyakit hipertensi dan menduduki pada klasifikasi hipertensi derajat I (Tekanan darah 140-159 mmHg) dengan usia rata-rata 50-60 tahun dan Lingkungan Rancapetir merupakan Lingkungan dengan jumlah lansia hipertensi terbanyak di kelurahan Ciamis (Hsu & Tain, 2020).

Tingginya angka Hipertensi dapat menyebabkan berbagai Penyakit degeneratif yaitu penyakit-penyakit terkait dengan penyakit jantung dengan peluang 6 kali, meningkat 3 kali serangan jantung, dan 7 kali lebih besar beresiko terkena serangan stroke (Istichomah, 2020). Populasi lansia secara global mengalami peningkatan. Hal ini menjadi perhatian khusus karena lansia kebanyakan mengalami perubahan pada sistem kardiovaskuler khususnya struktur dan fungsional dari pembuluh darah. Keadaan ini disebabkan karena angka kejadian hipertensi yang sulit ditekan pada usia lanjut dan pada wilayah yang berpenghasilan rendah. Saat ini diperlukan solusi dan penanganan terbaik untuk meningkatkan kesadaran lansia dalam pencegahan hipertensi sehingga mampu menekan angka kejadian hipertensi, mengurangi resiko terjadinya komplikasi hipertensi, serta mengurangi terjadinya resiko kejadian penyakit kardiovaskuler (Elviana, Astuti, Fandizal, & Sani, 2021).

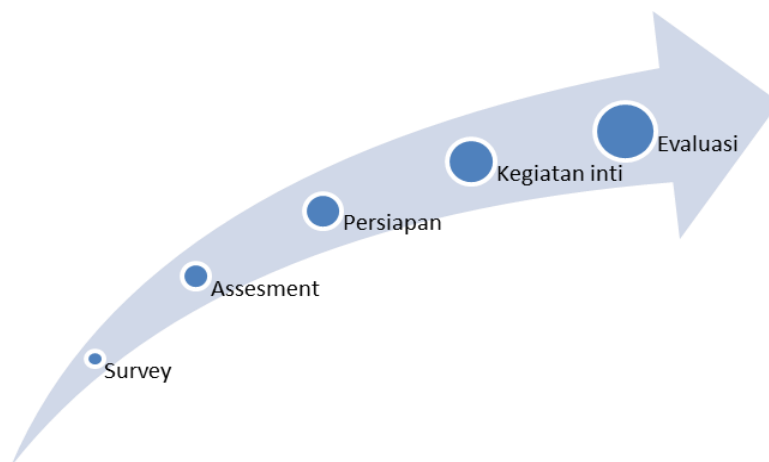
Peran dan fungsi tenaga kesehatan sangat diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Hal penting yang perlu ditanamkan adalah manajemen diri hipertensi meliputi rasa keingintahuan tentang penyakit yang tinggi, kesadaran untuk memperbaiki sikap dan kepatuhan pengobatan hipertensi. Hal diatas dapat kita tuangkan dalam kegiatan pemberian edukasi berupa pendidikan kesehatan mengenai hipertensi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi akan pentingnya menjauhi factor- factor resiko terjadinya hipertensi (Tiara, 2020). Kader kesehatan dan tenaga kesehatan diupayakan untuk membekali orang lanjut usia dengan pendidikan kesehatan agar lansia lebih peduli tentang kesehatan terutama hipertensi, penatalaksanaan hipertensi dan prognosinya. Agar pada akhirnya, lansia merasa memiliki tanggungjawab akan kesehatan mereka dan terdorong untuk memahami serta mengikuti langkah penatalaksanaan dan pengendalian hipertensi. Tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia penderita hipertensi untuk mencegah berbagai komplikasi.

Menambah tingkat kesadaran masyarakat dalam mempraktikkan pola hidup bersih dan sehat adalah salahsatu upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah dan mengatasi masalah hipertensi di Indonesia (Dilianty, Sianturi, & Marlina, 2019). Untuk mewujudkan hal tersebut, penyuluhan kesehatan perlu dikakukan kepada masyarakat khususnya lansia penderita hipertensi (Setiawan, Khaerunnisa, Ariyanto, & Firdaus, 2020).

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan dilakukan pada hari kamis, 14 September 2020, di Masjid Ar-Rohman Lingkungan Rancapetir Kabupaten Ciamis. Kader posyandu lansia di Kelurahan Ciamis menjadi mitra kegiatan pengabdian ini. Pengabdian ini diikuti oleh 12 orang penderita hipertensi. Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan ceramah umum yang diawali dengan pemeriksaan tekanan darah. Narasumber kegiatan merupakan dosen Program Studi S1 Keperawatan mata kuliah keperawatan Komunitas STIKes Muhammadiyah Ciamis. Dalam akhir kegiatan, dilakukan diskusi dan Tanya jawab berkenaan tentang materi yang sudah disampaikan, setelah itu dilakukan senam lansia dan pemeriksaan tekanan darah ulang.

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan pendekatan penyuluhan kesehatan dengan tema hipertensi menggunakan beberapa strategi yang bersifat komperehensif. Pendidikan kesehatan ini berfokus pada manajemen hipertensi dan pencegahan komplikasi hipertensi serta peragaan senam lansia. Berikut adalah tahapan kegiatan yang dilakukan:



Gambar 2.1. Tahapan Kegiatan

Tahap pertama yang dilakukan adalah survey. Survey bertujuan untuk menggali informasi kelompok sasaran berkenaan lokasi dan sasaran yang sesuai untuk dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan. Pada tahap selanjutnya dilakukan assesment. Tahap ini merupakan tahap penilaian terhadap permasalahan yang ada. Setelah itu berdasarkan keputusan bersama maka dipecahkanlah solusi.tahap ketiga adalah tahap persiapan. Persiapan sarana dan prasarana dilakuakn termasuk pemilihan lokasi yang tepat untuk kegiatan penyuluhan kesehatan.

Selanjutnya adalah tahap paling penting yaitu kegiatan inti, yakni dilakukannya pendidikan kesehatan dengan metode ceramah umum dengan bantuan media berupa tampilan proyektor berisi powerpoint tentang pengertian, etiologi, tanda gejala dan pencegahan hipertensi. Dilanjutkan dengan diskusi serta Tanya jawab lalu diakhiri dengan senam lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat terlaksana dengan baik dan lancar tanpa hambatan di Masjid Ar-Rohman Lingkungan Rancapetir Kabupaten Ciamis. Berikut adalah identifikasi lansia peserta kegiatan penyuluhan kesehatan.

Tabel 3.1. Identifikasi Lansia

NO	INISIAL LANSIA	USIA
1	Ny. I	54 Tahun
2	Ny. T	48 Tahun
3	Ny. H	47 Tahun
4	Ny. E	58 Tahun
5	Ny. I	77 Tahun
6	Ny. I	80 Tahun
7	Ny. U	66 Tahun
8	Ny. N	66 Tahun
9	Ny. E	55 Tahun
10	Ny. N	82 Tahun
11	Ny. L	56 Tahun
12	Ny. O	63 Tahun

Kegiatan ini dibagi kedalam empat tahap, yakni:

- 1) Pengukuran tekanan darah
Pengukuran dilakukan oleh mahasiswa program studi S1 Ilmu keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis.
- 2) Penyampaian materi
Pemberian edukasi dilakukan dengan metode ceramah umum. Materi yang disampaikan meliputi pengertian, etiologi, tanda dan gejala, komplikasi serta pencegahannya.
- 3) Diskusi dan Tanya jawab
Lansia berdiskusi tentang materi yang sudah disampaikan.



(a)

(b)

Gambar 3.1. (a), (b) Kegiatan penyampaian materi penyuluhan kesehatan pada lansia

4) Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan pada tanggal 08 Maret 2018 terdiri dari:

1. Evaluasi struktur :
 - a) 100 % peserta menghadiri acara
 - b) Alat dan media sesuai dengan rencana
 - c) Peran dan fungsi masing-masing sesuai dengan yang direncanakan
2. Evaluasi proses
 - a) Pelaksanaan kegiatan sesuai dengan waktu yang direncanakan
 - b) Peserta penyuluhan mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir
 - c) Peserta berperan aktif dalam jalannya diskusi
3. Evaluasi hasil
Setelah diberikan penyuluhan diharapkan peserta mampu:
 - a) Lansia / peserta dapat menjawab pengertian Hipertensi
 - b) Lansia/ peserta pencegahan dan penanggulangan Hipertensi
 - c) Lansia / peserta dapat menjawab sebagian tanda dan gejala hipertensi
 - d) Lansia /peserta dapat menjawab dengan benar apa yang harus dilakukan jika menderita hipertensi

Antusiasme dan semangat lansia menjadi indicator keberhasilan pengabdian masyarakat. Selain itu, peran aktif lansia dalam proses diskusi dan Tanya jawab menjadi indicator peningkatan kesadaran lansia tentang kesehatan terutama hipertensi. Dan peran aktif lansia dalam menjawab pertanyaan narasumber bisa menjadi indicator peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi. Kegiatan penyuluhan hipertensi ini diharapkan mampu membantu lansia dalam mengatasi kurang pengetahuan lansia tentang pencegahan komplikasi hipertensi. Sebagian besar lansia terlihat sudah bersikap positif terhadap pencegahan komplikasi hipertensi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang hipertensi di Masjid Ar-Rohman Lingkungan Rancapetir Kabupaten Ciamis yaitu didapatkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi. Peran aktif lansia saat diskusi Tanya jawab membuktikan bahwa terjadi peningkatan kesadaran untuk hidup sehat pada lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana dengan baik tanpa

hambatan yang cukup berarti. Namun, diperlukan pendampingan yang berkesinambungan terhadap lansia penderita hipertensi saat posyandu sebagai bentuk upaya peningkatan kualitas hidup pada lansia dan membantu mencegah komplikasi hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada LPPM STIKes Muhammadiyah Ciamis yang membantu kami dalam perihala pendanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dan juga terimakasih kepada kader posyandu lingkungan rancapetir yang ikut membantu menyukseskan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Awaludin, S., Upoyo, A. S., & Purnawan, I. (2020). Pengabdian Masyarakat Berbasis Hasil Riset : Kelas Tensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 24(2), 142–147.
- Boyer-diaz, Z., Morata, P., Aristu-zabalza, P., Gibert-ramos, A., Bosch, J., & Gracia-sancho, J. (2020). Oxidative Stress in Chronic Liver Disease and Portal Hypertension: Potential of DHA as Nutraceutical. *Journal Nutriens*, 12(2627), 1–13.
- Choroma, B., My, P., Magdalena, Ł., Wojskowitz, P., My, H., Choroma, K., ... Zalewska, A. (2020). The Impact of Hypertension and Metabolic Syndrome on Nitrosative Stress and Glutathione Metabolism in Patients with Morbid Obesity. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 1(1), 1–10.
- Dilianty, O. M., Sianturi, S. R., & Marlina, P. W. N. (2019). PENINGKATAN KEPATUHAN BEROBAT MELALUI EDUKASI BAGI PENDERITA HIPERTENSI DI KABUPATEN FLORES TIMUR. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 15(2), 55–63. <https://doi.org/10.26753/jikk.v15i2.305>
- Elviana, N., Astuti, Y., Fandizal, M., & Sani, D. N. (2021). Pelatihan Senam Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 2(1), 4–7.
- Hsu, C., & Tain, you lin. (2020). Early-Life Programming and Reprogramming of Adult Kidney Disease and Hypertension : The Interplay between Maternal Nutrition and Oxidative Stress. *International Journal of Molecular Sciences Review*, 21(3572), 1–19.
- Istichomah. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Dukuh Turi , Bambanglipuro, Bantul. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPPI)*, 2(1), 24–29.
- Memah, M., Kandou, G. D., & Nelwan, J. E. (2019). hubungan antara kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi di puskesmas kombi kecamatan kombi kabupaten minahasa. *Jurnal Kesmas*, 8(1), 68–74.
- Natsis, M., Antza, C., Doundoulakis, I., Stabouli, S., & Kotsis, V. (2020). Hypertension in Obesity : Novel Insights. *Current Hypertension Reviews*, 16(1), 30–36. <https://doi.org/10.2174/1573402115666190415154603>
- Noorhidayah. (2020). hubungan tingkat pengetahuan dan sikap masyarakat dengan upaya pencegahan penyakit hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(1), 21–25.
- Setiawan, H., Khaerunnisa, R. N., Ariyanto, H., & Firdaus, F. A. (2020). Telenursing meningkatkan kualitas hidup pasien dengan penyakit kronis. *Jurnal Mutiara Ners*, 3(2), 95–104.

E. Noviati, J. Kusumawaty, I. Rahmawati, Rosmiati, H. Marliany, R. Kurniawan

Surayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan lansia dalam pencegahan komplikasi hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(11), 518–521.

Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal STIKes Sitihajar*, 2(2), 167–171.