
Edukasi Peningkatan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia

Suyami¹, Puput Risti Kusumaningrum^{2*}

^{1,2}Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Klaten

Email: puputristi89@gmail.com^{2*}

Abstract

Hypertension is a systolic pressure above 140 mmHg and a diastolic pressure above 90 mmHg. Hypertension is called the silent killer because it is one that can be deadly without being accompanied by symptoms first as a warning. The risk of developing hypertension increases with age. Around 2 out of 3 elderly people are estimated to suffer from hypertension. This community service activity aims to provide health improvement education about hypertension in the elderly. The method used in this activity is a pre-post test without a control group. Sampling technique with a total sampling of 10 samples. The instrument used was a knowledge level questionnaire. The results obtained before health education were carried out with poor knowledge were 6 (60%) elderly people, sufficient knowledge was 3 (30%) elderly people, and good knowledge was 1 (10%) elderly person. After being given education, the level of knowledge of the elderly became good knowledge for 7 (70%) elderly people, moderate knowledge for 3 (30%) elderly people. The results after being given education can be seen that the respondents' knowledge has increased and this method is effective in increasing the knowledge of the elderly.

Keyword: education; hypertension; elderly; knowledge.

Abstrak

Hipertensi merupakan tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Hipertensi disebut silent killer karena termasuk yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejalanya terlebih dahulu sebagai peringatan. Risiko terjadinya hipertensi akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Berkisar 2 dari 3 orang lansia diperkirakan mengidap hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi peningkatan kesehatan tentang hipertensi pada lansia. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu pre post test tanpa kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dengan total sampling sebanyak 10 sampel. Instrumen yang digunakan dengan menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan. Didapatkan hasil sebelum dilakukan edukasi kesehatan dengan pengetahuan kurang sebanyak 6 (60%) lansia, cukup sebanyak 3 (30%) lansia, dan baik sebanyak 1 (10%) lansia. Setelah diberikan edukasi tingkat pengetahuan lansia menjadi pengetahuan baik sebanyak 7 (70%) lansia, cukup sebanyak 3 (30%) lansia. Hasil setelah diberikan edukasi dapat dilihat pengetahuan responden meningkat dan metode ini efektif untuk meningkatkan pengetahuan lansia.

Kata Kunci: edukasi; hipertensi; lansia; pengetahuan.

1. Pendahuluan

Status *Global Noncommunicable Diseases* (NCD) melaporkan bahwa pada tahun 2016 sebesar 71% dari 57 juta kematian di dunia disebabkan oleh penyakit tidak menular. *World Health Organization* (WHO) menyatakan empat penyakit utama yang bertanggung jawab atas kematian penyakit tidak menular yaitu penyakit kardiovaskular, kanker, penyakit pernapasan kronis, dan diabetes. Faktor risiko utama penyakit kardiovaskular adalah peningkatan tekanan darah tinggi atau hipertensi [1].

Penderita hipertensi diperkirakan mencapai 1 milyar di dunia, dan dua pertiga diantaranya berada di negara berkembang. Angka tersebut kian hari kian mengkhawatirkan yaitu sebanyak 972 juta (26%) orang dewasa di dunia menderita hipertensi. Angka ini terus meningkat tajam, dan diprediksi pada tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi [1]. Peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol dan berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan komplikasi berupa kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (jantung koroner), dan otak (stroke) apabila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Komplikasi hipertensi telah menyumbang 9,4 juta kematian di seluruh dunia setiap tahun [2].

Peningkatan jumlah populasi lansia akan berdampak terhadap berbagai masalah kesehatan, dimana akan terjadi kemunduran sel-sel karena proses penuaan yang dapat berakibat pada penurunan fungsi dan kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit terutama penyakit degeneratif. Hal ini akan menimbulkan masalah kesehatan, fisik dan psikologis lansia [3]. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia lanjut adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Bahkan pada tahun 2013 Hipertensi merupakan penyakit utama dari 10 penyakit terbanyak pada lansia [4].

Hasil observasi yang telah didapatkan data bahwa di Posyandu Lansia ada 20 lansia yang aktif mengikuti posyandu lansia. Jumlah total lansia dengan hipertensi sebanyak 10 lansia. Hipertensi pada lansia terjadi karena pola hidup dan pengetahuan lansia yang masih kurang. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan edukasi peningkatan kesehatan tentang hipertensi pada lansia.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahap yaitu:

a. Persiapan

1. Pelaksana mengajukan perijinan kepada mitra.
2. Pelaksana melakukan koordinasi dengan mitra terkait pelaksanaan kegiatan.
3. Pelaksana mempersiapkan materi dan media yang akan diberikan.
4. Pelaksana mempersiapkan sarana prasarana yang dibutuhkan.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini dengan melakukan edukasi peningkatan Kesehatan pada lansia hipertensi. Pelaksana menyampaikan materi yang telah disiapkan dengan berbagai media (audio visual dan cetak). Materi yang disampaikan tentang pengertian, etiologi, tanda gejala, diet hipertensi, penatalaksanaan hipertensi dan komplikasi. Sebelum melakukan edukasi dilakukan pre-tes tentang pengetahuan lansia.

c. Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan selama satu kali yaitu setelah dilakukan edukasi. Evaluasi dengan melakukan *post-test* tentang pengetahuan lansia.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat edukasi peningkatan kesehatan tentang hipertensi pada lansia dilaksanakan di salah satu Posyandu Lansia desa Plembon, Trucuk, Klaten pada tanggal 16 Maret 2024. Kegiatan berjalan lancar dan lansia aktif bertanya. Kegiatan pengabdian Masyarakat diawali dengan pembukaan dan pre-test. Setelah itu dilakukan edukasi dengan metode ceramah selama kurang lebih 45 menit. Penyampaian materi setelah dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab dan *post-test*. Leaflet dibagikan saat acara selesai. Jumlah lansia yang mengikuti kegiatan sebanyak 10 lansia dengan hipertensi.



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan kesehatan sebagian besar lansia memiliki kategori tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 16 (53%) lansia, memiliki pengetahuan cukup sebanyak 8 (27%) lansia dan sebanyak 6 (20%) lansia memiliki pengetahuan baik.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi Sebelum Diberikan Edukasi Kesehatan

Tingkat Pengetahuan (Pre-tes)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	6	60
Cukup	3	30
Baik	1	0
Total	10	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan kesehatan sebagian besar lansia memiliki kategori tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 7 (70%) lansia, memiliki pengetahuan cukup sebanyak 3 (30%) lansia.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi Setelah Diberikan Edukasi Kesehatan

Tingkat Pengetahuan (Pre-tes)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Cukup	3	10
Baik	7	70
Total	10	100

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, sesuai tabel di atas maka hasil tingkat pengetahuan lansia meningkat dimana sebelum diberikan edukasi yang memiliki pengetahuan baik hanya 1 (10%) lansia meningkat menjadi 7 (70%) lansia. Terdapat penurunan dari kategori tingkat pengetahuan kurang. Untuk kategori tingkat pengetahuan

kurang didapatkan data yaitu dari 6 (60%) lansia setelah dilakukan edukasi menjadi 0 (0%) lansia.

Berdasarkan hasil data di atas menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pemberian edukasi yang dilakukan seorang perawat kepada pasien mengenai pengobatan, gaya hidup yang benar setelah adanya keluhan penyakit yang dideritanya, akan meningkatkan kualitas hidup pasien. Pemberian edukasi kepada pasien dapat memperbaiki aktivitas fisik, program pengobatan yang sehat bahkan mengurangi gejala penyakit yang dideritanya baik gejala penyakit yang ringan maupun penyakit berat [5].

Edukasi secara global adalah usaha yang dirancang dengan tujuan agar berpengaruh terhadap orang lain, baik secara individu, kelompok maupun masyarakat secara umum agar mereka dapat melaksanakan apa yang telah diinginkan oleh peserta pendidik. Batasan ini meliputi unsur *input* (proses yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain) dan *output* (Sebuah hasil yang diharapkan). Hasil yang diharapkan dari sebuah promosi adalah perilaku untuk meningkatkan pengetahuan [6]. Tujuan edukasi secara umum salah satunya yaitu meningkatkan pengertian terhadap pencegahan dan pengobatan terhadap berbagai penyakit yang disebabkan oleh perubahan gaya hidup dan perilaku sehat sehingga angka kesakitan terhadap penyakit tersebut berkurang [7].

4. Kesimpulan

Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi peningkatan kesehatan tentang hipertensi pada lansia. Untuk meningkatkan kesehatan di Desa Palar Trucuk khususnya terkait masalah hipertensi, langkah-langkah yang dapat diambil melibatkan berbagai aspek. Pertama, perlu dilakukan edukasi masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat, termasuk pola makan seimbang, olahraga teratur, dan mengurangi konsumsi garam. Selain itu, penyuluhan mengenai deteksi dini hipertensi perlu disampaikan secara rutin. Pemeriksaan tekanan darah secara berkala di posyandu atau puskesmas dapat membantu mengidentifikasi individu dengan tekanan darah tinggi. Program skrining rutin ini bisa melibatkan petugas kesehatan setempat.

Penting juga untuk mendorong adopsi pola hidup sehat dengan mengorganisir kegiatan komunitas, seperti senam pagi, kelas memasak sehat, dan pertemuan kelompok diskusi kesehatan. Ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya mencegah hipertensi melalui perubahan gaya hidup. Dalam hal infrastruktur kesehatan, diperlukan peran aktif pemerintah setempat untuk memastikan akses yang mudah ke fasilitas kesehatan, termasuk puskesmas atau klinik kesehatan desa. Peningkatan fasilitas ini dapat meningkatkan deteksi dan penanganan dini kondisi hipertensi.

Keterlibatan tokoh masyarakat dan kepala desa dalam mendukung program-program kesehatan sangat penting. Mereka dapat menjadi perantara antara pemerintah dan masyarakat serta memotivasi warga untuk aktif dalam upaya pencegahan penyakit. Pendekatan ini, yang mencakup edukasi, deteksi dini, perubahan gaya hidup, dan peran komunitas, dapat membantu menciptakan lingkungan di Desa Plembon yang mendukung kesehatan jangka panjang, khususnya terkait dengan masalah hipertensi.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, tenaga, sumbangan pemikiran, dukungan moril, sarana serta dana selama penyelesaian pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- [1] WHO, "Prevalence of hypertension. World Health Organization," 2019.
- [2] W. H. O. (WHO), "Noncommunicable Disease Country," 2018.

- [3] Seke, "Hubungan Kejadian Stres Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado," *Ejournal Keperawatan (e-Kp)* , vol. 4 (2), 2020.
- [4] K. Kesehatan, "Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi," Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Jakarta, 2013.
- [5] R. P. I. A. & S. B. W. Ariyanti, "Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia," *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 3(2), p. 74, 2020.
- [6] S. Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2014.
- [7] S. (. Notoatmodjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan (ed. rev.)*, Jakarta : Rineka Cipta, 2012.