

PENDIDIKAN KESEHATAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Emira Apriyeni^{1*}, Dwi Christina Rahayuningrum², Helena Patricia³, Veolina Irman⁴

¹⁻⁴Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Syedza Saintika

Email Korespondensi: emira.apriyeni@gmail.com

Disubmit: 31 Oktober 2022

Diterima: 29 Desember 2022

Diterbitkan: 01 Februari 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.8239>

ABSTRAK

Prevalensi hipertensi pada lansia di Asia diperkirakan sudah mencapai 8-18% dan di Indonesia sebesar 115 juta penduduk (31,7%). Data Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin didapatkan jumlah lansia sebanyak 107 orang dan lebih dari 50% menderita hipertensi. Tingginya kasus disebabkan kurangnya pengetahuan dan sikap lansia dalam pencegahan hipertensi. Hipertensi yang tidak terkontrol akan dapat menimbulkan komplikasi penyakit lain dan kematian. Salah satu penanganan dengan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan pada lansia tentang hipertensi agar meningkatkan derajat kesehatan lansia. Metode yang dilakukan adalah penyuluhan dengan media audio visual dan leaflet. Hasil yang diperoleh adalah kegiatan pendidikan kesehatan berjalan dan lancar, peserta aktif memberi dan menjawab pertanyaan dan mengikuti kegiatan sampai akhir serta pengetahuan lansia meningkat terkait hipertensi sebesar 8,25. Kegiatan ini sebagai antisipasi terjadinya komplikasi hipertensi lebih lanjut pada lansia.

Kata Kunci: Hipertensi, Pendidikan Kesehatan dan Pengetahuan

ABSTRACT

Prevalence of elderly's hypertension in Asia is estimated to have reached 8-18% and in Indonesia by 115 million people (31.7%). Data from the Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Social Institution, it was found 107 elderly and more than 50% suffered from hypertension. The high cases was due to a lack of knowledge and attitudes of the elderly in preventing hypertension. Hypertension was not controlled will lead to complications of other diseases and death. One of treatment was by increasing the knowledge of the elderly about hypertension. The purpose of this activity was to provide health education to the elderly about hypertension in order to improve the health status of the elderly. The counseling methods was used with audio-visual media and leaflets. The results obtained were health education activities running well and smoothly, participants actively gave and answered questions and followed activities until the end and increased knowledge around 8.25. This activity to anticipated hypertension complication for elderly.

Keywords: Health Education, Hypertension, Knowledge

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah individu yang sudah mendekati usia 65 tahun dimana akan mendapatkan lebih banyak risiko dari berbagai penyakit yang terjadi akibat memburuknya suatu jaringan atau organ seiring waktu seperti, diabetes melitus, kanker, penyakit jantung koroner dan penyakit yang sering ditemui pada lansia seperti hipertensi/darah tinggi (Sofiana et al., 2020). Prevalensi hipertensi pada lansia di Dunia tahun 2018 diperkirakan sekitar 15-20%, sedangkan di Asia diperkirakan sudah mencapai 8-18%. Hipertensi pada lansia dijumpai pada 4.400 per 10.000 penduduk di Indonesia pada tahun 2018, penyakit hipertensi pada lansia menempati peringkat pertama dari 10 besar penyakit tidak menular dengan prevalensi 115 juta penduduk 31,7% (Depkes RI, 2020).

Kurangnya pengetahuan, kesadaran yang rendah bahkan tidak peduli sama sekali tentang hipertensi dan tidak ada keinginan untuk mendapatkan informasi dari berbagai sumber seperti media massa, media elektronik maupun langsung dari tenaga kesehatan, menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian Hipertensi pada lansia (Dewi, F., Nggarang, B. N., & Sarbunan, 2021).

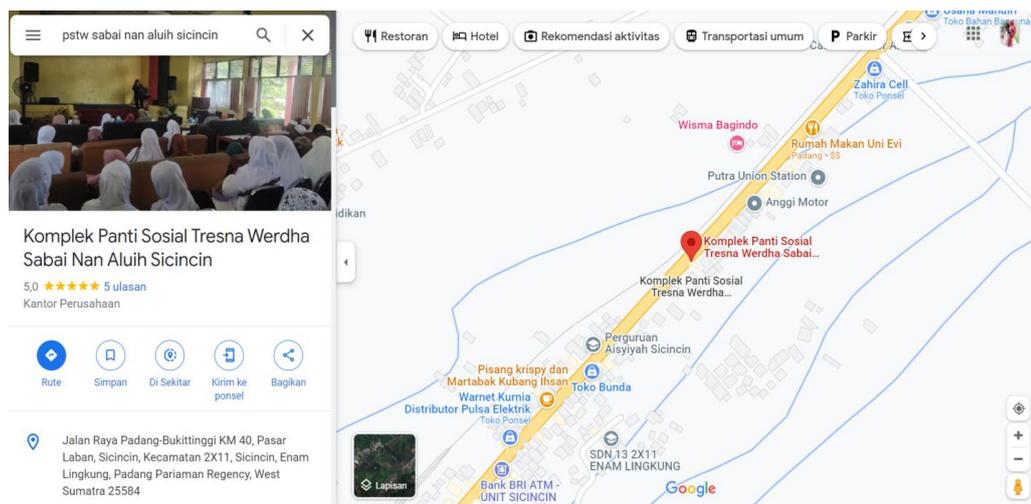
Hipertensi sangat beresiko terserang penyakit lain yang timbul kemudian hari. Jika hipertensi tidak dikendalikan akan dapat menimbulkan komplikasi penyakit lain., seperti dapat menyebabkan serangan jantung, stroke dan masalah ginjal, selain itu penyakit hipertensi dapat mempengaruhi penglihatan mata dan dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah di retina dan daerah belakang mata dan begitu juga dengan pecahnya pembuluh darah di otak dan kelumpuhan bahkan berakibat kematian. Oleh karena itu dilakukan penanganan yang tepat bagi penderita.

Penatalaksanaan Hipertensi secara umum dibagi menjadi dua yakni, secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis dapat menggunakan obat-obatan seperti diuretik, simpatik, betabloker, dan vasodilator yang dapat membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah, serta menurunkan resiko terjadinya komplikasi akibat Hipertensi (Davey, 2016). Penatalaksanaan Hipertensi secara non farmakologis yaitu dengan cara pemberian pendidikan kesehatan, berhenti merokok, menurunkan berat badan berlebih, mengurangi konsumsi alkohol, latihan fisik, dan meningkatkan konsumsi buah dan sayur (Saputri, G. A. R., & Amelia, 2018).

Kurangnya pengetahuan, kesadaran yang rendah bahkan tidak peduli sama sekali tentang hipertensi dan tidak ada keinginan untuk mendapatkan informasi menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian Hipertensi pada lansia. Dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi diperlukan pendidikan kesehatan agar lansia memperoleh pengetahuan dan pemahaman pentingnya kesehatan terutama mengenai pencegahan dan pengontrolan hipertensi untuk tercapainya perilaku kesehatan sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan fisik, mental dan sosial lansia. Hasil penelitian dari Nelwan & Sumampouw (2019) menjelaskan bahwa adanya perubahan pengetahuan responden untuk tingkat pengetahuan baik dari 45,65 (pre test) menjadi 7,00 (post test). Berdasarkan uji t diperoleh nilai p sebesar 0,000 ($< 0,05$). Hal ini berarti tindakan promosi kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden tentang hipertensi.

2. MASALAH

Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin merupakan salah satu Panti Jompo yang berada di Sumatera Barat. Lansia yang tinggal di panti berjumlah 107 lansia dengan petugas kesehatan yang sedikit. Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih ditemukan beberapa masalah dimana 50% lansia menderita hipertensi yang tidak terkontrol, meskipun pihak panti sudah menyediakan makanan dari panti, namun lansia sering mencari kesempatan untuk membeli makanan di luar. Selain itu, lansia malas pergi memeriksakan kesehatan di klinik panti, meskipun hanya sekedar periksa tekanan darah. Perilaku ini berdampak buruk terhadap kesehatan lansia tersebut, kadang ada lansia yang tiba-tiba pingsan di wisma karena tekanan darah yang meningkat. Selain itu pihak panti juga mengatakan bahwa program pendidikan kesehatan yang terjadwal pada lansia sudah jarang di lakukan atau bisa di katakan vakum dan tidak dilakukan lagi. Kurangnya pengetahuan dan kemampuan pihak Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih dalam menangani permasalahan perilaku lansia membuat masalah ini menjadi semakin rumit diatasi. Oleh karena itu, perlu dilakukan suatu upaya agar lansia dapat berperilaku dan mempunyai pengetahuan yang tinggi terkait permasalahan hipertensi.



Gambar 1. Peta Lokasi Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin

3. KAJIAN PUSTAKA

Menurut Dalimantha (2018) lanjut usia diartikan sebagai fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang dimulai adanya beberapa perubahan dalam hidup. Perubahan fisik yang dialami lansia menyebabkan lansia lebih beresiko menderita penyakit degenerative, dimana salah satunya penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan gangguan asimtomatik yang sering terjadi ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten (Potter et al., 2016). Hipertensi merupakan penyakit kronik degeneratif yang banyak dijumpai dalam praktek klinik sehari-hari (Tamher, 2016). Hipertensi sangat beresiko terserang penyakit lain yang timbul kemudian hari. Jika hipertensi tidak dikendalikan akan dapat menimbulkan komplikasi penyakit lain. Seperti dapat menyebabkan

serangan jantung, stroke dan masalah ginjal, selain itu penyakit hipertensi dapat mempengaruhi penglihatan mata dan dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah di retina dan daerah belakang mata dan begitu juga dengan pecahnya pembuluh darah di otak dan kelumpuhan bahkan berakibat kematian (Pikir et al., 2015).

Dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi diperlukan pendidikan kesehatan agar lansia memperoleh pengetahuan dan pemahaman pentingnya kesehatan terutama mengenai pencegahan dan pengontrolan hipertensi untuk tercapainya perilaku kesehatan sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan fisik, mental dan sosial lansia. Pendidikan kesehatan adalah proses perubahan perilaku yang dinamis, proses perubahan tersebut bukan hanya transfer materi saja atau penyampaian materi dari seseorang ke orang lain, tetapi perubahan atas pendidikan kesehatan terjadi karena adanya kesadaran dari tiap individu atau dari kelompok (Pakpahan et al., 2021).

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. Pengetahuan 4 yang harus dimiliki oleh pasien hipertensi meliputi arti penyakit hipertensi, penyebab hipertensi, gejala yang sering menyertai dan pentingnya melakukan pengobatan yang teratur dan terus-menerus dalam jangka panjang serta mengetahui bahaya yang ditimbulkan jika tidak minum obat (Notoatmodjo, 2012).

Penatalaksanaan Hipertensi secara non farmakologis yang efektif dalam mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah pemberian juice campuran tomat dan mentimun, pemberian madu, terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam, terapi music suara alam dan slow deep breathing (Ainurrafiq et al., 2019). Rekomendasi manajemen hipertensi menurut Canadian Hypertension Education Program (2018) yaitu: modifikasi perilaku hidup sehat, kurangi berat badan, kurangi konsumsi alkohol, manajemen diet, pembatasan sodium, diet kalsium dan magnesium, dan menghindari stress (Nerenberg et al., 2018).

Hasil Penelitian dari Machado et al. (2017) di Brazil menunjukkan bahwa intervensi pendidikan (promosi kesehatan) terhadap masyarakat khususnya lansia telah menunjukkan strategi yang tepat untuk mendorong masyarakat untuk belajar dan berpartisipasi untuk mengikuti penyuluhan kesehatan terhadap perubahan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi menunjukkan bahwa tindakan mempromosikan kesehatan dalam dua kelompok menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Dalam konteks ini, pendidikan masyarakat (promosi kesehatan) bisa efektif digunakan terutama untuk pasien kardiovaskular dalam meningkatkan kesehatan, terutama dalam tanggung jawab untuk berperilaku sehat, beraktivitas fisik, dan manajemen stres

4. METODE

- a. Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre planing, mengajukan ijin dan persiapan tempat dan alat - alat lainnya disiapkan oleh pihak Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih. Pembuatan materi, leaflet dan kuesioner dimulai 5 hari sebelum kegiatan penyuluhan dimulai.
- b. Tahap Pelaksanaan Acara ini dilakukan dengan metode penyuluhan. Kegiatan diawali dengan melakukan skrining kepada seluruh lansia dengan cara mengukur tekanan darah lansia dan melihat catatan rekam

medis lansia. Kemudian sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan terlebih dahulu menyampaikan maksud dan tujuan kedatangan pelaksanaan penyuluhan, dibuka dengan pretest, dilanjutkan dengan penyampaian materi juga diskusi yang terarah berupa edukasi dan penyuluhan. Dalam penyuluhan ini pemateri akan memberikan materi dan leaflet yang berisikan materi pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala hipertensi, komplikasi, cara mencegah dan cara mengendalikan hipertensi.

c. Evaluasi

- 1) Struktur Peserta hadir sebanyak 16 orang lansia Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana lansia. Dalam penyampaiannya dilakukan diskusi serta Tanya jawab untuk menarik minat lansia.
- 2) Proses Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 s/d 13.00 wib. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan
- 3) Hasil
 - a) Peserta dapat memahami dan mengerti pengertian, faktor resiko, tanda dan gejala hipertensi
 - b) Peserta dapat memahami dan mengerti komplikasi hipertensi
 - c) Peserta dapat memahami dan mengerti cara mencegah dan cara mengendalikan hipertensi.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Tentang Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin berjalan dengan tertib dan lancar. Kegiatan diawali dengan skrining penderita hipertensi yang berjalan dengan lancar dan tepat waktu. Tim pengabmas di bantu oleh petugas panti dalam mengidentifikasi lansia yang mengalami hipertensi. Pada pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan, dilakukan pada pukul 09.00 wib s/d 13.00 Wib dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 16 orang lansia. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penyampaian materi menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh lansia.

Dalam penyampaiannya, lansia berperan aktif dan antusias dalam kegiatan, dibuktikan dengan lansia yang sangat antusias dan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan lansia setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi yang dilihat melalui hasil koesioner yaitu 8,25 dan pre test sebelum diberikan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi yaitu 5,20. Selama kegiatan berlangsung dengan baik dimana lansia dapat mengikuti dengan baik jalannya acara dan tidak ada peserta yang meninggalkan tempat selama kegiatan berlangsung. Kegiatan pengabdian diakhiri dengan sesi tanya jawab dimana respon lansia cukup baik terlihat dari beberapa pertanyaan yang disampaikan kepada pemateri. Berbagai pertanyaan tersebut merefleksikan keingintahuan lansia mengenai hipertensi. Selain itu, lansia juga sangat senang ketika menerima pembagian leaflet yang bisa digunakan untuk dibaca kembali bila di perlukan.

Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan:



Gambar 1. Pengukuran *Pretest* Pengetahuan lansia mengenai hipertensi



Gambar 2. Penerapan Pendidikan Kesehatan mengenai hipertensi



Gambar 3. Pengukuran *Posttest* Pengetahuan lansia mengenai hipertensi



Gambar 4. Dokumentasi setelah kegiatan dilaksanakan

6. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang Pendidikan kesehatan hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin, maka disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala hipertensi, komplikasi, cara mencegah dan cara mengendalikan hipertensi. Oleh karena itu, diharapkan pihak panti bisa melaksanakan kegiatan penyuluhan ini secara lebih teratur dan

bekerja sama dengan pihak puskesmas untuk mengurangi angka kejadian hipertensi dan mencegah komplikasi akibat hipertensi pada lansia.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, Risnah, & Azhar, M. U. (2019). Terapi Non Farmakologi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 2(3), 192-199.
- Dalimantha. (2018). *Menyongsong Lanjut Usia Tetap Sehat Dan Berguna. Plus+*.
- Davey. (2016). *Obat Herbal Hipertensi*. Pt. Arromedia Pustaka.
- Dewi, F., Nggarang, B. N., & Sarbunan, H. (2021). Penerapan Asuhan Keperawatan Masalah Hipertensi Dan Perilaku Hidup Bersih Sehat Pada Warga Dusun Puarwase Kabupaten Manggarai. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1).
- Machado, A. L. G., Borges, F. M., Silva, A. Z., Jesus, A. C., & Cunha, T. M. M. M. N. F. (2017). Culture Circle In Hypertensive Elderly Health Promotion: Experience Report. *Cienc Cuid Saude*, 16(1).
- Nelwan, J. E., & Sumampouw, O. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Di Kota Manado. *Jurnal Phwb*, 1(2 July), 1-7.
- Nerenberg, K. A., Zarnke, K. B., Leung, A. A., Rabi, D. M., & Daskalopoulou, S. S. (2018). Hypertension Canada's 2018 Guidelines For Diagnosis, Risk Assessment, Prevention, And Treatment Of Hypertension In Adults And Children. *Canadian Journal Of Cardiology*, 34(5), 506-525.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Mustar, T., Ramdany, R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Tomponu, M. R. G., Sitanggang, Y. F., Mai, & Syarah. (2021). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Pikir, B. S., Muhammad, A., Agus, S., Dharmadjati, B. B., Suryawan, I. G. R., & P, J. N. E. (2015). *Hipertensi Manajemen Komprehensif*. Airlangga University Press.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2016). *Fundamentals Of Nursing, 9th Edition*. Elsevier Health Sciences.
- Saputri, G. A. R., & Amelia, I. S. (2018). Penyuluhan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kurnia Abadi I Pekon Wonodadi Wilayah Kerja Puskesmas Gadingrejo Pringsewu. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati*, 1(1), 30-34.
- Sofiana, Safitri, Mulyani, & Musli. (2020). Sofiana, Safitri, Mulyani, Muslih, 2020. Edukasi Pencegahan Hipertensi Menuju Lansia Sehat Di Dusun Tegaltandan, Desa Banguntapan, Bantul. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 504-508.
- Tamher, S. (2016). *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Salemba Medika.