



## **PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI KAMPUNG KB DESA CIBIRU WETAN**

**Tri Nur Jayanti<sup>1</sup>, Agus Sulaeman<sup>2</sup>, Cucu Rokayah<sup>1\*</sup>, Jessy Nurinda<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana Bandung, Jl. Soekarno-Hatta No.75, Panyileukan, Bandung, Jawa Barat 40614, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung  
[cucu.rokayah@bku.ac.id](mailto:cucu.rokayah@bku.ac.id)

### **ABSTRAK**

Hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian secara global yang dapat dicegah. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi seperti infark miokard, stroke, gagal jantung, gagal ginjal, demensia, kebutaan, bahkan kematian. Hipertensi umumnya disebabkan oleh berbagai faktor risiko yaitu usia, jenis kelamin, genetik, pola makan, gaya hidup, obesitas, aktivitas fisik, merokok, dan stres. Sebagian besar faktor tersebut dapat dimodifikasi sehingga seseorang dapat melakukan pencegahan agar terhindar dari hipertensi beserta komplikasinya. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi khususnya cara pencegahan dan pengendaliannya. Kegiatan dilakukan di Kampung KB, Desa Cibiru Wetan selama 4 hari pada bulan Agustus 2022 dengan beberapa program yaitu skrining (pemeriksaan tekanan darah, gula darah, asam urat, edukasi dengan penyuluhan dan diskusi, dan senam hipertensi. Kegiatan diikuti oleh masyarakat pra lansia, lansia, kader, dan beberapa tokoh masyarakat. Hasil dari kegiatan tersebut diperoleh bahwa masyarakat tampak aktif dan antusias selama mengikuti kegiatan, masyarakat dapat menyebutkan kembali cara mencegah dan mengendalikan hipertensi, menyebutkan kembali herbal yang dapat dikonsumsi untuk menurunkan hipertensi, dan dapat mempraktikkan bersama senam hipertensi. Kegiatan ini kami harapkan dapat dilanjutkan dan dijadikan sebagai program tetap dalam posbindu di wilayah Kampung KB tersebut.

Kata kunci: hipertensi; lansia; pencegahan dan pengendalian

## ***PREVENTION AND CONTROL OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY IN KAMPUNG KB CIBIRU WETAN VILLAGE***

### ***ABSTRACT***

*Hypertension is one of the leading causes of preventable death globally. Uncontrolled hypertension can cause complications such as myocardial infarction, stroke, heart failure, kidney failure, dementia, blindness, and even death. Hypertension is generally caused by various risk factors, namely age, gender, genetics, diet, lifestyle, obesity, physical activity, smoking, and stress. Most of these factors can be modified so that a person can take precautions to avoid hypertension and its complications. This Community Service Activity aims to increase public awareness and knowledge about hypertension, especially how to prevent and control it. The activity was carried out in KB Village, Cibiru Wetan Village for 4 days in August 2022 with several programs, namely screening (blood pressure, blood sugar, uric acid checks, education with counseling and discussion, and hypertension gymnastics. This activity was attended by the pre-elderly community, the elderly, cadres, and several community leaders. The results of these activities were that the community seemed active and enthusiastic while participating in the activity, the community could mention again how to prevent and control hypertension, mention again herbs that could be consumed to reduce hypertension, and could practice hypertension exercises together. We hope*

*that this activity can be continued and made into a permanent program in Posbindu in the KB Village area.*

*Keywords: elderly; hypertension; prevention and control*

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi menjadi salah satu penyebab utama kematian secara global yang dapat dicegah (Kontis, et al., 2015). Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih besar atau sama dengan 90 mmHg (Chobanian, et al., 2003). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti infark miokard, stroke, gagal jantung, gagal ginjal, demensia, kebutaan, bahkan kematian (WHO, 2014). Hipertensi sering disebut sebagai Penyakit Tidak Menular (PTM) karena tidak disebabkan karena penularan dari penderita hipertensi. Hipertensi umumnya disebabkan karena berbagai faktor risiko, diantaranya yaitu usia berkaitan dengan proses degeneratif, jenis kelamin, genetik, pola makan, gaya hidup, obesitas, aktivitas fisik, merokok, dan stres (Rumahorbo, dkk., 2020; Siwi, dkk., 2020). Sebagian besar faktor risiko tersebut dapat dimodifikasi sehingga seseorang dapat melakukan pencegahan agar terhindar dari hipertensi beserta komplikasinya.

Pencegahan dan pengendalian hipertensi menjadi hal penting yang perlu dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif agar masyarakat yang tidak hipertensi dapat terhindar dari hipertensi dan masyarakat yang hipertensi dapat terhindar dari komplikasi hipertensi mengingat angka kejadian hipertensi dan dampaknya yang terus meningkat. Data *World Health Organization (WHO)* tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menderita hipertensi. Jumlah tersebut terus mengalami peningkatan setiap tahunnya sehingga diperkirakan pada tahun 2025 penderita hipertensi akan menjadi 1,5 Miliar dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2019).

Universitas Bhakti Kencana sebagai Perguruan Tinggi memiliki kewajiban Tridarma yang mana salah satu tugasnya adalah membantu menyelesaikan permasalahan di masyarakat atau sering disebut sebagai kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Pada kegiatan PKM kali ini, kami sebagai tim yang tergabung dalam kelompok Kuliah Kerja Nyata (KKN) telah melakukan kajian situasi di Kampung KB Desa Cibiru Wetan. Data yang kami peroleh dari laporan kader yaitu, pendudukan di Kampung KB sebagian besar adalah lansia dengan persentase sebesar 70%. Para lansia tersebut ditemukan memiliki beberapa penyakit seperti hipertensi, diabetes mellitus, kolesterol, dan jantung. Hal tersebut diketahui oleh para kader karena seringnya lansia meminta tolong kepada kader untuk diantar ke rumah sakit karena berbagai keluhan. Pola makan, gaya hidup, aktivitas fisik yang disampaikan oleh kader maupun para lansia juga kurang mendukung kesehatan para lansia. Oleh karena itu, kami melakukan PKM “Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia di Kampung KB Desa Cibiru Wetan” agar para lansia dan masyarakat mengetahui dan dapat menerapkan cara-cara melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi secara mandiri.

## METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan di Kampung KB Desa Cibiru Wetan Bandung Jawa Barat selama 4 hari pada bulan Agustus 2022 yang dihadiri oleh para lansia dan pralansia di daerah tersebut. Beberapa kegiatan ini diantaranya yaitu:

Tabel 1.  
Jadwal Kegiatan

Waktu	Tempat	Kegiatan
Selasa, 2 Agustus 2022	Aula Desa	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pembukaan kegiatan dan penyampaian program kegiatan kepada para kader</li></ul>
Rabu, 3 Agustus 2022	Rumah Bapak RW	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pemeriksaan tekanan darah</li><li>• Penyuluhan</li><li>• Demonstrasi pembuatan makanan penurun hipertensi</li><li>• Diskusi</li><li>• Pembagian media leaflet</li></ul>
Kamis, 4 Agustus 2022	Rumah Bapak RW	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pemeriksaan gula darah dan asam urat</li><li>• Senam hipertensi</li></ul>
Senin, 8 Agustus 2022	Aula Desa	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evaluasi kegiatan</li><li>• Penutupan</li></ul>



(a)



(b)



(c)



(d)

Gambar 1. (a) Pemeriksaan Tekanan Darah; (b) Penyuluhan; (c) Diskusi; (d) Senam hipertensi

Adapun rincian kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

**Hari ke-1:** Pembukaan secara resmi dilakukan oleh ketua PKM yaitu Tri Nur Jayanti, S.Kep., Ners., M.Kep. Sebelumnya, mahasiswa telah melakukan kajian situasi selama 1 minggu di wilayah tersebut sehingga permasalahan sudah dapat dirumuskan dan program kegiatan sudah tersusun kemudian disampaikan dan disepakari bersama pada kegiatan pembukaan tersebut.

**Hari ke-2:** Pelaksanaan program kegiatan

- Pemeriksaan tekanan darah pada setiap lansia dan pra lansia dan menghasilkan data 85% menderita hipertensi pada pra lansia dan lansia.
- Penyuluhan, yaitu menyampaikan materi-materi tentang penggunaan herbal untuk menurunkan hipertensi. Penyuluhan ini disampaikan oleh dosen Fakultas Farmasi yaitu Dr. Apt. Agus Sulaeman, M.Si.
- Diskusi, yaitu untuk mendiskusikan kembali materi yang telah disampaikan sehingga terjadi interaksi timbal balik antara para peserta dengan peserta dan antara peserta dengan pemateri.
- Pembagian media leaflet, bertujuan agar masyarakat dapat membaca kembali materi yang telah disampaikan ketika ia sudah di rumah.

**Hari ke-3:** Pelaksanaan Program kegiatan

- Pemeriksaan gula darah dan asam urat, sebagai screening penyakit lainnya yang sering dikeluhkan oleh para masyarakat.
- Senam hipertensi, dilakukan dengan senam bersama antara dosen, mahasiswa, dan masyarakat yang hadir. Kegiatan ini tetap didampingi oleh dosen Cucu Rokayah, M.Kep., Ns.Sp.Kep.J agar kegiatan berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

**Hari ke-4:** Penyampaian hasil evaluasi kegiatan dan penutupan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2.  
Hasil Pengukuran Tekanan Darah, Asam Urat, dan Gula Darah

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pemeriksaan	
				Gula Darah	Asam Urat
1	Ny.Tini	44	P	96	
2	Ny.Iim	47	P		3.3
3	Ny.Ika	50	P	108	6.1
4	Ny.Uyun	50	P	76	4.9
5	Ny.elis	50	P	119	5.4
6	Ny.Enung Eti	50	P	90	4.6
7	Tn.Agus	50	L		4.4
8	Ny.Sarmini	51	P		4.6
9	Ny.Suheti	52	P	138	5.1
10	Ny.Oneng	52	P	315	3.7
11	Ny.Imas	53	P	97	5.0
12	Ny.Dede	53	P		3.1
13	Ny.Empon	54	P		9.4
14	Ny.Uraesih	55	P	97	7.8
15	Ny.Yayah	56	P	101	3.7
16	Ny.Nung	57	P	108	6.9
17	Ny.Aas	57	P		3.6
18	Ny.Nyai	58	P	82	5.4
19	Ny.Wati	58	P		3.1

20	Ny.Aisah	59		179	
21	Ny.Rusmanah	60	P	216	
22	Ny.Ade	62	P	115	7.5
23	Ny.Enok	62	P	134	5.6
24	Ny.Titin	62	P		4.1
25	Ny.Sukaesih	62	P		5.1
26	Ny.Asih	62	P		6.9
27	Tn.Ahmad	62	L		5.6
28	Ny.Suminah	65	P		8.8
29	Ny.Ade K	65	P		5.4
30	Ny.Emoh	65	P	98	5.1
31	Ny.Uka	65	P	136	
32	Tn.Suryana	66	L		3.8
33	Tn.Nanan	69	L		4.9
34	Ny.Unasih	70	P	140	8.0
35	Ny.Rodiah	70	P		6.4
36	Ny.Karhati	80	P	84	
37	Ny.Ermi	82	P	86	5.4
38	Ny.Icip	82	P		3.3
39	Ny.Apong	84	P	136	

Secara umum kegiatan ini dapat terlaksana sesuai dengan program yang telah direncanakan. Masyarakat tampak antusias mengikuti setiap kegiatan yang diprogramkan. Masyarakat juga turut memberikan berbagai bantuan terhadap kegiatan yang kami laksanakan. Dari evaluasi post test yang dilakukan, tampak adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan cara-cara untuk mengendalikannya. Masyarakat dapat menyebutkan kembali makanan-makanan/herbal yang dapat dikonsumsi untuk menurunkan hipertensi. Saat kegiatan senam, masyarakat dapat mengikuti setiap gerakan dengan bersemangat. Kegiatan ini diharapkan nantinya dapat diterapkan oleh masyarakat.

## PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat oleh Perguruan Tinggi telah banyak dilaporkan dapat membantu permasalahan di tengah masyarakat. Hariawan dan Tatisina (2020) dalam kegiatan Pemberdayaan Keluarga dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi melaporkan bahwa kegiatan senam hipertensi dapat meningkatkan manajemen hipertensi secara mandiri dengan pengontrolan tekanan darah. Ariyanti, dkk (2020) dalam kegiatan yang berbeda memberikan edukasi sebagai upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada lansia di Desa Pandansari, Malang. Ia menyatakan bahwa kegiatan edukasi dengan cara penyuluhan dan diskusi tersebut dapat meningkatkan pemahaman kader dan lansia terkait hipertensi khususnya tentang berbagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Anggraini dan Nurvinanda (2020) dalam kegiatan yang berbeda melakukan skrining dengan pemeriksaan fisik, pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, kadar glukosa darah untuk mengetahui status kesehatan para lansia yang memang berisiko mengalami penyakit degeneratif sehingga pencegahan dini dapat dilakukan untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang kami lakukan dengan berbagai program meliputi skrining yaitu pemeriksaan tekanan darah, asam urat, dan gula darah kemudian edukasi dengan cara penyuluhan dan diskusi serta senam hipertensi juga dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya mengontrol tekanan darah dan cara-cara mengontrol

tekanan darah baik dengan pengaturan makan, menggunakan makanan/ herbal, dan aktivitas fisik/ senam. Kegiatan skiring kami harapkan dapat dilakukan secara periodik pada kegiatan posbindu di wilayah tersebut. Pemberian edukasi sebagai penguatan dan senam hipertensi bersama secara rutin juga dapat dimasukkan ke dalam program posbindu agar para lansia secara konsisten melakukan pola hidup yang sehat.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dapat kami simpulkan bahwa tingkat hipertensi di kampung KB masih cukup tinggi dan belum terselesaikan. Setelah dilakukan program PKM, kami dapatkan masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan tentang pentingnya melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi dan cara-cara melakukannya. Kami harapkan kegiatan yang kami lakukan dapat dijadikan program dalam posbindu di wilayah Kampung KB agar masyarakat konsisten menjaga kesehatannya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraini, R. B., & Nurvinanda, R. (2020). Skrining Kesehatan Tentang Hipertensi, Kolestrol dan Diabetes Militus Di Desa Cengkong Abang Kabupaten Bangka. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(2), 346-351.
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74-82.
- Chobanian, A. V., Bakris, G. L., Black, H. R., Cushman, W. C., Green, L. A., Izzo Jr, J. L., ... & National High Blood Pressure Education Program Coordinating Committee. (2003). Seventh report of the joint national committee on prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure. *hypertension*, 42(6), 1206-1252.
- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 75-79.
- Kemendes RI. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Kontis, V., Mathers, C. D., Bonita, R., Stevens, G. A., Rehm, J., Shield, K. D., ... & Ezzati, M. (2015). Regional contributions of six preventable risk factors to achieving the 25× 25 non-communicable disease mortality reduction target: a modelling study. *The Lancet Global Health*, 3(12), e746-e757.
- Rumahorbo, L. J., Fanggidae, R. S., Pakpahan, M., & Purimahua, D. I. (2020). Kajian Literatur: Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia [Literature Review: Factors That Affect the Incidence of Hypertension in Elderly]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 8(1), 1-18.
- Siwi, A. S., Irawan, D., & Susanto, A. (2020). Analisis faktor-faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi. *Journal of Bionursing*, 2(3), 164-166.
- World Health Organization. (2014). *Global status report on noncommunicable diseases 2014* (No. WHO/NMH/NVI/15.1). World Health Organization.