

**PENYULUHAN TENTANG HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA LUBUK RAYA
KECAMATAN PADANGSIDIMPUAN HUTAIMBARU
TAHUN 2024**

Rya Anastasya Siregar, Novita Sari Batubara, Arisa Harfa Said Lubis,
Deliana Tarigan
Prodi Kebidanan Program Diploma Fakultas Kesehatan
Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan
(ryaanastasya3@gmail.com, 081350485804)

ABSTRAK

Hipertensi dapat dikendalikan secara efektif dengan pengobatan yang sederhana dan murah, namun hanya sekitar satu dari lima penderita hipertensi yang dapat mengendalikannya. Hipertensi ini terjadi akibat lonjakan tekanan darah tinggi, terjadi ketika tekanan darah pada arteri meningkat secara persisten, melebihi nilai normal. Tekanan darah terdiri dari dua pengukuran: sistolik (angka atas) dan diastolik (angka bawah). Hipertensi didefinisikan jika tekanan darah sistolik ≥ 140 mm Hg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mm Hg. Tujuan PKM ini adalah memberi motivasi kepada lansia lebih memperhatikan pola hidupnya seperti kebutuhan istirahat dan makanan agar terhindar dari terjadinya hipertensi pada lansia. Kegiatan PKM ini dilakukan dengan metode penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media leaflet dan pemeriksaan tekanan darah kepada lansia di desa Lubuk Raya dengan berjumlah 30 orang yaitu 14 laki-laki dan 16 perempuan. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan secara gratis. Evaluasi kepada lansia yaitu tanya jawab seputar materi Hipertensi. Lansia dapat penyawab dan menjelaskan dengan baik pertanyaan yang diajukan oleh sipenyuluh. Kegiatan PKM yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Lansia di desa Lubuk Raya yang mengikuti terlihat bersemangat dan antusias dalam mengikuti kegiatan.

Kata kunci : Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Hypertension can be controlled effectively with simple and cheap treatment, but only about one in five people with hypertension can control it. This hypertension occurs due to a spike in high blood pressure, which occurs when the blood pressure in the arteries persistently increases, exceeding normal values. Blood pressure consists of two measurements: systolic (top number) and diastolic (bottom number). Hypertension is defined as systolic blood pressure ≥ 140 mm Hg or diastolic blood pressure ≥ 90 mm Hg. This PKM aims to motivate the elderly to pay more attention to their lifestyle, such as the need for rest and food to avoid hypertension in the elderly. This PKM activity was carried out using the health education method using leaflets and blood pressure checks for the elderly in Lubuk Raya village, totaling 30 people, namely 14 men and 16 women. The results of this outreach activity are followed by free health examinations. Evaluation for the elderly, namely questions and answers regarding hypertension material. The elderly can answer and explain well the questions asked by the counselor. The PKM activities carried out went well. The elderly in Lubuk Raya village who took part looked excited and enthusiastic about taking part in the activities.

Keywords: Hypertension, Elderly

1. Pendahuluan

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merilis laporan pertamanya mengenai dampak global yang menghancurkan dari tekanan darah tinggi, bersama dengan rekomendasi tentang cara memenangkan perlombaan melawan penyakit pembunuh diam-diam ini. Laporan tersebut menunjukkan sekitar 4 dari setiap 5 penderita hipertensi tidak mendapatkan pengobatan yang memadai, namun jika negara-negara dapat meningkatkan cakupannya, 76 juta kematian dapat dicegah antara tahun 2023 dan 2050. Hipertensi dapat dikendalikan secara efektif dengan pengobatan yang sederhana dan murah, namun hanya sekitar satu dari lima penderita hipertensi yang dapat mengendalikannya.” Kata Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Direktur Jenderal WHO.

“Program pengendalian hipertensi masih terbelengkalai, kurang diprioritaskan, dan sangat kekurangan dana. Penyakit hipertensi ini sering dikenal sebagai 'pembunuh diam-diam' yang telah menjadi salah satu masalah kesehatan terbesar di kalangan lansia di seluruh ASI bahkan dunia. Mengingat dampak serius yang dapat ditimbulkannya pada kesehatan, pemahaman mengenai hipertensi pada lansia sangat penting. Hipertensi ini terjadi akibat lonjakan tekanan darah tinggi, terjadi ketika tekanan darah pada arteri meningkat secara persisten, melebihi nilai normal. Tekanan darah terdiri dari dua pengukuran: sistolik (angka atas) dan diastolik (angka bawah). Hipertensi didefinisikan jika tekanan darah sistolik ≥ 140 mm Hg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mm Hg.

Peningkatan jumlah pasien hipertensi yang diobati secara efektif ke tingkat yang diamati di negara-negara dengan kinerja tinggi dapat mencegah 76 juta kematian, 120 juta stroke, 79 juta serangan jantung, dan 17 juta kasus gagal jantung antara saat ini dan tahun 2050. Setiap jam, lebih dari 1.000 orang meninggal karena stroke dan serangan jantung. Sebagian besar kematian ini disebabkan oleh tekanan darah tinggi, dan sebagian besar sebenarnya bisa dicegah,” kata Dr Tom Frieden, Presiden & CEO, Resolve to Save Lives. “Perawatan hipertensi yang baik adalah yang terjangkau, mudah dijangkau, dan memperkuat layanan kesehatan primer. Tantangannya

sekarang adalah beralih dari “dalam jangkauan” menjadi “tercapai.” Hal ini memerlukan komitmen pemerintah di seluruh dunia.”.

Menurut survei Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia (PERGEMI), sebanyak 24,6% penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia memiliki riwayat penyakit kronis. Dari kelompok lansia dengan riwayat tersebut, mayoritasnya atau 37,8% memiliki penyakit hipertensi. Kemudian 22,9% memiliki penyakit diabetes, 11,9% penyakit reumatik, dan 11,4% penyakit jantung. Dilihat dari data-data dinkes menunjukkan bahwa semua kabupaten/kota di seluruh provinsi di Indonesia telah melakukan deteksi dini hipertensi. Cakupan deteksi dini Hipertensi di Indonesia berdasarkan data SIPTM dan ASIK sebesar 13,57% (28.364.181 dari 208.982.372 penduduk usia 15 tahun). Provinsi dengan cakupan deteksi dini tertinggi adalah NTB (48,12%), diikuti Gorontalo (34,84%) dan Banten (24,79%). 3 Provinsi dengan cakupan terendah adalah Papua (1,65%), DI Yogyakarta (2,83%) dan Bali (3,62%). Terdapat 1 provinsi dengan angka cakupan deteksi dini yang telah melebihi target, yakni NTB dengan cakupan sebesar 48,12%. 1 dari 3 orang Indonesia mengidap hipertensi, bahkan angka ini terus meningkat setiap tahunnya. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena orang dengan tekanan darah tinggi tidak memiliki keluhan,” ujar Menkes Budi pada webinar Hari Hipertensi Sedunia, Selasa (6/6).

Padahal, lanjutnya, hipertensi meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan penyakit lainnya yang menyebabkan kematian dan pembiayaan kesehatan yang sangat besar. “Oleh karena itu dalam memperingati hari hipertensi sedunia tahun 2023 saya mengajak kita semua untuk mengukur tekanan darah secara rutin, baik secara mandiri maupun di fasilitas kesehatan,” ungkap Menkes Budi. Ia menilai deteksi dini hipertensi sangat penting untuk mencegah berbagai risiko penyakit akibat tekanan darah. Deteksi dini hipertensi harus digaungkan baik oleh pemerintah pusat dan daerah, maupun semua unsur masyarakat di berbagai sektor.

“Saya juga berpesan kepada masyarakat yang telah mengidap hipertensi untuk tetap menerapkan prinsip pemeriksaan kesehatan secara berkala, atasi penyakit dengan pengobatan tepat,

tetap menjaga pola makan sehat dan gizi seimbang, serta upayakan beraktivitas fisik dan menghindari rokok,”

2. BAHAN DAN METODE

Pelaksanaan penyuluhan adalah salah satu tugas seorang dosen dalam menjalankan tri darma perguruan tinggi untuk menjadi tenaga kesehatan yang professional, serta dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan kesehatan dilapangan. Metode pelaksanaan yang digunakan pada program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan beberapa tahapan dan beberapa kegiatan, yang pertama kali dilakukan adalah tahapan survey dengan cara mendatangi perangkat desa (kepala desa) dan masyarakat. tahapan ini dilakukan untuk memperoleh data dan informasi yang berkaitan dengan program penyuluhan Hipertensi pada lansia, dan bekerjasama dengan pihak-pihak terkait yang dirasa penting demi tercapainya program pengabdian kepada masyarakat. Setelah tahapan survey berakhir dan diperoleh data dan informasi penunjang terhadap kegiatan Hipertensi pada lansia, tahapan selanjutnya yaitu tahapan sosialisasi, tahapan ini bisa dilakukan dengan cara bersilaturahmi dengan perangkat-perangkat desa terkait, menjelaskan sedikit konsep serta gambaran tentang kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan, selain sosialisasi kepada perangkat desa, sosialisasi juga dilakukan kepada warga didesa Lubuk Raya. Selanjutnya tim pelaksanaan pengabdian masyarakat menjelaskan terkait dengan kegiatan penyuluhan. Bahan dan sarana yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah Laptop, LCD, proyektor, timbangan, tensi meter dan alat tulis. Sebelum pelaksanaan, terlebih dahulu briefing antar panitia beserta kader kesehatan posyandu serta mahasiswa prodi D-III Kebidanan. Teknisnya dibuka registrasi bagi lansia yang ingin ikut mendapatkan penyuluhan tentang Hipertensi pada lansia. Pendidikan masyarakat merupakan salah satu metode penelitian yang berbasis pengabdian masyarakat, yang mana terdiri dari kegiatan semacam penyuluhan, ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran kepada masyarakat akan pentingnya pemeriksaan hipertensi secara dini dan berkala untuk menghindari terjadinya gangguan

kesehatan di kemudian hari. Metode ini lebih fokus pada jenis penyuluhan dan membentuk kebiasaan pada masyarakat akan kesadaran terhadap kesehatan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi dengan pihak-pihak terkait, lalu wawancara, wawancara ini dilakukan agar mendapat kan data yang valid dari pihak terkait, selanjutnya dokumentasi menjadi hal yang penting dalam mengumpulkan data-data. Dokumentasi digunakan sebagai bukti dan sarana sosialisasi kepada masyarakat tentang program pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan. Setelah mendapatkan data selanjutnya dilakukan lah analisis berupa analisis deskriptif-analitif, teknik ini merupakan teknik yang sederhana. dilakukan yaitu dengan mendiskripsikan dan mensinkronkan antara data yang didapat dengan program pengabdian yang akan dilakukan di Desa Lubuk Raya Kecamatan Padangsidimpuan Hutaimbaru.

3. WAKTU DAN TEMPAT

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 10 Februari 2024 pukul 08.00- 12.30 WIB. Kegiatan dilaksanakan pada saat posyandu di Desa Lubuk Raya Kecamatan Padangsidimpuan Hutaimbaru.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Lubuk Raya Kecamatan Padangsidimpuan Hutaimbaru terlaksanan dengan baik. Kegiatan Pelaksanaan diawali dengan melakukan pemeriksaan kesehatan dengan cara pemeriksaan Berat Badan setelah itu baru melakukan pemeriksaan tekanan darah pada lansia. Pelaksanaan dilakukan pada hari sabtu dimulai pukul 08.00 WIB s/d 12.30. Peserta yang terdaftar kurang lebih 30 orang Lansia yang mana laki-laki sebanyak 14 orang dan perempuan sebanyak 16 orang dan semua masyarakat yang melakukan pemeriksaan berasal dari Desa Lubuk Raya Kecamatan Padangsidimpuan Hutaimbaru sekitarnya. Teknis pelaksanaan kegiatan yaitu dimulai dengan mendaftar terlebih dahulu di bagian registrasi lalu mendapat kupon dan mengantri di ruang tunggu. Antusiasme masyarakat dalam menghadiri kegiatan ini menunjukkan masyarakat Desa

Lubuk Raya Kecamatan Padangsidempuan Hutaimbaru sebenarnya peduli dan memperhatikan kesehatannya, dikarenakan pengetahuan masyarakat terhadap Hipertensi masih rendah. Khususnya dalam hal menjaga pola makanan dan minuman yang dapat meningkatkan tekanan darah. Hal ini dikonfirmasi oleh beberapa peserta yang diminta berpendapat tentang hipertensi, beberapa orang mengakui tidak tahu makanan dan minuman apa yang dapat meningkatkan tekanan darah sehingga menimbulkan penyakit Hipertensi. Sangat disayangkan padahal banyak buah dan sayur yang dapat dijadikan sebagai bahan makanan dan minuman yang terdapat disekitar masyarakat yang dapat menurunkan dan menstabilkan tekanan darah tinggi. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini dilanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada masyarakat yaitu tanya jawab seputar materi tentang Hipertensi.

Dari hasil evaluasi dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai Hipertensi, dari hasil tanya jawab dapat terlihat beberapa dari peserta dapat menyebutkan kembali apa akibat yang ditimbulkan Hipertensi jika dibiarkan begitu saja tanpa dikontrol akan tekanan darahnya. Dan para peserta dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan benar. Diharapkan setelah dilakukan kegiatan penyuluhan Desa Lubuk Raya Kecamatan Padangsidempuan Hutaimbaru, masyarakat semakin menyadari pentingnya mengontrol tekanan darah secara rutin untuk menghindari terjadinya penyakit-penyakit lain yang diakibatkan oleh hipertensi. Kepada masyarakat dihimbau untuk tidak malas mencari ilmu baik melalui petugas kesehatan di puskesmas terdekat maupun lewat media sosial.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di Desa Lubuk Raya Kecamatan Padangsidempuan Hutaimbaru terlaksana dengan baik. Masyarakat dan peserta lansia yang mengikuti kegiatan ini sangat antusias dalam kegiatan penyuluhan pemeriksaan kesehatan untuk mencegah Hipertensi pada lansia terlaksana dengan baik. Hal ini terbukti dengan antusias para lansia dalam menghadiri kegiatan

tersebut. Setelah penyuluhan ini disarankan kepada masyarakat khususnya lansia, agar memeriksakan kesehatan di puskesmas terdekat untuk mengetahui kondisi tekanan darahnya tersebut. Serta untuk menghindari bahaya terjadinya penyakit-penyakit yang dapat menurunkan kualitas kesehatan pada lansia. Bagi tenaga kesehatan yang bertugas di Desa Lubuk Raya Kecamatan Padangsidempuan Hutaimbaru agar lebih memperhatikan kesehatan lansia dengan cara memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang makanan dan minuman yang dapat mencegah terjadinya penyakit Hipertensi.

Setelah melakukan kegiatan penyuluhan tentang Hipertensi selesai dengan sukses kami tim pemberi penyuluhan ini berterima kasih kepada semua pihak yang terkait, yang itu bapak rektor dan staf dosen Universitas Aufa Royhan Padangsidempuan yang telah memberikan izin dan dukungan kepada kami untuk melakukan penyuluhan ini hingga selesai. Dan tak luput kami ucapkan terima kasih kepada bapak kepala desa serta stafnya, kepala puskesmas beserta stafnya serta seluruh masyarakat yang hadir di dalam kegiatan ini. Semoga dengan penyuluhan Hipertensi ini pengetahuan masyarakat akan pentingnya mengontrol tekanan darah secara rutin semakin baik sehingga masyarakat khususnya lansia terhindar dari penyakit hipertensi.

6. REFERENSI

1. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/pencegahan-infeksi-pada-lansia/hipertensi-pada-lansia>
2. <https://www.paho.org/en/news/19-9-2023-first-who-report-details-devastating-impact-hypertension-and-ways-stop-it>
3. <https://p2p.kemkes.go.id/wp-content/uploads/2023/03/Laporan-Kinerja-Direktorat-Jenderal-P2P-Tahun-2022.pdf>
4. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/05/30/ini-penyakit-kronis-yang-banyak-diderita-lansia-indonesia>
5. Bustan N. Management control disease non infectious. Jakarta : Rineka Create ; 2015. Soetardjo. nutrition balanced in cycle life. Jakarta : grammar References Main ; 2011.

Sustarani L. Hypertension. Jakarta : grammar References Main ; 2006.

6. Gain. The factors that relate with incident hypertension primary [document in Internet]. 2015 [Downloaded January 11th2017]. Available from : <http://www.pusdiknakes.go.id> _
7. Ministry health republic Indonesia. Research health base (RISKESDAS) year 2013 [document in Internet]. 2014. [downloaded 11 January 2017]. Available from :<http://www.riskesdas.go.id>
8. Shadine M. Recognize disease hypertension, diabetes, stroke and heart. Jakarta : Fmedia ; 2010. Prasetyaningrum. Hypertension no for feared. Jakarta : Fmedia ;2014.
9. Marito L. Factors that influence hypertension in adult women in the working area of the Gunung Tua Public Health Center Mandailing Natal district in 2016. [Thesis]. North Sumatra. SII Public Health Study Program Helvetia Institute of Health; 2016.
10. Agoes, H. A, 2011. Penyakit Diusia Tua. EGC: Jakarta Bangun A.P. 2008. Khasiat Tanaman Obat Untuk Hipertensi. Jakarta: Sarana Pustaka Prima
11. Dalimartha, Setiawan. (2008). Care Your Self Hipertensi: Jakarta: PT Pustaka

D. R. Kusuma dkk (2020). Edukasi Penyakit Hipertensi dan Komplkasinya pada Posyandu

12. Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mengwi I, Kabupaten Badung. Jurnal. Volume 19 Nomor 2.
13. Endang. Triyanto., (2014). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu

7. DOKUMENTASI KEGIATAN

