

PENDIDIKAN KESEHATAN BAGI LANSIA PENDERITA HIPERTENSI  
DI DESA AEK NABARA KECAMATAN ANGKOLA BARAT KABUPATEN TAPANULI  
SELATAN

Febrina Angraini Simamora, Anwar Parlindungan, Dola Angreni, Cholijah Hasibuan, Ahmad Arif, Juli Pratiwi, Cahaya Prima, Hilda Auliani, Ahmad ryal, Aji zahari, Ayu Andira, Azzahra, Bobby Kurnia, Devi Permata Sari, Febri Handayani, Hilda Auliani, Liana Pransiska  
Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan  
Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan  
([febrina.angraini@yahoo.com](mailto:febrina.angraini@yahoo.com))

**ABSTRAK**

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk tetap di atasi. Penyebab hipertensi hingga saat ini secara pasti belum dapat di ketahui, tetapi gaya hidup berpengaruh besar terhadap kasus ini. Hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi adalah dengan senam hipertensi dan dukungan keluarga melalui pemberdayaan keluarga. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di lakukan dengan penyuluhan kepada masyarakat yang bertujuan memberikan pengetahuan mengenai hipertensi kepada masyarakat dapat melakukan upaya pencegahan penyakit hipertensi. Hasil penyuluhan kesehatan masyarakat tentang hipertensi dengan jumlah peserta 20 orang yang telah di lakukan sehingga meningkatkan pengetahuan peserta akan penyakit hipertensi mengatur pola makan dan gaya hidup yang lebih baik lagi, serta mengetahui tanda dan gejala serta cara mencegah penyakit hipertensi.

Kata kunci : Pendidikan Kesehatan, Hipertensi, Lansia

**ABSTRAK**

Hypertension is still a big enough health problem to be overcome. Until now, the exact cause of hypertension cannot be known, but lifestyle has a big influence on this case. Things that can be done to overcome hypertension are hypertension exercise and family support through family empowerment. The implementation of this community service activity is carried out with outreach to the community which aims to provide knowledge about hypertension to the community so that they can make efforts to prevent hypertension. The results of public health education about hypertension with 20 participants have been carried out so as to increase participants' knowledge of hypertension, regulate diet and lifestyle better, and know the signs and symptoms and how to prevent hypertension.

**Keywords: Health Education, Hipertensi, Elderly**

**1. PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah seseorang di atas normal yang dapat mengakibatkan kan peningkatan angka lesaitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Hingga saat ini

hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk tetap di atasi.

World Health Organization (WHO) Menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara.

Hipertensi juga menyebabkan kematian dengan angka 23,7% total 1.7 juta kematian di Indonesia tahun 2006 (Anitasari, 2009). Riset kesehatan dasar (Riskesdas) yang dilakukan Kementerian Kesehatan tahun 2018 menghasilkan peningkatan kejadian hipertensi di bandingkan hasil pada tahun 2013.

Penyebab hipertensi hingga saat ini secara pasti belum dapat diketahui, tetapi gaya hidup berpengaruh besar terhadap kasus ini. Terdapat beberapa factor yang menjadi resiko terjadinya hipertensi, seperti usia, jenis kelamin, merokok, dan gaya hidup kurang aktifitas yang dapat mengarah ke obesitas. Mengurangi factor resiko tersebut menjadi dasar pemberian intervensi oleh tenaga kesehatan (tintasari & kodim, 2019).

Pemberdayaan keluarga merupakan satu upaya meningkatkan kemampuan keluarga seperti peningkatan pengetahuan untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam pengelolaan hipertensi. Dukungan keluarga sangat berperan dalam meningkatkan dan menurunkan proresifitas (Zulkifli, Indriati, Amir & Nauli, 2019).

Dukungan keluarga melalui pemberdayaan keluarga dapat di kombinasikan dengan pemberian senam hipertensi pada penderita guna meningkatkan control dan manajemen diri penderita hipertensi. Banyak literatur yang menyebutkan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang berdampak pada peningkatan pengelolaan hipertensi (Totok & Fahrur, 2017).

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilakukan pada lansia di Desa Aek Nabara Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan. Jumlah peserta sebanyak 20 orang. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dilakukan selama 1 jam pada hari senin 22 November pukul 09.00-10.00 Wib.

Pendidikan Kesehatan dilakukan menggunakan leaflet dengan selebaran kertas berbentuk iklan kertas yang di tunjukkan untuk disebarkan luas yang di bagikan kepada masing-masing siswa. Bentuk gambar yang berwarna yang diisi dengan kata-kata yang menarik dimana terdapat tanda gejala Hipertensi dan pencegahannya.

Selain menggunakan media aplikasi leaflet. Penyuluh menambah edukasi kesehatan dengan metode ceramah yang disertai tanya jawab. Materi yang di berikan berupa pengertian, tanda dan gejala, pencegahan, serta pemeriksaan yang disarankan. Lalu pada setelah ceramah materi, masyarakat diminta untuk response tanya jawab guna mengetahui pemahaman terhadap materi yang di berikan.

Setelah dilaksanakan kedua metode aplikasi leaflet dan ceramah, penyuluh akan mendeskripsikan dan mengklasifikasi kan hasil pemahaman masyarakat terhadap kesehatan bahaya hipertensi akibat perilaku berisiko dalam bentuk laporan akhir.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 20 orang peserta yang mengikuti penyuluhan berbasis aplikasi leaflet dan metode ceramah di dapatkan bahwa seluruh masyarakat terlihat antusias dalam mengikuti penyuluhan ini. Hal ini terlihat dari seluruh masyarakat membaca apa yang telah di berikan oleh mahasiswa Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Aufa Royhan Padang Sidempuan. Masyarakat terlihat semangat dan memberikan ucapan terimakasih atas informasi yang di berikan sehingga tidak was-was lagi terhadap bahaya Hipertensi. Adapun hasil dari pemberian penyuluhan terhadap masyarakat adalah sebagai berikut :

- a. Pertama, pengetahuan dan wawasan terhadap penyakit Hipertensi. Sebelum melakukan penyuluhan masyarakat sama sekali tidak tahu tentang bahaya dan resiko penyebab penyakit Hipertensi.

Dengan adanya penyuluhan ini masyarakat dapat memahami pengertian, tanda-tanda dan gejala, serta pencegahannya.

- b. Kedua, menjaga diri terhadap perilaku berisiko, masyarakat yang sudah di berikan gambar melalui aplikasi leaflet dan ceramah dapat mengetahui bahaya dan risiko Hipertensi, Hal ini menjadikan masyarakat lebih berhati-hati lagi dalam memilih makan yang baik dan ber olah raga, terbukti dengan response Tanya jawab yang di berikan oleh mahasiswa. Masyarakat menyatakan pesan bahwa ini adalah edukasi untuk menjalani hidup dengan lebih sehat lagi.
- c. Ketiga, masyarakat senang dengan adanya penyuluhan ini di dapat kan pada saat sesi penutup yang dilakukan oleh mahasiswa,. Hal ini terlihat dari senyum, sikap terbuka ramah tamah dan tatapan mata yang serius saat mahasiswa melakukan humor seputar Hipertensi.

Terdapat beberapa tindakan non farmakologis yang dapat dilakukan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Penelitian Daulay, N. M., & Simamora, F. A. (2017) menunjukkan bahwa ada pengaruh rendam kaki menggunakan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di kelurahan Timbangan Tahun 2017. Dapat diketahui bahwa pengaruh rendam kaki terhadap penurunan tekanan darah sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi karena dapat menurunkan tekanan darah meski tidak turun secara signifikan tetapi dapat menurunkan tekanan darah. Oleh sebab itu, penderita hipertensi dapat menggunakan terapi rendam kaki menggunakan air hangat untuk menurunkan tekanan darah sebagai terapi alternatif yang dapat digunakan.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan kesehatan ini yang berbasis aplikasi leaflet dan metode ceramah beserta response Tanya jawab dapat membantu masyarakat Aek Nabara Kecamatan Angkola barat Kabupaten Tapanuli Selatan dalam melakukan pencegahan dan bergerak dalam hidup sehat.

Diharapkan kepada seluruh Masyarakat agar selalu memperhatikan makanannya dan mulailah berolahraga hidup sehat untuk menjalani aktivitas sehari-harinya, kepada kalangan pembaca tulisan kegiatan penyuluhan ini semoga dapat edukasi kita semua bahwa hipertensi lebih baik mencegah dari pada mengobati.

#### 5. REFERENSI

Anggraini, (2019). Hari hipertensi dunia 2019 ;“ Know Your Number Kendalikan tekanan darah mu dengan CERDIK”. Retrieved April 17, 2020, from Diktorat Pencegahan dan Pengendalian penyakit tidak menular website:<http://p2ptm.kemke.go.id/kegiatanp2pym/pusat/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmudengan-cerdik>

Daulay, N. M., & Simamora, F. A. (2017). PENGARUH RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN TIMBANGAN TAHUN 2017. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 2(3), 59-67

Bisnu, M, Kepel, B, & Mulyadi, N. (2017 ). Hubungan Keluarga Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Ranoumut Kota Manado.

*Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 10807. <http://ejournal.mahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/2566>

Tarigan, A. R., Lubis, Syarifah, S. (2018). Pengaruh Pengertian Sikap dan dukungan keluarga terhadap diet hipertensi di desa Hulu Kecamatan pancur batu 2016. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 9-17. <http://doi.org/102452/kesehatan.v11i1.5107>

Budi, Ls., Sulchan, HM., Wardani, RS. 2011. Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Usia Lanjut di RW VIII Kelurahan Krobokan Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang. Abstrak. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas

Departemen Kesehatan RI. Data Pasien Hipertensi di Indonesia. 2001. <http://www.depkes.go.id/index.php/berita/press-release/263-hindari-hipertensi>

Irza, Syukraini. 2009. Analisis Faktor Resiko Hipertensi pada Masyarakat Nagari

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2011) Profil Kesehatan Indonesia. 2010 Jakarta Kementrian Kesehatan Republik Indonesia 2011 [Diakses pada 12 Januari 2016]. Available from URL: HIPERLINK [http://www.depkes.go.id/downloads/PROFIL\\_DATA\\_KESEHATAN\\_INDONESIA.pdf](http://www.depkes.go.id/downloads/PROFIL_DATA_KESEHATAN_INDONESIA.pdf)

Sulchan, Muhammad, Vindy Destiany. 2012. Asupan Tinggi Natrium dan

Lama Menonton TV Sebagai Faktor Risiko Hipertensi Obeistik pada Remaja

World Health organization (WHO). (2013). A global brief on Hypertension. Silent killer, Global Public Health Crisis. World Health Organization. World Health Day 2013. ([http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/79059/1/WHO\\_DCO\\_WHD\\_2013.2\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/79059/1/WHO_DCO_WHD_2013.2_eng.pdf))

Yogiantoro, M., 2009. Hipertensi Esensial. In: Sudoyo, A.W., et al eds. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam 5th ed. Jilid II. Jakarta: Interna Publishing, 1079-1085.

## 6. DOKUMENTASI

