

Edukasi Kesehatan Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Usia Lanjut Di Wilayah Kerja Puskesmas Lateri

¹⁾Herlien Sinay*, ²⁾Zulfikar Lating, ³⁾Rahma Tunny

^{1, 2, 3} Kesehatan Masyarakat, STIKes Maluku Husada, Ambon, Indonesia
Email Corresponding: herliensinay@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Hipertensi
Degeneratif
Lansia
Pencegahan
Penanganan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang umum dijumpai di masyarakat. Angka kematian karena hipertensi di Indonesia sangat tinggi. Kasus hipertensi banyak dijumpai terutama pada lansia. Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas. Lansia dikatakan memiliki risiko untuk mengalami berbagai penyakit degeneratif dibandingkan dengan usia muda. Salah satu penyakit degeneratif yang sering timbul tanpa gejala adalah hipertensi. Hipertensi disebut sebagai "silent killer". Penyebab terlambatnya penanganan pada pasien dengan hipertensi adalah mayoritas pasien datang ke fasilitas kesehatan apabila telah terjadi komplikasi, dan kurangnya akses masyarakat terhadap pelayanan kesehatan sehingga mengakibatkan kurangnya kontrol terhadap keadaan penyakitnya khususnya pada lansia. Peningkatan pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi diharapkan dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas penyakit hipertensi. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pemahaman bagaimana penanganan dan pencegahan hipertensi sedari dini di Puskesmas Lateri, Kecamatan Baguala, Kota Ambon. Program penyuluhan ini dilaksanakan di Puskesmas Lateri pada bulan Agustus 2024 dalam bentuk ceramah, tanya jawab dan pemeriksaan tekanan darah. Instrumen yang digunakan dengan menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan. Didapatkan hasil sebelum dilakukan edukasi kesehatan dengan pengetahuan kurang sebanyak 6 (60%) lansia, cukup sebanyak 3 (30%) lansia, dan baik sebanyak 1 (10%) lansia. Setelah diberikan edukasi tingkat pengetahuan lansia menjadi pengetahuan baik sebanyak 7 (70%) lansia, cukup sebanyak 3 (30%) lansia. Hasil setelah diberikan edukasi dapat dilihat pengetahuan responden meningkat dan metode ini efektif untuk meningkatkan pengetahuan lansia.

ABSTRACT

Keywords:

Elderly
Hypertension
Prevention
Treatment
Degeneratif

Hypertension is one of the common diseases found in society. The mortality rate due to hypertension in Indonesia is very high. Cases of hypertension are often found especially in the elderly. Elderly (elderly) are people aged 60 years and over. The elderly are said to have a risk of experiencing various degenerative diseases compared to young people. One of the degenerative diseases that often occurs without symptoms is hypertension. Hypertension is called a "silent killer". The cause of late treatment in patients with hypertension is that the majority of patients come to health facilities when complications have occurred, and the lack of public access to health services resulting in a lack of control over their condition, especially in the elderly. Increasing public understanding of hypertension is expected to reduce the morbidity and mortality of hypertension. The purpose of this activity is to provide an understanding of how to handle and prevent hypertension early on at the Lateri Health Center, Baguala District, Ambon City. This counseling program was carried out at the Lateri Health Center in August 2024 in the form of lectures, questions and answers and blood pressure checks. The instrument used was a knowledge level questionnaire. The results obtained before health education were given were that 6 (60%) elderly had poor knowledge, 3 (30%) elderly had sufficient knowledge, and 1 (10%) elderly had good knowledge. After being given education, the level of knowledge of the elderly became good knowledge of 7 (70%) elderly, and 3 (30%) elderly had sufficient knowledge. The results after being given education showed that the respondents' knowledge increased and this method was effective in increasing the knowledge of the elderly.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian global yang pada dasarnya dapat dicegah¹. Di Indonesia, tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyebab kematian dan penyakit terbanyak, akibatnya penatalaksanaan penyakit ini merupakan praktik umum yang dilakukan di berbagai jenjang fasilitas pelayanan kesehatan². Hipertensi sering dianggap sebagai silent killer karena tidak menunjukkan gejala atau tanda peringatan dini, hal ini umum terjadi pada banyak kasus³. Kondisi ini menjadi salah satu penyebab keterlambatan penanganan pada pasien dengan tekanan darah tinggi, mayoritas pasien yang berobat tekanan darah tinggi di fasilitas pelayanan kesehatan patuh dengan kondisi memiliki tekanan darah tinggi. Selain itu, minimnya akses masyarakat terhadap pelayanan kesehatan juga mengakibatkan kurangnya kontrol terhadap keadaan penyakit, hal ini terutama terjadi pada lansia.³

Lansia adalah individu yang telah berusia 60 tahun atau lebih. Lansia lebih rentan atau cenderung menderita berbagai macam penyakit, terutama yang bersifat degeneratif, jika dibandingkan dengan orang yang lebih muda. Penyakit genetik dianggap sebagai penyakit kronis yang memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup dan produktivitas seseorang⁴. Salah satu penyakit terkait usia yang sering kali tidak terdeteksi adalah tekanan darah tinggi. Meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular menjadi perhatian serius bagi pembangunan karena dapat mengancam pertumbuhan ekonomi nasional..

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Menurut WHO, batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah $\geq 160/95$ mmHg dinyatakan sebagai Hipertensi. Tekanan darah di antara normotensi dan Hipertensi disebut borderline hypertension (Garis Batas Hipertensi). Batasan WHO tersebut tidak membedakan usia dan jenis kelamin⁵. Menurut data WHO, di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia.

Penyakit hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi, salah satu diantaranya adalah stroke. Definisi stroke menurut World Health Organization (WHO): Task Force in Stroke and other Cerebrovascular Disease adalah suatu gangguan disfungsi neurologis akut yang disebabkan oleh gangguan peredaran darah dan terjadi secara mendadak (dalam beberapa detik) atau setidaknya-tidaknya secara cepat (dalam beberapa jam) dengan gejala-gejala dan tanda-tanda yang sesuai dengan daerah fokal otak yang terganggu⁴. Hipertensi menempati urutan no 2 dari 10 penyakit terbanyak di puskesmas lateri provinsi maluku.

Berdasarkan data Departemen Kesehatan Indonesia, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dan populasi pada usia 18 tahun ke atas. Sekitar 60% penderita hipertensi berakhir pada stroke. Sedangkan sisanya mengakibatkan penyakit jantung, gagal ginjal, dan kebutaan. Hipertensi belum diketahui faktor penyebabnya, namun ditemukan beberapa faktor risiko. Banyak faktor yang dapat memperbesar risiko atau kecenderungan seseorang menderita hipertensi, diantaranya ciri-ciri individu seperti umur, jenis kelamin dan suku, faktor genetik serta faktor lingkungan yang meliputi obesitas, stres, konsumsi garam, merokok, konsumsi alkohol, dan sebagainya. Beberapa faktor yang mungkin berpengaruh terhadap timbulnya hipertensi biasanya tidak berdiri sendiri, tetapi secara bersama-sama. Sesuai dengan teori mozaik pada hipertensi esensial. Teori tersebut menjelaskan bahwa terjadinya hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor yang saling mempengaruhi, dimana faktor utama yang berperan dalam patofisiologi adalah faktor genetik dan paling sedikit tiga faktor lingkungan yaitu asupan garam, stres, dan obesitas.⁶

Tujuan dari kegiatan sosialisasi yang diselenggarakan oleh mahasiswa PBL III program studi Kesehatan Masyarakat, Stikes Maluku Husada yaitu agar masyarakat di Wilayah kerja puskesmas lateri mengetahui dan memahami tentang penyakit Hipertensi serta dapat melakukan upaya pencegahannya dan Deteksi dini Hipertensi.

II. MASALAH

Hipertensi menjadi salah satu penyakit terbanyak di wilayah kerja Puskesmas Lateri dengan penderita yang dimonasi oleh usia lanjut. Hipertensi pada lansia berkaitan dengan penuaan tubuh. Tekanan darah juga meningkat seiring bertambahnya usia. terlepas dari proses penuaan alami, manula dengan tekanan darah tinggi masih beresiko mengalami komplikasi medis yang lebih serius. seperti stroke, kerusakan ginjal, penyakit jantung, kebutaan, diabetes dan penyakit berbahaya lainnya. pada umumnya tekanan darah pada lansia dianggap tinggi jika melebihi 140/90 mmHg. Hal hal yang terjadi pada tubuh penderita tekanan darah tinggi

pada lansia antara lain sakit kepala hebat,pusing,penglihatan kabur,mual,telinga berdenging,detak jantung tidak teratur,bingung,lelah,nyeri dada,sulit bernafas,kencing berdarah dan jantung berdebar di dada,leher atau telinga. Mekanisme pasti hipertensi pada lansia belum sepenuhnya dipahami. Efek utama penuaan normal pada sistem kardiovaskular adalah perubahan pada aorta dan pembuluh darah sistemik seiring bertambahnya usia,dinding aorta dan pembuluh darah besar menebal dan elastisitas pembuluh darah berkurang perubahan ini menyebabkan penurunan aorta dan kepatuhan pembuluh darah besar dan menyebabkan peningkatan TDS.penurunan elastisitas pembuluh darah meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer. Sensitivitas baroreseptor juga berubah seiring bertambahnya usia.penurunan sensitivitas refleks baroreseptor sering mengakibatkan fluktuasi tekanan darah dan hipotensi postural. Fluktuasi yang disebabkan oleh stres dan olahraga juga lebih sering terjadi pada orang tua.



Gambar 1. Puskesmas Lateri

III. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Puskesmas Lateri, Kota Ambon pada bulan Agustus 2024 dengan peserta Lansia. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian yaitu ceramah, tanya jawab dan pemeriksaan tekanan darah. Media yang digunakan pengabdian adalah Laptop, LCD, dan juga ada beberapa alat dan bahan. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam bentuk edukasi. Adapun metode yang diterapkan adalah sebagai berikut : 1) persiapan dalam hal ini perijinan tempat, koordinasi tim pengabdian dan juga kader Puskesmas setempat dalam hal ini Puskesmas Lateri, Kecamatan Baguala, Kota Ambon 2) Pelaksanaan kegiatan, pada pelaksanaan kegiatan ini pengabdian menggunakan media Laptop, LCD dan juga pemaparan edukasi melalui PPT dan juga leaflet 3) Diskusi dua arah. 4) evaluasi kegiatan.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan oleh kelompok 6 PBL III program studi kesehatan masyarakat STIKES MALUKU HUSADA yang bertempat di posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas lateri. Kegiatan ini merupakan salah satu dari sekian rangkaian kegiatan PBL III, kegiatan dilakukan pada Selasa, 06 Agustus 2024. Tujuan dilakukan kegiatan penyuluhan hipertensi ini berdasarkan hasil pengamatan frekuensi penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas lateri. Dimana hipertensi sendiri masuk dalam 10 besar penyakit pada wilayah kerja Puskesmas lateri, berdasarkan data frekuensi penyebaran penyakit di wilayah kerja Puskesmas lateri hipertensi berada pada posisi ke-2 dengan jumlah penderita sebanyak 93 orang. Tindakan pencegahan berupa promotif dan preventif saat ini menjadi prioritas.⁷ Adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi diharapkan dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas penyakit hipertensi. tanda dan gejala hipertensi dibedakan menjadi dua yaitu: Tanpa gejala, Dengan tidak adanya gejala spesifik, ini tidak ada hubungannya dengan peningkatan tekanan darah, kecuali dokter yang memeriksa mengenai penentuan tekanan darah arteri.⁷

Berdasarkan hasil Pengabdian di atas menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pemberian edukasi yang dilakukan seorang perawat kepada pasien mengenai pengobatan, gaya hidup yang benar setelah adanya keluhan

penyakit yang dideritanya, akan meningkatkan kualitas hidup pasien. Pemberian edukasi kepada pasien dapat memperbaiki aktivitas fisik, program pengobatan yang sehat bahkan mengurangi gejala penyakit yang dideritanya baik gejala penyakit yang ringan maupun penyakit berat ⁵.

Edukasi secara global adalah usaha yang dirancang dengan tujuan agar berpengaruh terhadap orang lain, baik secara individu, kelompok maupun masyarakat secara umum agar mereka dapat melaksanakan apa yang telah diinginkan oleh peserta pendidik. Batasan ini meliputi unsur *input* (proses yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain) dan *output* (Sebuah hasil yang diharapkan). Hasil yang diharapkan dari sebuah promosi adalah perilaku untuk meningkatkan pengetahuan ⁶. Tujuan edukasi secara umum salah satunya yaitu meningkatkan pengertian terhadap pencegahan dan pengobatan terhadap berbagai penyakit yang disebabkan oleh perubahan gaya hidup dan perilaku sehat sehingga angka kesakitan terhadap penyakit tersebut berkurang ⁸.

Diperlukan mengontrol secara rutin kepatuhan individu terhadap tekanan darah sehingga dapat mengurangi resiko dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Namun, untuk melakukan hal tersebut dibutuhkan dukungan sosial dari orang-orang sekitar seperti keluarga, pelayanan kesehatan ataupun individu itu sendiri. Dorongan yang muncul dapat memicu individu patuh terhadap tatalaksana pencegahan tekanan darah tinggi. Tata laksana diri yang tepat bakal sangat berpengaruh terhadap kedisiplinan lansia dalam meningkatkan kesehatannya.⁹



Gambar 2. Lokasi kegiatan

V. KESIMPULAN

Program Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada lansia mengenai peningkatan kesehatan terkait hipertensi. Untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di Puskesmas Lateri, Kota Ambon, khususnya dalam menangani hipertensi, diperlukan berbagai langkah. Salah satunya adalah edukasi tentang pentingnya menerapkan gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang seimbang, rutin berolahraga, dan membatasi konsumsi garam. Selain itu, penyuluhan tentang pentingnya deteksi dini hipertensi perlu dilakukan secara berkala. Pemeriksaan tekanan darah secara rutin di posyandu atau puskesmas dapat membantu mengidentifikasi individu dengan tekanan darah tinggi. Program skrining ini dapat melibatkan tenaga kesehatan setempat sebagai bagian dari pelaksanaannya.

Penting untuk mendorong penerapan pola hidup sehat melalui berbagai kegiatan komunitas, seperti senam pagi, kelas memasak makanan sehat, dan diskusi kelompok tentang kesehatan. Aktivitas ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya mencegah hipertensi melalui perubahan gaya hidup. Dari segi infrastruktur kesehatan, pemerintah setempat diharapkan berperan aktif dalam memastikan kemudahan akses ke fasilitas kesehatan, seperti puskesmas atau klinik desa. Pengembangan fasilitas ini akan mendukung deteksi dini dan penanganan hipertensi secara lebih efektif.

Peran aktif tokoh masyarakat dan kepala desa sangat penting dalam mendukung program kesehatan. Mereka dapat berfungsi sebagai penghubung antara pemerintah dan masyarakat, sekaligus memotivasi warga untuk berpartisipasi dalam upaya pencegahan penyakit. Pendekatan yang mengintegrasikan edukasi, deteksi dini, perubahan gaya hidup, dan keterlibatan komunitas ini dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan jangka panjang di Unit Wilayah Kerja Puskesmas Lateri, terutama dalam menangani masalah hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Astari RW, Noviani D. Edukasi Dan Pelatihan Slow Deep Breathing Exercise Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Semi Wreda. *J-ABDI J Pengabdian Kpd Masy*. 2023;2(12):7141-7148. doi:10.53625/jabdi.v2i12.5587
- Nurul Qamarya, Ady Purwoto, Sulistyani Prabu Aji, Hartaty H, Maria Kurni Menga. Pelaksanaan Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Hipertensi. *Abdimas Polsaka*. Published online 2023:13-19. doi:10.35816/abdimaspolsaka.v2i1.26
- Ariyanti R, Preharsini IA, Sipolio BW. Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega J Pengabdian Masy*. 2020;3(2):74. doi:10.35914/tomaega.v3i2.369
- Lilik Pranata, Vincencius surani, Aniska Indah Fari, Ketut Suryani, Maria tarisia rini, Veroneka Yosefpa Winda Handayani. Edukasi dan Senam hipertensi dalam menurunkan Tekanan darah Tinggi pada lansia. *SEWAGATI J Pengabdian Masy Indones*. 2023;2(3):74-80. doi:10.56910/sewagati.v2i3.795
- Maksuk Y. Edukasi Dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Lansia Dengan Hipertensi. *J Kreat Pengabdian Kpd Masy*. 2021;4(3):733-740.
- Raden Vina Iskandya Putri1 TAR. “Бсп За България” Е Под Номер 1 В Бюлетината За Вота, Герб - С Номер 2, Пп-Дб - С Номер 12. *Peran Kepuasan Nasabah Dalam Memediasi Pengaruh Cust Relatsh Mark Terhadap Loyal Nasabah*. 2023;2(3):310-324. <https://bnr.bg/post/101787017/bsp-za-balgaria-e-pod-nomer-1-v-buletinata-za-vota-gerb-s-nomer-2-pp-db-s-nomer-12>
- Suprayitno E, Huzaimah N. Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG J Pengabdian Masy Berkemajuan*. 2020;4(1):518. doi:10.31764/jpmb.v4i1.3001
- Maulana N. Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia. *J Peduli Masy*. 2022;4(1):163-168. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Febriawati H, Angraini W, Fredrika L, Fatmawati T. Edukasi Hipertensi Pada Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu. *Pengabdian Mandiri*. 2023;2(2):445-454.