

EDUKASI KESEHATAN PADA LANSIA TENTANG PENYAKIT HIPERTENSI DI PANTI HARAPAN KITA PALEMBANG

Abu Bakar Sidik

STIK Bina Husada

e-mail co Author: * abubakaraav@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Hipertensi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia dengan 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita serta lebih dari 1.13 miliar orang dengan hipertensi. Hipertensi dapat menyerang berbagai kelompok umur salah satunya kelompok Lansia. Pentingnya memberikan pengetahuan pada Lansia dengan hipertensi agar memahami kondisi fisik dirinya sehingga bisa menjaga kesehatan tubuhnya dari penyakit hipertensi. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan Penyakit Hipertensi di Panti Harapan Kita Palembang. Hal ini di harapkan dapat membantu dan mencegah serta mengurangi resiko terjadinya Komplikasi penyakit Hipertensi yang sering terjadi pada lansia. Edukasi disampaikan dengan metode ceramah melalui presentasi materi, dan pembagian pamlat. Hasil kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan pada para lansia tentang Penyakit Hipertensi yaitu sebanyak 23 lansia mengetahui tentang penyakit Hipertensi dengan baik, lalu lansia dengan pengetahuan sedang 2 lansia. Seluruh peserta mampu melakukan aktivitas baik secara mandiri tanpa membutuhkan alat bantu maupun bantuan dari orang lain.

Kata kunci : Edukasi Kesehatan, Lansia, Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Hipertensi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia dengan 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita serta lebih dari 1.13 miliar orang dengan hipertensi. Menurut WHO pada tahun 2025, terjadinya hipertensi pada orang dewasa sekitar 29% diseluruh dunia (Roza, 2016).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2015, penyakit hipertensi menyebabkan hamper 8 miliar orang setiap tahunnya penyebab kematian. Prevalensi hipertensi di dunia sebesar 22 %, terdiri dari beberapa Negara Eropa 23 %, Afrika 27 %, Amerika 18 %, Asian timur dan barat 25 % dan pasifik barat 19 % (WHO, 2019). Di Indonesia hampir 40 % terjadinya kasus hipertensi, 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. Alasan penderita hipertensi tidak minum obat dikarenakan penderita hipertensi

merasa sehat (59,8%), kunjungan tidak teratur ke fasyankes (31,3%), minum obat tradisional (14,5%), menggunakan terapi lain (12,5%), lupa minum obat (11,5%), tidak mampu beli obat (8,1%), terdapat efek samping obat (4,5%) serta obat hipertensi tidak tersedia di Fasyankes (2%) (Kepmenkes, 2019)

Tekanan darah tinggi disebut juga hipertensi merupakan tekanan darah yang lebih tinggi dari biasanya. Tekanan darah berubah sepanjang hari berdasarkan aktivitas. Memiliki tekanan darah secara konsisten di atas normal dapat menyebabkan diagnosis hipertensi (CDC, 2020). Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Nurmandhani, 2020). Penyakit degeneratif yang banyak terjadi serta mempunyai tingkat mortalitas yang cukup tinggi serta mempengaruhi kualitas hidup dan produktifitas (Yusnayanti, 2014)

Hipertensi merupakan penyakit yang menyerang berbagai kelompok umur, social dan ekonomi. Hipertensi merupakan faktor risiko ketiga terbesar menyebabkan kematian karena bisa memicu terjadinya gagal jantung kongestif (Simanullang, 2018)

Gaya hidup merupakan perilaku dalam upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Gaya hidup yang mengakibatkan terjadinya hipertensi seperti pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan pola stres (Nor'alia et al., 2019). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi dipengaruhi kondisi psikis seseorang. Gaya hidup yang sehat dilihat pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik dan mental sosial berada (Furqani et al., 2020)

Konsumsi kafein yang berlebihan dapat meningkatkan risiko penyakit hipertensi karena adanya peningkatan resistensi pembuluh darah tepi serta vasokonstriksi disebabkan oleh kafein yang memiliki sifat antagonis endogenous adenosine (Marchelaona et al., 2020)

Kelebihan konsumsi makanan yang mengandung lemak dan kolesterol mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat. Kelebihan asupan natrium akan meningkatkan volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi (Damanik dan Sitompul, 2020)

Obesitas merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit hipertensi, obesitas jika jumlah lemak melebihi 25% dari berat badan total. Pada wanita jika jumlah lemak melebihi 30% dari berat badan total atau kriteria yang paling sering digunakan ialah apabila berat badan melebihi 120% dari berat badan ideal (Tiara, 2020)

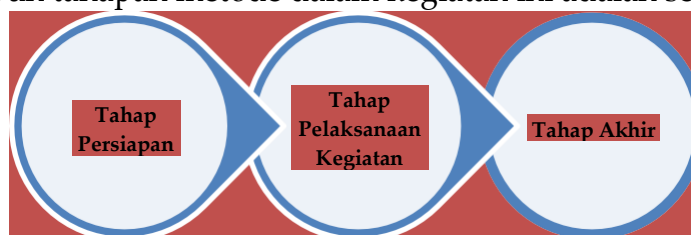
Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya et al., (2020), berjudul Hubungan gaya hidup dan pola makan terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan merokok, mengkonsumsi garam dapur dan mengkonsumsi lemak dengan kejadian hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurmandhani, (2020), berjudul Hubungan gaya hidup dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Geneng Ngawi, hasil penelitian tersebut diketahui bahwa ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Hafid, (2015), Hubungan gaya hidup dengan prevalensi hipertensi di Puskesmas Kassi-Kassi Kabupaten Banteng tahun 2014, hasil penelitian menunjukkan ada hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi

METODE

Dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini, metode yang digunakan adalah berupa pemeriksaan risiko jatuh dan pelatihan latihan aktivitas kekuatan dan keseimbangan pada lanjut usia di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang. Adapun tahapan metode dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut :



Adapun tahap persiapan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah:

- Melakukan observasi ke lokasi pelaksanaan kegiatan.
- Melakukan audiensi dengan pihak mitra tentang permasalahan yang akan diselesaikan.
- Pembuatan proposal kegiatan.
- Persiapan kegiatan PKM.

Tahap pelaksanaan kegiatan ini terdiri atas:

- Melakukan penyuluhan tentang Penyakit Hipertensi
- Melaksanakan kegiatan Penyuluhan tentang Hipertensi, Pencegahan dan Komplikasi Penyakit Hipertensi
- Melakukan pemeriksaan vital sign
- Melakukan pengukuran Hipertensi

Setelah pelaksanaan kegiatan, tahap akhir yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- Memberikan edukasi kepada peserta kegiatan (lanjut usia) berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan.
- Pengolahan data.
- Pembuatan laporan hasil kegiatan.
- Pengumpulan laporan hasil kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diselenggarakan di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang pada Bulan Desember 2023. Peserta kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah lanjut usia berdasarkan kriteria WHO yang di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang. Jumlah peserta yang terlibat adalah 25 lansia yang terdiri dari 14 perempuan dan 11 laki-laki. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan Pengetahuan pada lanjut usia tentang Penyakit Hipertensi serta memberikan informasi tambahan untuk guna mencegah Komplikasi pada lanjut usia.

Kegiatan diawali dengan pemberian penyuluhan mengenai definisi Hipertensi,

Penyebab, Tanda dan Gejala, Penatalaksanaan dan Pencegahan Komplikasi Penyakit Hipertensi. Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah dan diskusi. Peserta tampak antusias mengikuti kegiatan dengan aktif bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan setelah sesi ceramah. Kegiatan dilanjutkan dengan memberikan Evaluasi Tanya Jawab tentang Pengetahuan Lansia tentang Penyakit Hipertensi. Setelah itu dilanjutkan dengan pemeriksaan Tekanan Darah untuk mengetahui Perkembangan tekanan darah Lansia Penderita Hipertensi.

Hipertensi merupakan keadaan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik (TDS) maupun tekanan darah diastolik (TDD) $\geq 140/90$ mm Hg (Tedjasukmana, 2012) Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer atau esensial yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan gangguan anak ginjal (adrenal) (Yonata dan Pratama, 2016)

Prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia pasien. Pedoman ACC atau AHA 2017. Prevalensi hipertensi untuk pasien 20-44 tahun usia adalah 30% pada pria dan 19% pada wanita. Ini meningkat menjadi 77% untuk pria dan 75% untuk wanita 65-74 tahun. Prevalensi hipertensi juga berbeda berdasarkan etnis dan jenis kelamin. Secara keseluruhan, hipertensi lebih banyak terjadi di kulit hitam, dengan perkiraan prevalensi 59% dan 56% berkulit hitam pria dan wanita, masing-masing. Kulit putih, Asia, dan Hispanik laki-laki memiliki prevalensi masing-masing 47%, 45%, dan 44%. dan wanita kulit putih, Asia, dan Hispanik memiliki perkiraan prevalensi masing-masing 41%, 36%, dan 42% (Whelton 2018 ; (Ripley dan Barbato, 2018).

Patofisiologi hipertensi masih belum jelas, banyak faktor yang saling berhubungan terlibat dalam peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi esensial. Namun, pada sejumlah kecil pasien penyakit ginjal atau korteks adrenal (2% dan 5%) merupakan penyebab utama peningkatan tekanan darah (hipertensi sekunder) namun selebihnya tidak terdapat penyebab yang jelas pada pasien penderita hipertensi esensial. Beberapa mekanisme fisiologi turut berperan aktif pada tekanan darah normal dan yang terganggu (Pusparani, 2016).

Penyebab dari hipertensi multifaktorial. Penatalaksanaan pertama dilakukan dengan identifikasi dan modifikasi faktor gaya hidup, memastikan kepatuhan pengobatan, mengobati penyebab sekunder dengan penggunaan obat-obatan yang efektif untuk mengendalikan tekanan darah. Kemudian pasien dianjurkan untuk diet rendah garam, olahraga teratur, menurunkan berat badan, mengurangi asupan alkohol, dan berhenti merokok serta dianjurkan minum obat-obatan antihipertensi (Rampengan, 2015)

Penatalaksanaan Hipertensi Non farmakologis : Menjalani pola hidup sehat telah banyak terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan secara umum sangat menguntungkan dalam menurunkan risiko permasalahan kardiovaskular. Beberapa pola hidup sehat yang dapat dilakuakn diantaranya :

1. Penurunan berat badan. Mengganti makanan tidak sehat dengan memperbanyak asupan sayuran dan buah-buahan

2. Mengurangi asupan garam. Dianjurkan untuk asupan garam tidak melebihi 2 gr/ hari
3. Olah raga. Olah raga yang dilakukan secara teratur sebanyak 30 – 60 menit/ hari, minimal 3 hari/ minggu,
4. Mengurangi konsumsi alcohol

Penatalaksanaan Hipertensi Terapi farmakologi

1. Bila memungkinkan, berikan obat dosis tunggal
2. Berikan obat generic (non-paten)
3. Berikan obat pada pasien usia lanjut (diatas usia 80 tahun) seperti pada usia 55 – 80 tahun, dengan memperhatikan faktor komorbid
4. Jangan mengkombinasikan angiotensin converting enzyme inhibitor (ACE-i) dengan angiotensin II receptor blockers (ARBs)
5. Lakukan pemantauan efek samping obat secara teratur (Arieska, Ann et al., 2015)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Pengukuran tingkat Pengetahuan sebanyak 25 lansia memahami tentang penyakit Hipertensi. Berdasarkan hasil pemeriksaan ditemukan bahwa mayoritas lansia memiliki Hipertensi ringan yaitu sebanyak 22 orang (78,57%). Selain itu, terdapat 3 orang lansia (14,28%) dalam kategori Hipertensi Sedang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar. Peserta aktif dan antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian acara dengan baik, lancar dan antusias, yang meliputi anamnesis, pengukuran vital sign.

Kegiatan yang sudah dilaksanakan diharapkan dapat berkelanjutan dijadikan sebagai program kegiatan rutin untuk mencegah resiko terjadinya komplikasi pada Penderita Hipertensi. Sehingga diharapkan kedepannya lansia dapat hidup sehat dengan Hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

- Damanik, S., & Sitompul, L. N. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing Arts*, XIV(01), 30–36.
- Furqani, N., Rahmawati, C., & Melianti, M. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Pagesangan Periode Juli 2019. *Lambung Farmasi: Jurnal Ilmu Kefarmasian*, 1(1), 34. <https://doi.org/10.31764/lf.v1i1.1635>
- Hafid, M. A. (2015). Hubungan Gaya Hidup Dengan Prevalensi Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kabupaten Bantaeng Tahun 2014. *Jf Fik Uinam*, 3(1), 27–36.
- Marchelaona, R., Murharyati, A., & Pratiwi, E. N. (2020). Faktor gaya hidup dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dental Hygiene)*, 15(1), 526–529.

- Mardiono, S., Tanjung, A. I., & Saputra, A. U. (2023). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Tahun 2023. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6).
- Mardiono, S., Saputra, A. U., & Romadhon, M. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Peran Keluarga Dalam Pengawasan Menelan Obat Pada Pasien Tuberkulosis Paru. *Jurnal Kesehatan Terapan*, 10(1), 7-28.
- Nor'alia, Lestari, D. R., & Rachmawati, K. (2019). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara. *Nerspedia*, 2II(1), 77-86.
- Nurmandhani, R. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Geneng, Ngawi. *Profesi Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 51-59.
- Pusparani, I. D. (2016). Gambaran Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Ciangsana Kecamatan Gunung putri Kabupaten Bogor. In *Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Ripley, T. L., & Barbato, A. (2018). Hypertension. In *PSAP Cardiology*. <https://doi.org/10.3109/9780824706081.126>
- Roza, A. (2016). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas dumai timur dumai -riau. *Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi*, 7(1), 47-52. [http://download.portalgaruda.org/article.php?article=496069&val=10153&title=Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dumai Timur Dumai-Riau](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=496069&val=10153&title=Hubungan%20Gaya%20Hidup%20Dengan%20Kejadian%20Hipertensi%20Di%20Puskesmas%20Dumai%20Timur%20Dumai-Riau)
- Saputra, A. U., & Mardiono, S. (2022). Hubungan Pengetahuan Antara Keluarga Dan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 11(2).
- Saputra, A. U., & Mardiono, S. (2022). Edukasi Kesehatan Tentang Perawatan Lansia Dengan Kejadian Stroke Di Rumah. *Indonesian Journal Of Community Service*, 2(2), 188-193.
- Simanullang, P. (2018). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Dipuskesmas Darussalam Medan. *Jurnal Darma Agung*, XXVI(1), 522-532.
- Tanjung, A. I., Mardiono, S., & Saputra, A. U. (2023). Pendidikan Kesehatan Senam Bugar Dalam Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Rsud Kayuagung Tahun 2023. *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(4).
- Tedjasukmana, P. (2012). Tata laksana hipertensi pada anak. *CDK-192*, 39(4), 251-255. <http://www.depkkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-jantung.pdf>
- WHO. (2019a). Hypertension. <https://www.who.int/health-topics/hypertension>
- WHO. (2021). High blood pressure and physical activity. <http://www.emro.who.int/media/world-health-day/physical-activity-factsheet-2013.html>
- Yonata, A., & Pratama, A. S. P. (2016). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Jurnal Majority*, 5(3), 17-21. <http://jurnal.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1030>

Yusnayanti, C. (2014). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lepo-Lepo Kota Kendari Tahun 2014. *Terapeutik Junral*, 3(1)