

PENYULUHAN HIPERTENSI DAN PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DAN KELUARGA DIKELURAHAN KARUWISI KOTA MAKASSAR

Suarni^{1*}, Hardianti², Elni Putri Olifia Kumape¹, Afini Nugrah¹

^{*1}Prodi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

²Prodi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

Alamat Korespondensi: suarniarni42@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama terhadap kematian manusia di dunia. Penyakit ini dikenal sebagai silent killer. Hipertensi termasuk jenis penyakit degeneratif yang cenderung diderita oleh lansia. Prevalensi hipertensi telah mencapai 31,7% dari seluruh penduduk. Peningkatan ini dapat terjadi karena perubahan gaya hidup dan usia tua. Hipertensi khususnya pada lansia merupakan penyakit yang dapat dicegah dengan memberikan pemahaman kepada pasien tentang penyebab hipertensi dan cara pencegahannya.

Tujuan: Untuk memberikan pengetahuan kepada lansia dan keluarga terhadap penyakit hipertensi dan cara pencegahannya.

Metode: Menggunakan media banner dan leaflet. Terdapat 20 orang peserta pada kegiatan ini yang terdiri atas lansia dan keluarga warga Kelurahan Karuwisi Kota Makassar.

Hasil: Kegiatan ini diawali dengan pengisian angket pengetahuan pre-test tentang hipertensi yang kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan oleh narasumber. Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan kegiatan pengisian angket post-test serta dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Angket posttest setelah penyuluhan menunjukkan peningkatan pengetahuan sebanyak 100%.

Kesimpulan: Kegiatan penyuluhan memberikan tambahan dan peningkatan pengetahuan kepada lansia dan keluarga tentang hipertensi dan pencegahannya agar lansia dan keluarga dapat mencegah terjadinya hipertensi. Pengukuran tekanan darah dilakukan agar lansia sadar akan pentingnya tetap mengontrol tekanan darah secara rutin.

Kata kunci: Penyuluhan Kesehatan, Hipertensi, Pengukuran Tekanan Darah, Lansia, Keluarga

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya, karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (WHO, 2018).

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal (Riskesdas, 2013).

Kejadian hipertensi di seluruh dunia mencapai lebih dari 1,3 milyar orang, yang mana angka tersebut menggambarkan 31% jumlah penduduk dewasa di dunia yang mengalami peningkatan sebesar 5,1% lebih besar dibanding prevalensi global pada tahun 2000-2010 (Bloch, 2016). Kejadian hipertensi ini lebih tinggi terjadi pada penduduk di negara berkembang dibandingkan negara maju bahkan nyaris sebanyak 75% penderita dengan hipertensi tinggal di

negara berkembang (Mills, 2016). Berdasarkan pada hasil pengukuran di tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia adalah 34,11% dengan posisi tertinggi ditempati provinsi Kalimantan Selatan dengan persentase sebesar 44,13% dan prevalensi kejadian hipertensi terendah diduduki oleh provinsi Papua dengan 22,22% (tim riskesdas 2018, 2019).

Pada lansia, terdapat banyak fungsi organ yang mengalami penurunan, sehingga mengalami berbagai gangguan kesehatan akibat penyakit kronis dan daya tahan tubuh yang menurun (Mujiastuti et al., 2021). Prevalensi hipertensi berdasarkan umur didapatkan pada umur 65-74 tahun sebesar 63,25% dan pada usia di atas 75 tahun sebesar 69,5% (tim riskesdas 2018, 2019).

Upaya pencegahan untuk mengurangi penderita hipertensi dapat dilakukan melalui promosi kesehatan. Promosi kesehatan dapat mengurangi dampak dari faktor-faktor resiko yang berkaitan dengan faktor-faktor penentu kesehatan secara luas yang mengarah pada penyakit dan meningkatkan kualitas kehidupan individu dan masyarakat. Kegiatan promosi kesehatan harus direncanakan, dipantau dan dievaluasi (Saraswati & Novianti, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Suharto et al., 2020) faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia adalah faktor usia, jenis kelamin, mengkonsumsi natrium dan lemak berlebih pola aktivitas/berolahraga, kebiasaan merokok, konsumsi garam, dan obesitas. Sementara pada penelitian lain yang dilakukan oleh Herawati, (2020) bahwa faktor risiko hipertensi pada usia 45 tahun keatas adalah kejadian obesitas, kebiasaan minum alkohol, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, kebiasaan minum kopi, dan stress.

Berdasarkan analisa situasi warga Kelurahan Karuwisi yang diambil dari hasil pendataan awal didapatkan penyakit tertinggi adalah penyakit hipertensi yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan warga tentang jenis makanan yang dapat memicu hipertensi, kurangnya pengetahuan tentang bagaimana merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi dan pencegahan penyakit hipertensi, kurangnya kesadaran warga untuk rutin memeriksa tekanan darah secara rutin. Padahal rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah, maka tekanan darah dapat dijaga agar tetap dalam kondisi terkontrol sehingga penyakit hipertensi dapat dicegah. Olehnya itu di pandang perlu untuk memberikan tambahan pengetahuan tentang hipertensi dan meningkatkan kesadaran Masyarakat mengenai pentingnya memeriksa tekanan darah secara rutin melalui kegiatan penyuluhan tentang hipertensi yang dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat diselenggarakan di Kelurahan Karuwisi RW 07. Metode yang digunakan adalah metode penyuluhan, tanya jawab dan diskusi tentang penyakit hipertensi dan pencegahannya, dilanjutkan dengan melakukan kegiatan pengukuran tekanan darah. Media yang digunakan untuk kegiatan penyuluhan adalah Banner dan Lefalet yang berisi tentang materi hipertensi dan pencegahannya untuk memudahkan peserta memahami materi yang disampaikan. Berikut ini tahapan kegiatan penyuluhan :

1. Tahap Persiapan : mempersiapkan media dan materi yang akan digunakan, menyiapkan tempat kegiatan, dan kontrak dengan peserta penyuluhan terkait waktu dan tempat untuk kegiatan.
2. Tahap pelaksanaan : kegiatan dimulai dengan melakukan pengukuran pengetahuan peserta sebelum penyuluhan (pre test) dengan memberikan angket yang berisi pertanyaan tentang penyakit hipertensi dan pencegahannya.
3. Melakukan kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dan pencegahannya.
4. Diskusi dan sesi tanya jawab yang telah diberikan.
5. Evaluasi : pengukuran kembali (post test) setelah kegiatan penyuluhan
6. Pengukuran tekanan darah dengan menggunakan set pengukuran tekanan darah yaitu tesnsi meter (manual dan digital) dan stetoskop, pulpen dan kertas untuk mencatat hasil pemeriksaan tekanan darah setiap peserta penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan ini dilakukan pada hari jumat, 31 mei 2024 bertempat di rumah kader posbindu RW 07 Kelurahan Karuwisi. Kegiatan ini dihadiri oleh 20 orang warga. Kegiatan dikelompokkan menjadi 4 tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan, tahap diskusi dan tanya jawab serta tahap evaluasi.

Tabel 1. Distribusi tingkat pengetahuan kuesioner Pre-Test dan Post Test Tentang Hipertensi Masyarakat Kelurahan Karuwisi Tahun 2024

Tingkat pengetahuan	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Cukup	7	35	20	100
Kurang	13	65	0	0
Total	20	100	20	100

Sumber: data Primer 2024

Tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan lansia terhadap Hipertensi, data menunjukkan pada saat dilakukan pembagain kuesioner pretest lansia terdapat 7 orang (35%) dengan tingkat pengetahuan cukup dan terdapat 13 orang (65%) dengan pengetahuan kurang. Setelah diberikan edukasi mengenai Hipertensi dan dilakukan pengukuran pengetahuan (post test) didapatkan peningkatan pengetahuan menjadi 100%.



Gambar 1. Penyuluhan Hipertensi



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan Darah dan Pengisian kuesioner

b. Pembahasan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan peningkatan pengetahuan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan melalui panca indra yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba (Notoadnojo, 2012). Semakin banyak panca indra yang dilibatkan dalam menerima suatu informasi maka semakin mudah informasi tersebut akan tersimpan dan dipahami. Pemberian informasi dalam kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan dengan menggunakan media banner dan leaflet, media yang digunakan sangat efektif dalam membantu menyampaikan informasi. Media yang digunakan memudahkan peserta penyuluhan untuk lebih memahami materi yang disampaikan. Peningkatan pengetahuan dapat terjadi karena audience memperhatikan materi penyuluhan dan aktif dalam sesi tanya jawab dan berdiskusi dengan pemateri.

Melalui kegiatan penyuluhan ini terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman warga tentang hipertensi dan pencegahannya. Informasi ini penting diberikan kepada warga agar dengan adanya pemahaman yang baik maka warga mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi yang tidak terkontrol dan dapat mencegah terjadinya hipertensi. Mencegah peserta yang tidak memiliki riwayat hipertensi untuk menghindari pola hidup yang tidak sehat. Para peserta diharapkan dapat menularkan ilmu pengetahuan tentang hipertensi yang dimiliki ke orang-orang di sekitarnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Damayanti et al., 2022) mengatakan terjadinya perubahan tekanan darah setelah dilakukan intervensi pemberian edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, sehingga keluarga dan lansia menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah, keluarga dan lansia berusaha menerapkan pola hidup yang sehat dengan memperbaiki pola makan/diet hipertensi, rajin melakukan aktivitas fisik, istirahat yang cukup dan mampu mengelola stress.

Pemeriksaan tekanan darah juga dilakukan pada kegiatan ini untuk memberikan kesadaran dan motivasi kepada warga akan pentingnya cek tekanan darah secara rutin. Melalui kegiatan pemantauan tekanan darah secara rutin diharapkan warga, lansia dan keluarga lebih mawas diri terhadap kejadian hipertensi. Penyakit hipertensi adalah penyakit terkontrol dimana jika tekanan darah tetap dapat dikontrol dalam kondisi normal maka lansia dianggap dalam kondisi sehat.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ini diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia dan keluarga hidup yang tidak sehat.

KESIMPULAN

Hipertensi merupakan penyakit yang dapat dicegah kejadian dan komplikasinya. Pemahaman yang baik tentang penyakit hipertensi dan pencegahannya serta kesadaran untuk rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah adalah bentuk kegiatan pencegahan yang dapat dilakukan. Penambahan pengetahuan dan pemahaman warga akan hipertensi dan pencegahannya dapat diberikan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan dan kegiatan pemeriksaan tekanan darah. Untuk mengoptimalkan hasil dari kegiatan penyuluhan maka di butuhkan penggunaan media yang tepat dan evaluasi dalam mengukur tingkat keberhasilan dari kegiatan penyuluhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada, Ketua Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Makassar, Ketua Program Studi Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan makassar, Kepala Puskesmas Karuwisi Kota Makassar beserta jajarannya, Ketua RW, Ketua RT dan kepada seluruh warga kelurahan Karuwisi yang telah memberikan izin, support, membantu dan terlibat langsung dalam kegiatan ini. Peran pihak pihak terkait sangat besar dalam merealisasikan dan mensukseskan kegiatan penyuluhan hipertensi dan pengukuran tekanan darah pada lansia di Kelurahan Karuwisi Kota Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Bloch, M. (2016). Worldwide Prevalence of Hypertension Exceeds 1.3 billion. *Journal of the American Society of Hypertension*, 10(10), 753–754.
- Damayanti, R., Sabar, S., Lestari, A., Nurarifah, N., & Sukmawati, S. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Lentora Nursing Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.33860/Lnj.V2i2.1337>
- Herawati, C., Indragiri, S., & Melati, P. (2020). Aktivitas Fisik Dan Stres Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi Pada Usia 45 Tahun Keatas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 66–80.
- Mills, K. T. (2016). Global Disparities of Hypertension Prevalence and Control: A Systematic Analysis of Population-Based Studies From 90 Countries. *Circulation*, 134(6), 441–450.
- Mujiastuti, R., Rita, E., Nurbaya Ambo, S., Herlina, L., Susilowati, E., Informatika, T., Teknik, F., Muhammadiyah Jakarta, U., Keperawatan, I., & Ilmu Keperawatan, F. (2021). Edukasi Skrining Gizi Lansia Untuk Kader Posyandu Lansia Rw 011 Kelurahan Penggilingan. *Communnity Development Journal*, 2(2), 383–390.
- Riskesdas. (2013). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. In *Kementerian Kesehatan RI*.

- Saraswati, D., & Novianti, S. (2019). Bina Masyarakat Dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 5(1), 16–18. [Http://Www.Gizi.Net/Download/ASI-](http://www.gizi.net/download/asi-)
- Suharto, Jundapri, K., & Yuda Pratama, M. (2020). Faktor Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Desa Limau Manis Kecamatan Tanjung Morawa. *Jurnal Kesehatan Global*, 3(1), 41–46.
- Tim Riskesdas 2018. (2019). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*.
- WHO. (2018). *Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, By Country and by region, 2000- 2016. Geneva: World Health Organization.*