

EDUKASI PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI RT 01 RW 12 KELURAHAN BUNGO PASANG

Meria Kontesa¹, Novria Hesti², Widya Lestari³, Dedi Adha⁴, Mitayani⁵, Afrilia Wulan Sari⁶, Chyntia Sari⁷, Nurul Hidayati⁸

^{1,4,7}Prodi S-I Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

^{2,8}Prodi S-I Kebidanan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

^{3,6}Prodi D-III Kebidanan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

⁵Prodi Dii Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

E-mail korespondensi: meriakontesa74@gmail.com

Article History:

Received: 24 Mei 2023

Revised: 29 Juni 2023

Accepted: 9 Juni 2023

Abstrak:

Latar Belakang : *World Health Organization* (WHO) dan *Center Disease Control and Prevention* (CDC) memperkirakan jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat. Data pasien hipertensi di dunia sekitar satu milyar orang dan meningkat setiap tahunnya. Prevalensi hipertensi yang terdiagnosis di Indonesia mencapai 25,8% (Riskesmas 2013). Prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia 50 tahun masih 10% tetapi diatas 60 tahun angka tersebut terus meningkat mencapai 20-30%. Hipertensi adalah penyakit yang didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah secara menetap. Umumnya, seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah berada di atas 140/90 mmHg. Tingkat prevalensi hipertensi diketahui meningkat seiring dengan peningkatan usia dan prevalensi tersebut cenderung lebih tinggi pada masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah atau masyarakat yang tidak bekerja (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013). Tujuan kegiatan pengabdian adalah untuk mencegah dan mengendalikan Hipertensi melalui edukasi, pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah dan exercise pada lansia di RT 01 RW 12 Kelurahan Bungo Pasang.

Metode: Kegiatan pengabmas ini dilaksanakan menggunakan metode penyuluhan, diskusi interaktif dan simulasi exercise otago. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 1 Desember 2022 di RT 01 RW 12 Kelurahan Bungo Pasang, dengan jumlah peserta yang 25 lansia.

Hasil: Peserta yang berpartisipasi dalam pengabdian ini adalah 25 orang lansia. Peserta sangat antusias mengikuti rangkaian kegiatan abdimas berupa pemberian materi edukasi mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi dengan hasil edukasi ini adalah meningkatnya pengetahuan lansia pencegahan dan pengendalian hipertensi dan meningkatnya motivasi untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi

Kata Kunci: *Edukasi, lansia, pencegahan, pengendalian, hipertensi*

Abstract:

Background: The World Health Organization (WHO) and the Center for Disease Control and Prevention (CDC) estimate that the number of people with hypertension in the world will continue to increase. Data on hypertension patients in the world are around one billion people and increasing every year. The prevalence of diagnosed hypertension in Indonesia reaches 25.8% (Riskesdas 2013). The prevalence of hypertension in Indonesia at the age of 50 years is still 10% but over 60 years this figure continues to increase to 20-30%. Hypertension is a disease that is defined as a persistent increase in blood pressure. Generally, a person is said to have hypertension if the blood pressure is above 140/90 mmHg. The prevalence rate of hypertension is known to increase with increasing age and this prevalence tends to be higher in people with low levels of education or people who do not work (Health Research and Development Agency, 2013). The purpose of community service activities is to prevent and control hypertension through education, blood pressure checks, blood sugar checks and exercise for the elderly in RT 01 RW 12 Bungo Pasang Village.

Methods: Community service activities are carried out using counseling methods, interactive discussions and exercise simulations of otago. The activity was held on December 1 2022 at RT 01 RW 12 Bungo Pasang Village, with 25 elderly participants.

Keywords: Education, elderly, prevention, control, hypertension

Results: Participants who participated in this service were 25 elderly people. Participants were very enthusiastic about participating in a series of community service activities in the form of providing educational material regarding the prevention and control of hypertension with the results of this education being increased knowledge of the elderly on prevention and control of hypertension and increased motivation to prevent and control hypertension.

Pendahuluan

Usia yang semakin bertambah dapat menyebabkan kemunduran beberapa fungsi fisik maupun psikologis yang dialami lansia akibat proses menua (*aging process*) termasuk dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada lansia, salah satunya penyakit degeneratif yang sering dialami lansia yaitu hipertensi yang merupakan penyakit kronik akibat gangguan sistem sirkulasi darah yang kini menjadi masalah dalam kesehatan masyarakat. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi persisten dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmhg dan tekanan diastolik di atas 90 mmhg (Adawiyah et al., 2020). Menurut data Kemenkes RI (2018), bahwa hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, dimana 2 proporsi kematian pada semua umur di Indonesia. Hasil riset kesehatan dasar nasional (Riskesdas) 2018 badan penelitian dan Pengembangan Kemenkes Republik Indonesia bahkan menunjukkan prevalensi hipertensi nasional sebesar 31,7%. Dari jumlah itu, 60% penderita hipertensi berakhir pada stroke, sedangkan sisanya pada jantung, gagal

ginjal, dan kebutaan (Kemenkes RI, 2018).

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia 50 tahun masih 10% tetapi diatas 60 tahun angka tersebut terus meningkat mencapai 20-30%. Dari berbagai penelitian melaporkan bahwa 1,3-28,6% penduduk berusia diatas 20 tahun penderita hipertensi. Prevalensi hipertensi ada usia 21 tahun 5%. Usia antara 31-44 tahun 8-10%. Usia lebih dari 45 tahun sebesar 20% (Helmanu & Nurrahmi, 2015). Ini menandakan usia yang rentan terkena hipertensi adalah umur 50-60 tahun keatas

Hipertensi yang tidak ditangani akan berdampak pada masalah ekonomi dan sosial. Menurut kementerian kesehatan (2019), yang dikutip dari Sample Registration System (SRS) tahun 2014 sekitar 5,3% penyebab kematian nomor 5 di Indonesia disebabkan oleh hipertensi dengan komplikasi yang terjadi pada semua umur. Hipertensi dapat menyebabkan aterosklerosis sehingga beresiko terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke. Hipertensi juga dapat menyebabkan hipertrofi 3 ventrikel sehingga dapat meningkatkan terjadinya disritmia dan gagal jantung. Selain menyebabkan perubahan pada sistem kardiovaskular hipertensi juga dapat mempengaruhi sistem saraf dan ginjal (Lemone et al, 2018).

Menurut studi tahun 2019 tentang pengetahuan lansia tentang hipertensi, menunjukkan bahwa di Indonesia masih terdapat lansia yang memiliki pengetahuan yang sangat rendah yang masih perlu mendapat perhatian dari pemerintah (Syamsi & Asni, 2019). Dengan tingginya kejadian hipertensi terutama pada lansia menuntut peran tenaga kesehatan untuk pencegahan dan upaya promosi kesehatan

Berdasarkan hal tersebut, tim 6 Abdimas STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang melakukan pengabdian kepada masyarakat untuk menurunkan kasus Hipertensi dengan upaya Edukasi Kesehatan Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi pada Lansia di RT 01 RW 12 Kelurahan Bungo Pasang.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dengan memberikan edukasi tentang Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi pada Lansia dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

1. Persiapan
 - a. Persiapan pembentukan Tim yang terdiri dari Dosen dan mahasiswa prodi S1 Keperawat, D-III Kebidanan dan S-1 Kebidanan. Tim menyusun proposal abdimas dan menentukan pembagian tugas. Tim mengurus ijin pelaksanaan ke LP2M STIKes STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Kemudian Tim Abdimas bekerja sama dengan RW 12 Kelurahan Bungo Pasang untuk melakukan pengabdian pada lansia di RT 01 RW 12 Kelurahan Bungo Pasang
 - b. Membuat spanduk, alat dan bahan pengabdian. Alat edukasi utama yang digunakan adalah laptop, LCD dan leaflet, sedangkan bahan yang dipersiapkan adalah terkait dengan materi edukasi yang akan dibawa oleh pemateri melalui software powerpoint. Penyusunan materi edukasi dilakukan bersama- sama dengan tim dan didiskusikan terkait penggunaan

kalimat-kalimat yang sesuai, mudah dipahami, dan menarik. Alat dan bahan lain yang disiapkan antara lain: alat-alat untuk mengukur tekanan darah dan alat untuk pemeriksaan glukosa darah.

2. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Masjid Al-Kautsar RT 01 RW 12 Kelurahan Bungo Pasang pada tanggal 1 Desember 2022 dengan sasarannya adalah lansia yang berdomisili di wilayah RT. Tahap pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

a. Persiapan peserta kegiatan

Peserta kegiatan yaitu lansia yang diundang oleh tim abdimas dengan memberikan surat kepada Ketua RT 01 RW 12 Kelurahan Bungo Pasang untuk dilaksanakan edukasi.

b. Proses Kegiatan

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan di Masjid Al-Kautsar RT 01 RW 12 Kelurahan Bungo Pasang. Sebelum melakukan edukasi, dilakukan pembukaan kegiatan oleh Ketua Tim dan Ketua RT 01 setelah itu pemberian edukasi tentang pencegahan dan pengendalian Hipertensi, Pemeriksaan Kadar Gula Darah, Pemeriksaan tekanan darah dan latihan Otago. Kegiatan berlangsung selama 90 menit.

c. Evaluasi

Untuk mengetahui capaian edukasi yang diharapkan, maka dilaksanakan evaluasi peserta edukasi berupa Tanya jawab dan umpan balik yang dilakukan segera setelah pemberian edukasi.

Hasil

Kelompok umur lansia memiliki risiko yang besar untuk menderita hipertensi. Seiring dengan pertambahan usia tubuh akan mengalami proses degeneratif pada semua sistem tubuh termasuk pada sistem kardiovaskuler. Kegiatan abdimas ini dilakukan sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui edukasi, pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah dan latihan Otago, sehingga lansia memiliki pengetahuan, sikap dan tindakan yang positif dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Adapun pelaksanaan edukasi ini dilakukan pada tanggal 1 Desember 2022 bertempat Masjid Al-Kautsar RT 01 RW 12 Kelurahan Bungo Pasang mulai pukul 10.00 – 11.30 WIB dengan jumlah peserta sebanyak 25 lansia.

Hasil evaluasi dari kegiatan edukasi ini adalah besarnya antusias dan motivasi lansia dalam mengikuti seluruh kegiatan abdimas, hal tersebut dapat tercermin dari banyaknya pertanyaan yang diajukan peserta kepada pemateri. Adapun dokumentasi dalam proses edukasi ini adalah:



Gambar 1. Pembukaan kegiatan abdimas



Gambar 2. Pemberian materi edukasi



Gambar 3. Pemeriksaan tekanan darah



Gambar 4. Pemeriksaan Gula Darah



Gambar 5. Latihan Otago



Gambar 6. Penutupan kegiatan abdimas

Diskusi

Edukasi pada lansia tentang Pencegahan dan pengendalian hipertensi memberikan pengetahuan pada lansia agar menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi yang dialami. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap perilaku lansia untuk mencegah dan

mengendalikan tekanan darah (Syamsi dan Asni, 2019). Hal tersebut juga dikemukakan oleh penelitian yang menyatakan bahwa adanya pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perubahan pengetahuan dan sikap lansia Priyanto & Abdillah, 2021),

Penyuluhan terkait dengan Pencegahan dan pengendalian hipertensi, sangat penting untuk dilakukan agar lansia yang merupakan kelompok rentan dapat mengambil sikap dan perilaku yang positif untuk mencegah dan mengendalikan tekanan darahnya.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan abdimas ini dalam bentuk edukasi pada lansia tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi, pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah dan latihan Otago yang diikuti oleh 25 lansia yang sangat antusias dalam mengikuti edukasi dengan adanya peningkatan pengetahuan setelah edukasi lansia dapat memberikan upaya pencegahan dan pengendalian yang lebih baik terhadap penyakit hipertensi. Saran dari hasil kegiatan ini adalah agar pemerintah, tenaga kesehatan dan kader meningkatkan upaya peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku lansia dan keluarga kearah yang lebih positif dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi agar lansia terhindar dari dampak atau risiko penyakit hipertensi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, LP2M STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Walikota Padang, Ketua RT/RW, kader kesehatan dan seluruh peserta yang telah mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga berjalan dengan baik.

Daftar Referensi

- Azizah. (2011). Keperawatan lanjut usia. Yogyakarta Graha Ilmu Cipta Badan Pusat Statistik. (2014). Statistik Penduduk Lanjut Usia. Jakarta: BPS KEMENKES RI. (2017). Analisis Lansia. Pusat Data dan Informasi.
- Lismidar, (2015). Hipertensi Tekanan Darah Tinggi. Yogyakarta Kanisius
- Priyanto, Abdillah & Zaitun (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Hipertensi terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi menggunakan Media Poster dan Audio Visual pada Pasien Hipertensi. Jurnal Ilmiah ilmu Keperawatan. 12(3). 105-116
- Ratnawati, E. (2017). Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: KDT.
- Triyanto, Endang. (2014). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu