



Pemberian Edukasi Tentang Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Lansia Cendrawasih Bukittinggi

Vera Sesrianty, Endra Amalia, Lisa Fradisa, Muhammad Arif

STIKes Perintis Padang, Sumatera Barat, Indonesia

| Article Information | ABSTRACT |
|--|--|
| <p>Submission : Jan, 4, 20 Revised : Jan, 10, 20 Accepted : Jan, 19, 20 Available online : Jan, 30, 20</p> | <p>Masalah kesehatan fisik masih menjadi ancaman kesehatan masyarakat terutama pada penyakit tidak menular (PTM) misalnya hipertensi. Hipertensi merupakan factor penyebab utama kematian akibat stroke dan factor yang dapat memperberat infark miokard (serangan jantung). Prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan. Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukittinggi merupakan peringkat kedua tertinggi angka kejadian hipertensi. Kegiatan posyandu lansia sudah berjalan dengan baik namun untuk pemberian edukasi berupa penyuluhan yang terstruktur belum terlaksana dengan optimal. Tujuan kegiatan pengabmas adalah memberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan kepada lansia di Posyandu Lansia Cendrawasih. Kegiatan dilakukan pada tanggal 3 Desember 2019 dengan metode penyuluhan kesehatan serta memberikan leaflet. Hasil yang didapat setelah kegiatan adalah terjadinya peningkatan pemahaman lansia tentang penyakit hipertensi dan pencegahan hipertensi sehingga diharapkan dapat melakukan upaya pencegahan dengan menerapkan pola hidup sehat.</p> |
| <p>Keywords</p> <p>Hipertensi, Edukasi, Lansia <i>Hypertension, Education, Elderly</i></p> | |
| <p>Correspondence</p> <p>Email : verasesrianty@gmail.com</p> | |

Physical health problems are still a threat to public health, especially in non-communicable diseases (PTM) such as hypertension. Hypertension is a major cause of death due to stroke and a factor that can aggravate myocardial infarction (heart attack). The prevalence of hypertension by 34.1% is known that of 8.8% diagnosed with hypertension and 13.3% of people diagnosed with hypertension do not take medication and 32.3% do not regularly take medication. This shows that the majority of hypertension sufferers do not know that they are hypertension and therefore do not get treatment. Hypertension in the working area of the Mandiangin Health Center in Bukittinggi is the second highest rate of hypertension. The elderly posyandu activities have been running well

but for the provision of education in the form of structured counseling has not been carried out optimally. The purpose of community service activities is to provide education in the form of counseling for the elderly at the Cendrawasih Elderly Integrated Health Post (Posyandu). The activity was carried out on December 3, 2019 with the method of health education and giving leaflets. The results obtained after the activity were an increase in the understanding of the elderly about hypertension and prevention of hypertension so that it was expected to make efforts to prevent it by implementing a healthy lifestyle.

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan fisik masih menjadi ancaman kesehatan masyarakat terutama pada penyakit tidak menular (PTM) misalnya hipertensi, stroke, penyakit jantung dan diabetes mellitus. Secara umum, penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi penyebab mortalitas nomor satu setiap tahunnya adalah penyakit kardiovaskuler (WHO, 2013). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu faktor risiko terbesar penyebab mortalitas dan morbiditas pada penyakit kardiovaskuler. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih banyak kejadian hipertensi di masyarakat yang belum terdiagnosa dan mendapatkan pelayanan kesehatan secara baik.

Hipertensi adalah kondisi pokok yang mendasari banyak bentuk penyakit kardiovaskuler. Hipertensi merupakan factor penyebab utama kematian akibat stroke dan factor yang dapat memperberat infark miokard (serangan jantung). Kondisi tersebut adalah merupakan gangguan yang paling umum pada pasien dengan tekanan darah tinggi. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang akan mengalami kenaikan tekanan darah (Arif, Amalia, Sesrianty, & Kartika, 2019). Hipertensi menjadi masalah pada lanjut usia karena sering di temukan faktor utama penyakit koroner. Lebih dari separuh kematian di atas usia 60 tahun di sebabkan oleh penyakit jantung dan serebrovaskuler.(Fitrina & Wiryanti, 2018)

Kasus Hipertensi mengalami kenaikan 80% terutama di negara berkembang tahun 2025 dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2000, diperkirakan menjadi 1,15 milyar kasus ditahun 2025. Berdasarkan seluruh data yang telah dikumpulkan dari WHO, pada tahun 2015 diperkirakan kematian akibat penyakit jantung dan pembuluh darah meningkat menjadi 20 juta jiwa, kemudian akan tetap meningkat sampai tahun 2030, diperkirakan 23,6 juta penduduk akan meninggal akibat penyakit

jantung dan pembuluh darah (Indriawati, Usman, & Yogyakarta, 2018). Berdasarkan perubahan demografi pada masyarakat tanpa mempertimbangkan perubahan gaya hidup, diperkirakan penderita hipertensi akan meningkat dengan cepat dalam 15 tahun mendatang terutama pada negara berkembang. Hasil Riskesdas yang terbaru tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1%. Angka ini meningkat cukup tinggi dibandingkan hasil riskesdas tahun 2013 yang menyampaikan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas adalah 25.8%. Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien berusia 60 tahun ke atas (Tirtasari & Kodim, 2019)

Sebuah hasil penelitian menyebutkan Usia pasien hipertensi masuk dalam kelompok usia lansia akhir sebanyak 16 responden (30,2%). Jenis kelamin pasien sebagian besar adalah perempuan sebanyak 30 responden (56,6%). pasien tidak patuh minum obat sebanyak 43 responden (81,1%). pasien tidak obesitas sebanyak 32 responden (60,4%). Sebagian besar pasien tidak memiliki keluarga dengan riwayat hipertensi sebanyak 29 responden (54,7%). pasien tidak memiliki kebiasaan merokok sebanyak 32 responden (60,4%). Kebiasaan olah raga sebagian besar pasien adalah tidak teratur sebanyak 34 responden (64,2%). Tekanan darah pada pasien hipertensi masuk dalam kategori hipertensi tahap I sebanyak 28 responden (52,8%) (Azhar, 2017 dalam (Aidha & , Tarigan, 2019)

Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan. (P2PTM Kemenkes RI, 2019)

Hipertensi sering menyebabkan perubahan pembuluh darah yang sering mengakibatkan makin tingginya tekanan darah. Tekanan darah adalah kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan tekanan dari jantung. Tekanan sistemik atau arteri darah adalah tekanan darah dalam sistem arteri tubuh juga yang indikator yang baik tentang kesehatan kardiovaskuler. Aliran darah mengalir pada sirkulasi karena perubahan tekanan. Darah mengalir dari daerah yang tekanannya tinggi ke daerah yang tekanan daerah yang lebih rendah. Kontraksi jantung mendorong darah dengan tekanan tinggi ke aorta (Muttaqin, 2010).

Faktor pemicu hipertensi dapat dibedakan atas yang tidak dapat terkontrol (seperti keturunan, jenis kelamin, dan umur) dan yang dapat dikontrol (seperti kegemukan, kurang olahraga, merokok, serta konsumsi alkohol dan garam), Hipertensi memiliki berbagai faktor resiko yang memiliki keterkaitan erat dengan pemicu terjadinya penyakit tersebut. Berbagai faktor resiko hipertensi meliputi genetik, ras, usia, jenis kelamin, merokok, obesitas, serta stress psikologis dan faktor yang menyebabkan kambuhnya hipertensi antara lain pola makan, merokok dan stres (Aidha & , Tarigan, 2019).

Saat ini upaya penanggulangan penyakit Hipertensi belum menempati skala prioritas utama dalam pelayanan kesehatan, walaupun diketahui dampak negatif yang ditimbulkannya cukup besar antara lain stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung dan untuk otot jantung.

Kasus Hipertensi di Puskesmas Mandiangin merupakan peringkat ke dua tertinggi di wilayah Kota Bukittinggi dan terjadi

peningkatan hipertensi tiap tahun. Kegiatan posyandu lansia sudah berjalan dengan baik namun bentuk kegiatan penyuluhan dengan pemberian materi yang dipresentasikan belum terstruktur hanya bersifat simultan saat lansia selesai diperiksa tekanan darah dan menunjukkan hipertensi maka langsung saja disampaikan hal-hal yang kepada lansia yang bersangkutan berkaitan dengan pennggulangan hipertensinya.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan kepada lansia di Posyandu Lansia Cendrawasih

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan adalah penyuluhan kesehatan tentang penyakit hipertensi. Langkah-langkah kegiatan yang akan dilakukan adalah : a. Tahap persiapan : (1) Melakukan sosialisasi kegiatan, (2) Menyiapkan materi, media, alat sarana dan prasarana (3) Menyepakati jadwal kegiatan bersama penanggung jawan Posyandu (4) Mengidentifikasi media massa yang akan digunakan untuk publikasi. b. Tahap pelaksanaan : (1) Melakukan penyuluhan kesehatan (2) Melakukan pendokumentasian setiap kegiatan melalui foto, dan pencatatan. c. Tahap Evaluasi : (1) Melakukan evaluasi terhadap antusias lansia setelah diberikan penyuluhan (2) Membuat laporan kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini telah dilakukan pada tanggal 3 Desember 2019 dihadiri oleh 29 orang lansia, 3 orang petugas Puskesmas Mandiangin dan 4 orang kader kesehatan Kegiatan dilakukan bersamaan dengan jadwal posyandu lansia, diawali dengan melakukan pendaftaran kemudian pengukuran tekanan darah. Berdasarkan pengukuran tekanan darah dari 29 orang didapatkan 16 orang yang mengalami hipertensi. Kegiatan dilanjutkan dengan edukasi kepada para lansia berupa penyuluhan tentang pencegahan penyakit hipertensi melalui presentasi meliputi defenisi, tanda dan gejala, faktor resiko, serta pencegahan hipertensi. Penyuluhan didukung dengan presentasi menggunakan powerpoint dan pemberian *leaflet*. Nuraini dalam penelitiannya tahun 2017 mengatakan bahwa sebagai salah satu solusi untuk menekan

kejadian hipertensi ini dapat dilakukan dengan pendidikan kesehatan kepada masyarakat. Hipertensi dapat dikontrol dengan berbagai upaya menjaga gaya hidup. Hal ini dapat tercapai jika pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan perawatan hipertensi baik. Saat ini kementerian kesehatan berupaya meningkatkan promosi kesehatan melalui komunikasi, informasi dan edukasi. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan keinginan masyarakat dalam mencegah dan melakukan perawatan di rumah, sehingga angka hipertensi dapat terkontrol ataupun dicegah pada masyarakat yang berisiko. (Mulasari, 2018)



Proses penyampaian materi berjalan dengan baik, peserta tampak aktif dalam kegiatan. Pada saat kegiatan penyampaian materi ternyata masih banyak lansia yang belum memahami tentang hipertensi dan bagaimana pencegahannya, hal ini terlihat dari antusias para lansia yang mengajukan pertanyaan sebesar 75%. Pemberian materi yang dilanjutkan dengan kegiatan tanya jawab dan diskusi dapat meningkatkan pengetahuan lansia hal ini dibuktikan dari 80% mampu menyebutkan kembali tentang definisi, 85% mampu menyebutkan kembali tanda dan gejala, 85% mampu menyebutkan kembali tentang pencegahan hipertensi.



Gambar Kegiatan Pemberian materi

Sambutan lansia sangat baik dan mengharapkan kegiatan ini akan dilaksanakan secara kontinyu. Kegiatan ini hampir tidak menemukan kesulitan namun saat penyampaian materi harus dilakukan pengulangan untuk lebih memberikan pemahaman kepada peserta. Petugas Puskesmas juga menyambut kegiatan ini dan berharap kegiatan dapat berlanjut mengingat kegiatan penyuluhan yang terjadwal berupa materi yang dipresentasikan sangat jarang dilakukan saat kegiatan posyandu.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan dengan baik, terjadi peningkatan pemahaman peserta. Melalui kegiatan ini peserta yang menderita hipertensi dapat meningkatkan pemahaman sehingga dapat melakukan upaya pengontrolan tekanan darah dan pengendalian hipertensi dengan merubah gaya hidup yang sebelumnya kurang sehat

menjadi sehat dan tertur melakukan program pengobatan sedangkan yang bukan penderita akan melakukan upaya-upaya pencegahan hipertensi dengan selalu menjaga pola hidup sehat. Mengingat hal tersebut perlu direkomendasikan agar meningkatkan peran kader untuk mendukung promosi kesehatan ini sebagai penggerak masyarakat dan kepada petugas puskesmas untuk melakukan kegiatan penyampain materi dengan jadwal yang tetap.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Ketua Yayasan Perintis Padang, Ketua STIKes Perintis Padang, Ketua LPPM STIKes Perintis Padang yang telah memberikan bantuan moril dan materil sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Kepada Pimpinan Puskesmas dan petugas kesehatan penanggung jawab posyandu lansia cendrawasih beserta kader juga kami ucapkan

terimakasih telah memfasilitasi kegiatan ini sehingga berjalan dengan baik

REFERENSI

- Aidha, Z., & Tarigan, A. A. (2019). Survey hipertensi dan pencegahan komplikasinya di wilayah pesisir kecamatan percut sei tuan tahun 2018. *Jurnal jumantik*, 4(1), 101–112.
- Arif, M., Amalia, E., Sesrianty, V., & Kartika, K. (2019). *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis Pemberian Intervensi Teknik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Hipertensi Di Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*. 1(1), 35–39.
- Fitrina, Y., & Wiryanti, N. (2018). Pengaruh Pemberian Relaksasi Imajinasi Terbimbing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 9(2), 125–145.
- Indriawati, R., Usman, S., & Yogyakarta, U. M. (2018). Pemberdayaan Masyarakat sebagai Upaya Deteksi Dini Faktor Risiko Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 59–63.
- Mulasari, S. A. (2018). Penanggulangan hipertensi di dusun kretek rt 09 banguntapan bantul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 257–264.
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019: “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.”.
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395–402.