

Pencegahan Hipertensi Melalui Pemberian Pendidikan Kesehatan Pada Lansia

Prevention of Hypertension through Health Education for the Elderly

Andri Kusuma Wijaya¹, Dewi Suliyanti², Fatsiwi Nunik Andari³, Hasan Husin⁴

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu

³Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu

⁴Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu

*Email Korespondensi: andrikuwijaya@umb.ac.id

Article History:

Received: 25 August 2024

Revised: 13 September 2024

Accepted: 10 November 2024

Keywords: Hypertension,
Elderly, Health Education

Kata Kunci: Hipertensi,
Lansia,
Pendidikan
Kesehatan

Abstract

Hypertension is a condition characterized by high blood pressure, with systolic blood pressure levels of 140 mmHg or higher and diastolic blood pressure levels of 90 mmHg or higher. Hypertension affects people of all ages and social groups worldwide, with the number of individuals suffering from this condition continuously increasing year by year, including among the elderly. The elderly are individuals undergoing the ongoing process of aging, which is marked by a decline in the body's ability to cope with environmental stressors. This aging process represents a form of anatomical functional decline, which is, in fact, a biological phenomenon encompassing evolutionary and maturation signs that continue throughout an organism's life. One such change occurs in the vascular system, where thickening of the blood vessels in the elderly can lead to hypertension. Hypertension can be caused by several factors, including a lack of knowledge and unhealthy lifestyle habits, such as excessive salt consumption from fast food beyond normal limits. As a result, public awareness about hypertension prevention remains low.

Abstrak

Penyakit hipertensi ialah kondisi dimana adanya tekanan darah tinggi dengan level 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik pada level 90 mmHg atau lebih. Hipertensi dialami oleh masyarakat pada semua usia dan golongan masyarakat yang berada diseluruh dunia, dimana jumlah masyarakat yang mengalami penyakit hipertensi selalu terjadi peningkatan dari tahun ketahun termasuk pada lansia. Lansia merupakan seorang manusia dengan proses keberlanjutan dari proses kehidupan manusia yang ditandai dengan adanya proses menurunnya fungsi dari kemampuan tubuh dalam menghadapi perubahan kondisi stres akibat lingkungan yang ada disekitarnya. Proses menua ini salah satu bentuk kemunduran peran dari fungsi anatomi tubuh manusia dimana kondisi ini sebenarnya ialah fenomena secara biologis yang dapat bersifat menyeluruh dengan adanya tanda evolusi dan maturasi organisme yang terus berjalan. Salah satu perubahan terjadi pada system vaskularisasi dimana terjadinya penebalan pada pembuluh darah lansia sehingga memicu terjadinya hipertensi. Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk kurangnya pengetahuan dan pola hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi garam berlebih dari makanan cepat saji yang melebihi batas normal, sehingga kesadaran masyarakat dalam pencegahan hipertensi masih rendah.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah meningkat secara kronis (dalam jangka waktu yang lama), yang dapat menyebabkan rasa sakit dan bahkan kematian. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah sistoliknya lebih dari 140 mmHg dan diastoliknya lebih dari 90 mmHg. Jika tekanan darah yang tinggi ini tidak diobati atau dicegah sejak dini, maka dapat memicu penyakit degeneratif seperti retinopati, penebalan dinding jantung, kerusakan ginjal, penyakit arteri koroner, pecahnya pembuluh darah, stroke, hingga kematian mendadak (Suratri, 2020).

Gejala yang dialami oleh seseorang yang menderita hipertensi sering kali berupa pusing dan kepala yang terasa berat. Namun, gejala-gejala ini tidak dapat dijadikan sebagai patokan untuk menegakkan diagnosis hipertensi. Untuk mengetahui apakah seseorang mengalami hipertensi, penting untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Hipertensi adalah kondisi berbahaya, karena dapat membebani kerja jantung dan meningkatkan risiko terjadinya stroke, serangan jantung, penyakit ginjal kronis, bahkan kebutaan. (Karangwuni, 2022).

Menurut data WHO (2015), sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi (1 dari 3 orang), dan pada tahun 2015 diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat hingga mencapai 1,5 miliar orang. (Depkes, 2018). Di Indonesia pada tahun 2016, jumlah kematian akibat hipertensi mencapai 1,5 juta orang, dengan hipertensi menjadi penyebab utama sebesar 36,9%. (Astuti et al., 2020).

Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Indonesia terjadi peningkatan penyakit hipertensi yaitu sebesar 37,59% yang mencakup seluruh penduduk Indonesia. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi naik dari 25,8 % pada 2013 menjadi 34,1 % pada 2018. Dari laporan riskesdes prevalensi hipertensi terbanyak terdapat di daerah Kalimantan selatan yaitu sebesar 44,13% dan prevalensi terendah terdapat di daerah papua yaitu sebanyak 22,22% sedangkan di Bengkulu terdapat prevalensi hipertensi sebesar 28,14% atau sebanyak 4.777 jiwa (Suratri, 2020).

Penyakit hipertensi sering disebut sebagai "silent disease" karena penderitanya sering kali tidak menyadari bahwa mereka mengidapnya, sebab tidak muncul gejala yang jelas. Hipertensi dapat dipicu oleh berbagai faktor, salah satunya adalah bertambahnya usia, yang meningkatkan risiko seseorang mengalami tekanan darah tinggi.

Desa Keban Jati berada di Kecamatan Ulu Manna, Kabupaten Bengkulu Selatan, Provinsi Bengkulu, dengan luas wilayah sebesar 9,0 km². Menurut sensus tahun 2023, jumlah penduduknya mencapai 1.122 jiwa atau 271 kepala keluarga (KK), terdiri dari 546 laki-laki dan 576 perempuan. Hasil dari diskusi kelompok terarah (focus group discussion) dengan kader kesehatan di Desa Keban Jati menunjukkan bahwa mayoritas penderita hipertensi adalah pra-lansia dan lansia. Lansia, yang berusia di atas 60 tahun, memiliki risiko lebih tinggi terhadap penyakit kardiovaskular dibandingkan kelompok usia yang lebih muda. Untuk mencegah hipertensi, penting untuk mengendalikan faktor risiko, seperti menghindari alkohol dan rokok, mengurangi konsumsi garam, meningkatkan asupan makanan bergizi seimbang, mengelola stres, dan berolahraga secara teratur, sehingga dari berbagai data tersebut maka tim berpikir perlunya lansia ini diberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan hipertensi.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui metode sosialisasi atau penyuluhan dengan responden lansia dan pra lansia. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan ini meliputi gambaran umum terkait hipertensi serta pola hidup sehat sebagai bentuk pengendalian dan pencegahan terhadap penyakit hipertensi melalui perbaikan pola makan. Dalam kegiatan ini melibatkan Tim Pengabdian Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu dan di dampingi oleh tenaga kesehatan dari puskesmas Lubuk Tapi Kecamatan Ulu Manna Kabupaten Bengkulu Selatan. Adapun kegiatan yang diberikan antaranya:

1. Pengkajian

Kegiatan mengumpulkan dan menganalisis data secara sistematis untuk mengetahui kondisi masyarakat desa keban jati.

2. Pendidikan Kesehatan

Kegiatan memberikan edukasi terkait pemahan terhadap penyakit hipertensi dan pola hidup sehat yang mudah dipahami oleh masyarakat

3. Intervensi

Kegiatan pemeriksaan tekanan darah secara langsung dan menyeluruh kepada masyarakat di desa keban jati

4. Evaluasi

Kegiatan memberikan pertanyaan atau kuis terkait tentang pemaham penyakit hipertensi.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di desa Keban Jati Kecamatan Ulu Manna Kabupaten Bengkulu Selatan.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di desa keban jati pada tanggal 29 Juli 2024 sampai 7 September 2024. Kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu pendidikan kesehatan tentang penyakit hipertensi pada lansia di desa Keban Jati sebagai bentuk pencegahan penyakit hipertensi. Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang penyakit hipertensi dan menjaga pola hidup sehat di desa Keban Jati Kecamatan Ulu Manna Kabupaten Bengkulu Selatan terutama pada kalangan pralansia dan lansia

Pada tanggal 1 agustus 2024 kami Tim Pengabdian Masyarakat melakukan serah terima menjalankan kegiatan pengabdian masyarakat di desa Keban Jati dengan kepala desa beserta perangkat desa Keban Jati Kecamatan Ulu Manna Kabupaten Bengkulu Selatan.

Pada tanggal 12 agustus 2024 tim pengabdian masyarakat melakukan kunjungan sekaligus kolaborasi dengan pihak puskesmas Lubuk Tapi untuk mendampingi dan membimbing kami selama melakukan intervensi dengan masyarakat secara langsung hingga selesai.



Gambar 1: kolaborasi dengan pihak puskesmas Lubuk Tapi Kecamatan Ulu Manna

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di desa Keban Jati Pada tanggal 13 agustus 2024 sasaran pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang penyakit hipertensi ini sejumlah 25 orang peserta. Kegiatan ini melibatkan warga Desa Keban Jati, yang terdiri dari sosialisasi mengenai penyuluhan tentang hipertensi dan pola hidup sehat. Kegiatan tersebut mencakup pemeriksaan tekanan darah, peninjauan riwayat risiko tekanan darah tinggi seperti kebiasaan merokok, riwayat keluarga, dan tanda-tanda obesitas. Semua kegiatan dilakukan secara door-to-door. Proses pelaksanaannya terdiri dari empat tahap, yaitu pengkajian,

sosialisasi, intervensi, dan evaluasi. Selain itu, sosialisasi ini juga bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai langkah-langkah yang dapat mereka ambil untuk mencegah tekanan darah tinggi, menjaga pola hidup sehat, dan melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Pemberian pendidikan kesehatan tentang penyakit hipertensi dilakukan dengan beberapa tahap yakni:

1. Pengkajian

Pada tahap ini tahap pertama dimana peneliti melakukan pengkajian pada masyarakat desa keban jati mengumpulkan dan menganalisis data secara sistematis untuk mengetahui kondisi masyarakat desa Keban Jati pada tahap ini Tim juga mengkaji bagaimana gambaran tentang penyakit hipertensi di desa Keban Jati untuk mengetahui bagaimana pengetahuan dari masyarakat tentang pemahaman penyakit hipertensi. Dalam hal ini Tim melakukan wawancara ke beberapa warga dan mengunjungi beberapa rumah warga desa Keban Jati.

Hasil dari pengkajian diketahui bahwa sebagian besar masyarakat mengetahui tentang penyakit hipertensi ini hanya sebatas naiknya tekanan darah dan masyarakat juga belum banyak mengetahui faktor-faktor penyebab terjadinya hipertensi. Maka dari itu Tim melakukan pendidikan kesehatan tentang penyakit hipertensi secara menyeluruh ke masyarakat desa Keban Jati yang bertujuan agar memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada masyarakat untuk menjaga pola hidup untuk pencegahan penyakit hipertensi.

2. Penyuluhan

Pada tahap ini Tim memberikan materi tentang penyakit hipertensi dan pola hidup sehat yang mudah dipahami oleh masyarakat.. Pendidikan Kesehatan ini dilakukan Tim dengan menerangkan tentang penyakit hipertensi dan cara memperbaiki pola hidup sehat dengan baik, penyampaian dengan materi ke masyarakat menggunakan pemahaman yang mudah dipahami oleh masyarakat. Tim juga di dampingi oleh pihak puskesmas untuk membantu dan membimbing selama kegiatan ini berlangsung.



Gambar 2: sosialisasi tentang penyakit hipertensi

3. Intervensi

Selama tahap intervensi Tim melakukan pemeriksaan tekanan darah pada warga. Dari hasil pemeriksaan, ditemukan bahwa 30% penduduk Desa Keban Jati mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi. Untuk menangani pasien dengan hipertensi, diperlukan kepatuhan terhadap perawatan diri guna meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan. Perawatan diri pada penderita hipertensi meliputi berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol, menjalani diet rendah garam, rutin berolahraga dan beraktivitas fisik, serta mengonsumsi obat hipertensi. Penderita hipertensi yang memiliki self-efficacy yang baik akan lebih patuh dalam mengonsumsi obat antihipertensi, yang berkontribusi positif dalam pengelolaan penyakit ini.



Gambar 3: pemeriksaan tekanan darah

Berdasarkan hasil pemeriksaan yang dilakukan di Desa Keban Jati, dari 25 warga yang terdiri dari usia muda dan pra-lansia, ditemukan bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi dengan rentang tekanan sistolik rata-rata mencapai 150-200 mmHg, dan diastolik berkisar antara 100-110 mmHg. Kondisi ini disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam, termasuk makanan cepat saji yang kaya akan natrium serta lemak jahat, seperti lemak trans dan lemak jenuh, yang dapat memicu tekanan darah tinggi. Selain itu, kebiasaan merokok, konsumsi minuman beralkohol, serta kurangnya olahraga dan aktivitas fisik juga menjadi faktor pemicu terjadinya hipertensi.

Evaluasi

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan yaitu melakukan pembahasan ulang tentang penyakit hipertensi peneliti juga memberikan pertanyaan atau kuis kepada masyarakat mengenai pemahaman terkait penyakit hipertensi dan cara menjaga pola hidup sehat, pada tahap ini juga peneliti melihat perkembangan masyarakat tentang penyakit hipertensi dan pemahaman menjaga pola hidup sehat.

Kesimpulan Dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Keban Jati berjalan dengan lancar. Warga menyambut baik kegiatan ini serta mampu bekerja sama dan berkolaborasi dengan baik. Melalui kegiatan ini, masyarakat menjadi lebih paham tentang penyakit hipertensi dan pentingnya menjaga pola hidup sehat. Diharapkan, dengan adanya program Tim Pengabdian Masyarakat ini, masyarakat akan memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai hipertensi. Masyarakat diharapkan dapat menjaga dan mempertahankan pola hidup sehat melalui olahraga atau aktivitas fisik lainnya, serta mengatur pola makan untuk mencegah hipertensi dan merawat diri dengan lebih baik.

Perawatan diri dalam menghadapi hipertensi meliputi berhenti merokok mengurangi konsumsi alkohol, menjalani diet rendah garam, berolahraga, serta konsumsi obat hipertensi secara teratur. Penderita hipertensi yang memiliki *self-efficacy* yang baik akan lebih disiplin dalam menangani penyakit ini, misalnya dengan patuh mengonsumsi obat anti hipertensi. Salah satu faktor yang memengaruhi perawatan diri penderita hipertensi adalah *self-efficacy*. Penderita dengan *self-efficacy* yang baik cenderung lebih taat dalam mengikuti pengobatan, seperti rutin mengonsumsi obat antihipertensi, yang berdampak positif dalam penanganan hipertensi.

Daftar Pustaka

Astuti, E. D., Suryani, E., & Andriyani, A. (2020). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Klinik Mitra Husada Gunungkidul. *Jurnal*

- Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup, Vol. 5, 112–118.*
- Depkes. (2018). Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Tahun 2019. *Jurnal Ners, 3*(2), 97–102.
- Karangwuni, D. P. (2022). *Hipertensi di Desa Karangwuni. 2*(1), 1522–1526.
- Suratri, M. A. L. (2020). Pengaruh Hipertensi Terhadap Kejadian Penyakit Jaringan Periodontal (Periodontitis) pada Masyarakat Indonesia (Data Riskesdas 2018). *Buletin Penelitian Kesehatan, 48*(4), 227–234. <https://doi.org/10.22435/bpk.v48i4.3516>