



PENYULUHAN SEBAGAI UPAYA PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Dwi Agustina¹, Nur Achirda², Restu Arya Pambudi³, Toto Aminoto⁴

^{1,2,3,4} Poltekkes Kemenkes Jakarta III, Jurusan Fisioterapi
E-mail¹: dwiagustinaslamet65@gmail.com

Abstract

Introduction: The old population has continued to grow in recent decades, which has resulted in an increase in health problems for the aged, such as the spread of hypertension. According to the measurement results, the majority of residents of Posbindu Kenanga II have hypertension. As a result, it is necessary to provide education about hypertension at an early stage. **Method:** Community service activities were carried out at Posbindu Kenanga II Jatimelati Pondok Melati Bekasi in October 2023, targeting 25 older adults, all women. Activities carried out include measuring blood pressure & hypertension knowledge measurements, and health education. **Results:** Most of the elderly (64%) suffer from hypertension. The average knowledge before and after community service increased from 43.6 to 70.4, with a p-value of 0.001. **Conclusion:** Community service activities have boosted the elderly's understanding of hypertension significantly. As a result, it is essential to continue this activity on an ongoing basis by incorporating proper exercise for controlling hypertension.

Keywords: Elderly, hypertension, knowledge, health education, health promotion

Abstrak

Pendahuluan: Dalam beberapa dekade populasi lansia terus meningkat yang berdampak pada peningkatan masalah Kesehatan lansia seperti terjangkitnya penyakit hipertensi. Hasil pengukuran menunjukkan sebagian besar warga di Posbindu Kenanga II menderita hipertensi. Untuk itu pada tahap awal perlu dilakukan penyuluhan tentang penyakit hipertensi. **Metode:** Kegiatan pengabmas dilaksanakan di Posbindu Kenanga II Jatimelati Pondok Melati Bekasi pada bulan Oktober 2023 dengan sasaran 25 lansia yang seluruhnya perempuan. Kegiatan yang dilakukan meliputi pengukuran tekanan darah dan pengetahuan tentang hipertensi, serta penyuluhan. **Hasil:** Sebagian besar lansia (64%) menderita hipertensi. Rerata pengetahuan sebelum dan sesudah pengabmas meningkat dari 43,6 menjadi 70,4 dengan p-value 0,001. **Simpulan:** Kegiatan pengabmas secara signifikan berhasil meningkatkan pengetahuan lansia tentang penyakit hipertensi. Untuk itu sebaiknya kegiatan ini tetap dilanjutkan secara berkesinambungan dengan menambahkan Latihan yang tepat untuk penanganan hipertensi.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Pengetahuan, Penyuluhan, Promosi Kesehatan

Pendahuluan

Populasi lansia terus meningkat di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Proyeksi penduduk Indonesia menunjukkan adanya peningkatan persentase penduduk berusia 65 tahun ke atas dari 5,0% pada tahun 2015 menjadi 14,5 pada tahun tahun 2015 (Badan Pusat Statistik, 2013; Badan Pusat Statistik Indonesia, 2018). Dengan semakin meningkatnya jumlah lansia, semakin besar pula beban kesehatan pada kelompok usia lanjut ini, termasuk hipertensi. Pada lansia, hipertensi biasanya dikaitkan dengan proses penuaan yang terjadi pada tubuh. Semakin bertambah usia seseorang, resiko terjadinya hipertensi juga

semakin meningkat. Meskipun proses penuaan memang sesuatu yang alami (Lina & Aminoto, 2015).

Hipertensi masih menduduki presentase terbesar dari jenis penyakit tidak menular yaitu sekitar 68,6 persen. Hipertensi merupakan suatu penyakit tidak menular yang dapat terjadi mulai pada usia remaja dan terbanyak pada lansia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), pengukuran pada penduduk berusia lebih dari 18 tahun, menunjukkan adanya peningkatan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Selain itu pada kedua Riskesdas tersebut juga ditemukan adanya kecenderungan penderita hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Kementerian Kesehatan, 2013, 2019).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis yang ditandai tekanan darah dalam arteri meningkat secara persisten (Eghianruwa et al., 2016; Mucci et al., 2016). Tekanan darah adalah tekanan yang dihasilkan oleh darah terhadap pembuluh darah. Tekanan darah dipengaruhi volume darah dan elastisitas pembuluh darah. Peningkatan tekanan darah disebabkan peningkatan volume darah atau elastisitas pembuluh darah (Naryati & Sartika, 2021). Tekanan ini harus diukur secara ketat dengan dua alasan. Pertama, tekanan tersebut harus cukup tinggi untuk menghasilkan gaya dorong yang cukup; tanpa tekanan ini, otak dan jaringan lain tidak akan menerima aliran yang adekuat sebarang penyesuaian lokal mengenai resistensi arteriol ke organ-organ tersebut yang dilakukan. Kedua, tekanan tidak boleh terlalu tinggi sehingga menimbulkan beban kerja tambahan bagi jantung dan meningkatkan resiko kerusakan pembuluh serta kemungkinan rusaknya pembuluh-pembuluh halus (Sherwood, 2016).

Tekanan darah diukur berdasarkan kemampuan darah menekan dinding jantung, yaitu tekanan darah sistolik (saat jantung memompa darah) dan diastolik (saat jantung rileks). Pada umumnya seseorang dianggap memiliki tekanan darah normal jika sistolik di bawah 120 dan diastolik kurang dari 80, atau dalam angka dinyatakan 120/80, sementara seseorang dinyatakan mengalami hipertensi jika memiliki sistolik/diastolik di atas 130/80 (Kemenkes RI, 2013). Sedangkan pada lansia batas untuk dianggap menderita hipertensi jika terjadi peningkatan tekanan darah sistole ≥ 140 mmHg dan atau diastole ≥ 90 mmHg (Oliveros et al., 2020).

Hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti genetic, kelebihan berat badan, kurang dalam beraktifitas fisik, gaya hidup yang tidak sehat, banyak mengkonsumsi alkohol dan lain sebagainya. Hipertensi sering tidak disadari oleh penderitanya karena tidak memiliki gejala yang serius. Padahal peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan komplikasi, seperti stroke, gagal jantung dan kerusakan ginjal. Meskipun penyakit ini sulit disembuhkan tetapi dapat dikendalikan dengan berbagai cara (Guasti et al., 2022; Oliveros et al., 2020; Oparil et al., 2018).

Penyakit hipertensi harus dikendalikan agar tidak mengakibatkan komplikasi. Pengetahuan mengenai penyakit hipertensi sangat dibutuhkan bagi para penderita hipertensi. Dengan mempunyai pengetahuan maka seseorang dapat mengerti, memahami cara agar penyakit hipertensi ini dapat dikendalikan sehingga penyakit lebih lanjut dapat dihindari. Pencegahan terjadinya hipertensi dapat dilakukan melalui pendidikan Kesehatan pada masyarakat. perlu dilakukan penyuluhan mengenai penyakit tersebut. Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka perlu dilakukan penyuluhan dan pemeriksaan ini diharapkan

masyarakat lebih paham tentang hipertensi dan diharapkan para lansia menjadi lebih rajin memeriksa diri guna untuk mencegah hipertensi

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posbindu Kenanga II RW 02 Kelurahan Jatimelati, Kecamatan Pondok Melati, Kota Bekasi pada bulan Oktober. Sasaran kegiatan pengabmas ini semula adalah adalah lansia, namun mengingat program Posbindu Kenanga II memiliki sasaran lansia dan penderita PTM, sehingga peserta yang hadir memiliki rentang usia mulai dari 45-59 tahun (middle age), 60-74 tahun (lanjut usia/ elderly), dan 75-90 tahun (lanjut usia tua/old) usia. Kegiatan pengabmas tersebut yang dihadiri oleh 25 orang yang seluruhnya adalah perempuan.

Kegiatan yang dilakukan diawali dengan koordinasi dengan koordinator kader Posbindu Kenanga II, untuk menentukan tanggal dan tempat pelaksanaan kegiatan. Selain itu dilaksanakan juga penyiapan alat dan bahan serta instrument evaluasi dan kelengkapan administrasi lainnya. Metode yang digunakan dalam pengabmas meliputi pengukuran tekanan darah dan pengetahuan tentang hipertensi, dan penyuluhan. Pengukuran tekanan darah dilakukan dengan pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolic, menggunakan alat pengukur tekanan darah digital. Untuk pengukuran pengetahuan dilakukan melalui tes menggunakan kuesioner pengetahuan yang terkait dengan hipertensi yang berisikan 10 pertanyaan tertutup dengan 5 pilihan jawaban.

Setelah melakukan koordinasi, langkah selanjutnya adalah menerapkan solusi yang tepat mengadakan penyuluhan mengenai penyakit hipertensi. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan terkait penyakit hipertensi pada masyarakat, khususnya lansia. Untuk mengukur keberhasilan program, maka kegiatan diawali dengan pengisian kuisisioner tentang pengetahuan penyakit hipertensi yang dilanjutkan dengan pemaparan materi penyuluhan serta diskusi dan tanya jawab. Materi penyuluhan meliputi definisi hipertensi, faktor risiko, gejala, dan pencegahan penyakit tersebut. Media yang digunakan dalam penyuluhan adalah standing banner/X-banner. Rangkaian terakhir dari kegiatan pengabmas adalah Kembali melaksanakan pengukuran pengetahuan tentang hipertensi, menggunakan instrument yang sama.



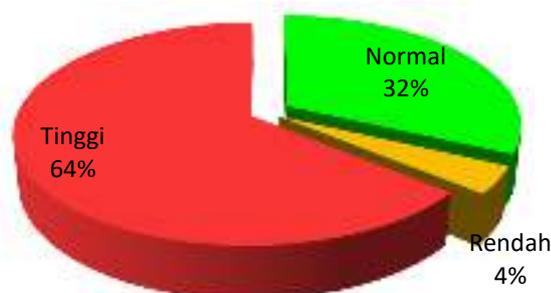


Gambar 1
Dokumentasi Pengabmas

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabmas ini dilaksanakan di Posbindu Kenanga II dengan sasaran lansia. Lansia merupakan kelompok pada manusia yang telah masuk ke tahap akhir dari fase kehidupannya. Meskipun menurut World Health Organization (WHO) dan Undang Undang RI No 13 tahun 1998, lansia itu adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas, namun pada kegiatan pengabmas sasaran kegiatan diperluas dengan menyertakan kelompok umur middle age ($\geq 45-60$ tahun) (Dyussenbayev, 2017; Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, 1998). Hal ini dilakukan dengan pertimbangan Tindakan pencegahan akan lebih efektif jika dimulai sedini mungkin sebelum penyakit hipertensi kambuh.

Dengan semakin bertambahnya umur pada lansia, terjadi proses penuaan yang akan berdampak pada perubahan fungsi jantung. Penuaan erat kaitannya dengan hilangnya fungsi tubuh akibat menurunnya fungsi organ-organ tubuh, yang berdampak pada meningkatnya masalah kesehatan pada lansia termasuk hipertensi (Guzik & Touyz, 2017). Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan penyuluhan dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini:



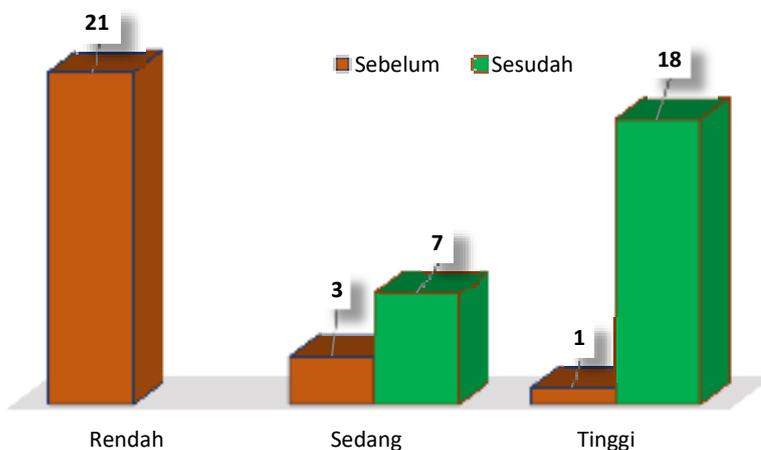
Gambar 2.

Distribusi Tekanan Darah Lansia Di Posbindu Kenanga II Jatimelati Pondok Melati Bekasi

Dari gambar 2 terlihat sebagian besar warga yang mengikuti pengabmas (64%) menderita hipertensi, sisanya normal (34%) dan hanya 4% yang hipotensi. Hal ini semakin memperkuat pentingnya penyuluhan dilaksanakan di Posbindu Kenanga II. Berdasarkan interaksi yang terjadi selama proses pelaksanaan kegiatan pengabmas, beberapa warga tidak mengetahui kalau dirinya menderita hipertensi, sehingga pengukuran dilakukan beberapa kali.

Setelah dilakukan pengukuran, maka dilakukan penyuluhan mengenai penyakit hipertensi. Sebelum dilakukan penyuluhan para responden diberi pre tes berupa pengisian kuisioner tentang hipertensi dan setelah diberi penyuluhan juga mengisi kuisioner yang sama. Pengisian kuisioner ini ditujukan untuk mengukur efektivitas penyuluhan tersebut terhadap peningkatan pengetahuan. Berdasarkan hasil pengukuran, didapatkan nilai pengetahuan tentang hipertensi sebelum penyuluhan berkisar antara 20-60, dengan nilai rata-rata sebesar 43,6 dan standar deviasi 11,5. Setelah penyuluhan nilai rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 70,4 dengan standar deviasi 8,4 dan kisaran nilai antara 60-90, seperti yang terlihat pada tabel 1.

Nilai rata-rata pengetahuan setelah dikelompokkan juga menunjukkan adanya peningkatan. Sebelum penyuluhan, Sebagian besar warga (21 dari 25 orang) memiliki tingkat pengetahuan rendah. Setelah pengetahuan tidak ada yang berpengaturan rendah, bahkan sebagian besar tinggi (18 dari 25 orang) dan hanya 7 orang saja yang sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3
Distribusi Tingkat pengetahuan sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Hasil uji statistik dengan *paired t-test* juga menunjukkan perbedaan nilai rata-rata pengetahuan antara sebelum dan sesudah penyuluhan sebesar 26,8 bermakna secara statistik, dengan nilai probabilitas 0,000 yang lebih kecil dari nilai α (0,005). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penyuluhan yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi.

Tabel 1
Distribusi Hasil Uji Nila Pengetahuan Tentang Hipertensi Sebelum & Sesudah Penyuluhan Lansia Di Posbindu Kenanga II Jatimelati Pondok Melati Bekasi

Pengetahuan Hipertensi	Mean \pm SD	Min-max	Perbedaan Mean			
			Mean \pm SD	95% CI	t	P-value
Sebelum penyuluhan	43,6 \pm 11,5	20-70	26,8 \pm 9,0	23,1 \pm 35,5	14,889	0,000
Sesudah penyuluhan	70,4 \pm 8,4	60-90				

Pengetahuan merupakan pemahaman atau keadaan tahu terhadap suatu hal atau fakta. Pengetahuan melibatkan proses memperoleh, menyimpan, dan menggunakan informasi untuk memahami dunia sekitar kita. Pengetahuan dapat didapatkan sebagai hasil respons terhadap objek atau informasi baru yang menstimuli indra, sehingga menghasilkan pemaknaan baru. Pada kegiatan pengabmas, penyuluhan dapat menstimuli indra terutama indra penglihatan dan pendengaran, sehingga informasi baru yang diterima direkam dan disimpan dengan dampak meningkatkan pengetahuan mereka tentang hipertensi (Notoatmodjo, 2012). Penyuluhan merupakan salah satu bentuk edukasi Kesehatan yang umum digunakan dalam promosi Kesehatan (de Vries et al., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Azadi et al. (2021), menemukan pendidikan Kesehatan yang diberikan bukan saja meningkatkan pengetahuan tapi juga berhasil merubah perilaku yang berdampak pada hipertensi. Kegiatan penyuluhan lain yang dilaksanakan di Desa Karang Anyar Barat juga berhasil meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi (Suprayitno & Huzaimah, 2020).

Kesimpulan dan Saran

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema penyuluhan hipertensi berlangsung dengan lancar dan penuh antusiasme. Dari hasil yang diperoleh terhadap kegiatan selama 1 hari berjalan dengan lancar serta pengetahuan masyarakat semakin meningkat terbukti adanya kenaikan pengetahuan berdasarkan analisis statistik *paired t-test*. Untuk mencegah adanya komplikasi akibat hipertensi yang diderita oleh Sebagian besar warga, maka sebaiknya kegiatan penyuluhan tetap dilaksanakan, dibarengi dengan pemberian latihan yang tepat untuk mengontrol dan mengendalikan hipertensi.

Daftar Pustaka

- Azadi, N. A., Ziapour, A., Lebni, J. Y., Irandoost, S. F., Abbas, J., & Chaboksavar, F. (2021). The effect of education based on health belief model on promoting preventive behaviors of hypertensive disease in staff of the Iran University of Medical Sciences. *Archives of Public Health*, 79(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13690-021-00594-4>
- Badan Pusat Statistik. (2013). Proyeksi Penduduk Indonesia: Indonesia Population Projection 2010-2035. In *Badan Pusat Statistik*. Badan Pusat Statistik. <https://doi.org/10.1007/BF00830441>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2018). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2015-2045: Hasil SUPAS 2015 - 2045*. Badan Pusat Statistik.
- de Vries, H., Kremers, S. P. J., & Lippke, S. (2018). Health Education and Health Promotion: Key Concepts and Exemplary Evidence to Support Them. In E. B. Fisher, L. D. Cameron, A. J. Christensen, U. Ehlert, Y. Guo, B. Oldenburg, & F. J. Snoek (Eds.), *Principles and Concepts of Behavioral Medicine: A Global Handbook* (pp. 489–532). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-0-387-93826-4_17
- Dyussenbayev, A. (2017). Age Periods Of Human Life. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 4(6), 395–396. <https://doi.org/10.14738/assrj.46.2924>
- Eghianruwa, K. I., Oridupa, O. A., & Saba, A. B. (2016). Medicinal plants used for management of hypertension in Nigeria. *Annual Research and Review in Biology*, 11(3). <https://doi.org/10.9734/ARRB/2016/29045>

- Guasti, L., Ambrosetti, M., Ferrari, M., Marino, F., Ferrini, M., Sudano, I., Tanda, M. L., Parrini, I., Asteggiano, R., & Cosentino, M. (2022). Management of Hypertension in the Elderly and Frail Patient. *Drugs and Aging*, 39(10), 763–772. <https://doi.org/10.1007/s40266-022-00966-7>
- Guzik, T. J., & Touyz, R. M. (2017). Oxidative stress, inflammation, and vascular aging in hypertension. *Hypertension*, 70(4), 660–667. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.117.07802>
- Kemendes RI. (2013). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*. Kemendes RI.
- Kementerian Kesehatan. (2013). *Riset Kesehatan Dasar: Riskesdas 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan. (2019). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Lina, R. K., & Aminoto, T. (2015). Pengaruh breathing exercise terhadap kualitas hidup. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 2(2), 57–64.
- Mucci, N., Giorgi, G., Ceratti, S. D. P., Fiz-Pérez, J., Mucci, F., & Arcangeli, G. (2016). Anxiety, stress-related factors, and blood pressure in young adults. *Frontiers in Psychology*, 7(October), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01682>
- Naryati, & Sartika, J. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi di RW 01 Kelurahan Pulau Panggang Kecamatan Kepulauan Seribu Utara. *Malahayati Nursing Journal*, 3(3), 466–475.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Oliveros, E., Patel, H., Kyung, S., Fugar, S., Goldberg, A., Madan, N., & Williams, K. A. (2020). Hypertension in older adults: Assessment, management, and challenges. *Clinical Cardiology*, 43(2), 99–107. <https://doi.org/10.1002/clc.23303>
- Oparil, S., Acelajado, M. C., Bakris, G. L., Berlowitz, D. R., Cifková, R., Dominiczak, A. F., Grassi, G., Jordan, J., Poulter, N. R., Rodgers, A., & Whelton, P. K. (2018). Hypertension. *Nature Reviews Disease Primers*, 4(1), 18014. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2018.14>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, (1998).
- Sherwood, L. (2016). *Human Physiology From Cells to Systems* (9th ed.). Cengage Learning.
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan lansia dalam pencegahan komplikasi hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>