



EDUKASI KESEHATAN DALAM PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA SEBAGAI UPAYA PENGENDALIAN DAN PENCEGAHAN HIPERTENSI

Ismiati*, Mustika Ayu Lestari, Fuji Khairani, Nining Fatria Ningsih

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin, Jl. H. Badaruddin Desa Bagu, Pringgarata, Lombok Tengah, NTB 83371, Indonesia.

*ismi51ati@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang dikenal sebagai “silent killer” karena dapat muncul tanpa tanda dan gejala atau peringatan apa pun, sehingga banyak orang yang tidak menyadarinya. Pencegahan dan pengendalian hipertensi merupakan hal yang penting, dan mengingat kejadian dan dampak hipertensi semakin meningkat, maka diperlukan kesadaran dan upaya pencegahan agar masyarakat tanpa hipertensi dapat terhindar dari hipertensi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan tentang hipertensi pada kelompok lansia. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan dan pemeriksaan lansia di Dusun Lekong Empat, Desa Beber Kecamatan Batukliang, kabupaten Lombok Tengah dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab terkait pengertian, faktor penyebab, tanda gejala dan pencegahan dan pengendalian komplikasi hipertensi. Alat yang digunakan yaitu leaflet dan daftar pertanyaan terkait materi penyuluhan yang akan dibagikan saat sebelum dan setelah melakukan penyuluhan. Kegiatan ini melibatkan para lansia sebanyak 15 peserta yang berada di desa tersebut. Berdasarkan hasil wawancara bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi sebelum dan setelah kegiatan. Perubahan ini memiliki dampak positif pada peningkatan pengetahuan lansia yang berarti kegiatan pengabdian masyarakat ini bermanfaat untuk kelompok lansia di dusun lekong empat desa beber kecamatan batukliang.

Kata kunci: edukasi; pengetahuan; pencegahan; pengendalian hipertensi

HEALTH EDUCATION IN IMPROVING THE KNOWLEDGE OF THE ELDERLY AS AN EFFORT TO CONTROL AND PREVENT HYPERTENSION

ABSTRACT

Hypertension is a degenerative disease known as the "silent killer" because it can appear without any signs and symptoms or without any warning, so many people are not aware of it. Prevention and control of high blood pressure is important, and promotion and prevention efforts need to be carried out so that people who do not have high blood pressure can avoid high blood pressure considering that the incidence and impact of high blood pressure continues to increase. This activity aims to provide health education about hypertension in the elderly group. The method for implementing community service is in the form of health education and examination of the elderly in Lekong Empat Hamlet, Beber Village, Batukliang District, Central Lombok Regency using lecture methods and question and answer discussions related to the meaning, causal factors, signs and symptoms and prevention and control of complications of hypertension. The tools used are leaflets and a list of questions related to the extension material which will be distributed before and after conducting the extension. This activity involved 15 elderly participants in the village. Based on the results of interviews, there is a significant difference in the level of knowledge of elderly people about hypertension before and after activities. This change has a positive impact on increasing the knowledge of the elderly, which means that this community service activity is beneficial for the elderly group in Lekong Empat Hamlet, several villages in Batukliang District.

Keywords: *control of hypertension; education; knowledge; prevention*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang kejadiannya semakin meningkat dari tahun ke tahun, terutama pada kelompok lanjut usia (Yusneli & Maksuk, 2021). Lansia adalah orang yang berusia di atas 60 tahun. Orang yang berusia lanjut disebut-sebut memiliki risiko lebih besar dibandingkan orang yang lebih muda untuk terkena berbagai penyakit degeneratif, salah satunya tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi merupakan penyakit degeneratif yang dikenal dengan sebutan “silent killer” karena dapat muncul tanpa gejala atau tanda peringatan apa pun, sehingga banyak orang yang tidak menyadarinya. Karena merupakan penyakit yang mematikan, maka tidak ada gejala penyerta yang dapat memperingatkan korbannya terlebih dahulu (Atmaza 2019). Alasan penundaan pengobatan pasien hipertensi adalah sebagian besar pasien tidak berobat hingga timbul komplikasi, dan kurangnya akses masyarakat terhadap layanan kesehatan mengakibatkan ketidakmampuan mereka dalam mengontrol kondisinya, terutama pada lansia (Preharsini, Ariyanti & Sipolio, 2020)

Menurut statistik Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan International Society of Hypertension (ISH), saat ini terdapat 600 juta pasien hipertensi di seluruh dunia, dan jutaan orang meninggal setiap tahunnya. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, satu miliar orang di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi, dua pertiganya tinggal di negara-negara berkembang dengan pendapatan rendah dan menengah. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat secara dramatis, dengan sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia diperkirakan menderita hipertensi pada tahun 2025. Hipertensi membunuh kira-kira 8 juta orang setiap tahunnya, termasuk 1,5 juta orang di Asia Tenggara, dimana sepertiga penduduknya menderita tekanan darah tinggi (Ekarini, Heryati, & Maryam, 2019).

Penyebab lansia menderita hipertensi adalah elastisitas dinding aorta berubah, katup jantung menjadi lebih tebal dan kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun, kekuatan kontraksi dan volume juga menurun, serta pembuluh darah kehilangan elastisitasnya. Efisiensi suplai oksigen pembuluh darah perifer menurun dan resistensi pembuluh darah perifer meningkat (Mulyadi, Sepdianto, and Hernanto 2019) Hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga di Indonesia setelah stroke dan tuberkulosis, yaitu sebesar 6,7% kematian pada semua kelompok umur dan merupakan penyakit yang umum terjadi di masyarakat. Hipertensi merupakan penyakit peredaran darah yang menyebabkan tekanan darah lebih tinggi dari normal (yaitu 140/90 mmHg). Prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia 50 tahun masih sebesar 10%, namun 60 tahun kemudian angka tersebut terus meningkat hingga mencapai 20-30%. Diketahui bahwa prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia dan cenderung lebih tinggi pada masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah dan pada mereka yang tidak bekerja (Kontesa, dkk. 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi meningkatkan risiko kematian dan penyakit. Tanpa pengobatan, sekitar 70% pasien hipertensi kronis akan meninggal karena penyakit jantung koroner atau gagal jantung, 15% akan mengalami kerusakan jaringan otak, dan 10% akan mengalami gagal ginjal. Namun, meningkatkan kesadaran masyarakat dan mengendalikan tekanan darah tinggi dapat menurunkan risikonya hingga 50%. Pencegahan dan pengendalian penyakit darah tinggi sangatlah penting, upaya publisitas dan pencegahan perlu dilakukan agar masyarakat yang tidak memiliki penyakit darah tinggi dapat terhindar dari penyakit darah tinggi dan penderita penyakit darah tinggi dapat terhindar dari stres akibat

komplikasi penyakit darah tinggi. kejadian penyakit darah tinggi, dampaknya terus meningkat (Sutarga, IM, 2019).

Hambatan pemahaman masyarakat adalah kurangnya kesadaran atau informasi tentang hipertensi. Dengan memberikan edukasi atau pengetahuan mengenai faktor risiko, penyebab, pola makan, dan lain-lain dari penyakit hipertensi, kami berharap dapat membantu meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai publisitas dan pencegahan hipertensi. Pemahaman yang benar tentang hipertensi merupakan syarat yang diperlukan untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian hipertensi di masyarakat. Upaya yang dilakukan antara lain dengan memberikan penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah kepada warga lanjut usia di Desa Lekong Empat. Semakin cepat tekanan darah tinggi dikenali dan diobati, semakin sedikit komplikasi yang ditimbulkannya. Karena penatalaksanaan hipertensi dapat berupa pencegahan, salah satunya melalui edukasi (Melanie & Indrawati, 2022). Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan dalam peningkatan pengetahuan lansia sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

METODE

Kegiatan Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berupa edukasi kesehatan dan pemeriksaan kepada para lansia dengan jumlah 15 peserta yang berada di Dusun Lekong Empat, Desa Beber Kecamatan Batukliang, kabupaten Lombok Tengah, Ceramah dan diskusi tanya jawab digunakan untuk mengembangkan pengetahuan tentang komplikasi hipertensi, faktor penyebab, gejala dan tanda, pencegahan dan pengobatan, dll. Media yang digunakan adalah slide dan leaflet. Sarana yang digunakan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dan melaksanakan edukasi pencegahan dan pengobatan hipertensi. Alat yang digunakan untuk melakukan kegiatan ini adalah: leaflet dan berupa daftar pertanyaan terkait materi penyuluhan yang akan dibagikan saat sebelum dan setelah melakukan penyuluhan. Kegiatan ini melibatkan para lansia dengan jumlah 15 peserta yang berada di desa tersebut.

Tahap Persiapan

Strategi pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan persiapan dengan membuat dan melakukan perizinan yang ditujukan kepada PKM Bonjeruk kemudian diarahkan ke Polindes serta diarahkan langsung ke kepala dusun yang ada di Dusun Lekong Empat, setelah diterima, maka langkah selanjutnya dengan menyiapkan materi terkait penyuluhan dengan satuan acara penyuluhan (SAP), dan media penyuluhan, kontrak dengan lansia dan kader Kesehatan yang ada di Dusun Lekong Empat (waktu, tempat, dan topik). Selanjutnya pada saat proses penyuluhan strategi yang digunakan agar materi mudah diterima oleh peserta adalah pemateri menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dan tanya jawab langsung, serta pada akhir kegiatan tim pemateri akan memberikan leaflet tentang materi yang diberikan.



Gambar 1. Leaflet

Tahap pelaksanaan

Pada tahapan pelaksanaan, kegiatan ini dimulai pukul 09.00 WITA yang diawali dengan kegiatan pemeriksaan tekanan darah. Setelah itu dilanjut pembukaan oleh Moderator. Setelah itu, dilakukan penyampaian materi edukasi dan penyuluhan hipertensi. Setelah kegiatan tersebut selesai, maka dilanjutkan sesi diskusi berupa tanya jawab. Adapun materi yang diberikan meliputi : pengertian dan penyebab Hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, penatalaksanaan hipertensi, pencegahan & pengendalian hipertensi dan penatalaksanaannya.

Tahap evaluasi

Indikator keberhasilan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui evaluasi dengan menggunakan tanya jawab untuk mengetahui capaian edukasi yang diharapkan, maka dilaksanakan evaluasi peserta berupa tanya jawab dan umpan balik yang dilakukan segera setelah pemberian edukasi diberikan untuk menilai tingkat pengetahuan sasaran terhadap penyakit darah tinggi atau hipertensi. Proses tanya jawab ini dilakukan sebelum proses penyampaian materi, sedangkan evaluasi dilakukan setelah penyampaian materi. Berdasarkan penilaian pengetahuan tentang hipertensi pada lansia melalui wawancara sebelum konsultasi, diperoleh hasil 9 orang (60%) memiliki pengetahuan kurang dan 4 orang (27%) memiliki pengetahuan kurang. kategori cukup, dan 2 orang (13%) lainnya mempunyai pengetahuan kategori baik. Data hasil proses evaluasi awal nantinya akan dijadikan data pretest. Dari hasil penilaian awal pengetahuan masyarakat tentang hipertensi terlihat sebagian besar masyarakat mempunyai pengetahuan yang cukup. Hal ini tidak terlalu mengkhawatirkan karena ternyata sebagian anggota lanjut usia merupakan penderita hipertensi dan mereka rutin memeriksakan diri ke rumah sakit setiap bulan karena mereka percaya bahwa hipertensi (darah tinggi) adalah penyakit tidak menular, namun sangat rentan terhadap penyakit tinggi. tekanan darah. Ini berbahaya jika tidak ditangani.

Langkah yang dilakukan setelah pemberian soal wawancara terkait hipertensi adalah melakukan proses edukasi dan penyuluhan kepada kelompok lansia. Kegiatan ini dilakukan dengan cara ceramah menggunakan media leaflet. Setelah proses ceramah selesai, dilanjutkan dengan melakukan evaluasi. Langkah yang dilakukan setelah pemberian soal pre-test adalah melakukan proses edukasi dan penyuluhan kepada kelompok lansia. Kegiatan ini dilakukan dengan cara ceramah menggunakan media laptop. Setelah proses ceramah selesai, dilanjutkan dengan melakukan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari minggu tanggal 01- oktober-2023 di dusun lekong empat desa beber kecamatan batukliang pada H-2 yaitu hari jumat tanggal 29 september 2023 pelaksana kontrak dengan kelompok lansia untuk melakukan pengabdian dengan pemberian materi terkait materi yang disampaikan pada lansia tentang hipertensi, kemudian pada hari H yaitu hari minggu tanggal 01- oktober-2023 dilaksanakan penyuluhan yang diikuti oleh 15 lansia. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada kelompok lansia bahwa hipertensi itu sangat membahayakan sehingga dibutuhkan adanya upaya pencegahan dan pengendalian dengan rutin kontrol tekanan darah dan menjaga agar tetap terkendali. Aksi yang dilakukan melalui pemeriksaan tekanan darah dan edukasi ini memberikan promosi kesehatan berupa perbaikan pola hidup, pola makan rendah garam, mengurangi konsumsi alkohol, tidak merokok, dan berolahraga atau berolahraga. Untuk mencegah penyakit darah tinggi, berbagai upaya dapat dilakukan, salah satunya adalah dengan mengendalikan tekanan darah dengan memberikan pengobatan non-obat seperti memperbaiki pola hidup, menurunkan berat badan, membatasi asupan natrium, mengubah pola makan rendah lemak, membatasi konsumsi alkohol, membatasi kafein. , Dan hindari merokok.

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dilihat dari antusias dan keingintahuan peserta terlihat dalam mengikuti kegiatan ini sampai selesai dan juga adanya pertanyaan yang diajukan peserta kepada pemateri saat sesi tanya jawab berlangsung. Adapun dokumentasi dalam proses kegiatan edukasi ini yaitu:



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 3. Penyampaian materi hipertensi



Gambar 4. Sesi Foto Bersama

Hasil wawancara menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan dan kesadaran tentang hipertensi pada lansia sebelum dan sesudah aktivitas. Perubahan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan lansia, artinya kegiatan pengabdian masyarakat ini bermanfaat bagi kelompok lansia di dusun lekong empat desa beber kecamatan batukliang, karena kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan tentang hipertensi pada kelompok lansia. Acara ini secara tidak langsung akan membantu meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya para lansia di Dusun Lekong Empat, Desa Beber, Kecamatan Batu Liang, serta anggota keluarga peserta. Dukungan sosial dan fungsi keluarga juga berperan penting dalam pencegahan dan pengobatan hipertensi. Peran orang terdekat membuat lansia merasa aman, nyaman dan percaya diri dalam hidup, mempengaruhi kesehatan mentalnya, dan mempengaruhi kegigihannya dalam kualitas hidup yang baik (Zhang dkk., 2020). Banyak kejadian di masyarakat yang mempengaruhi kepatuhan karena kurangnya pemahaman tentang manajemen mandiri hipertensi. Kontrol rutin terhadap kepatuhan tekanan darah pribadi diperlukan untuk mengurangi risiko dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Namun untuk melakukan hal tersebut diperlukan dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya, seperti keluarga, layanan kesehatan atau individu itu sendiri. Dorongan yang dihasilkan dapat memotivasi individu untuk mematuhi pengobatan untuk mencegah hipertensi. Manajemen diri yang benar akan sangat mempengaruhi disiplin diri lansia dan meningkatkan kesehatannya (Maulana N., 2022)

Meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi dapat mengontrol tekanan darah sejak dini dan menjaga tekanan darah tetap terkendali. Pemahaman lansia terhadap hipertensi mempengaruhi kedisiplinan mereka dalam berobat secara rutin (D. Setiawan et al., 2021). Pada saat yang sama, peningkatan pemahaman mengenai hipertensi diharapkan dapat meningkatkan pemahaman pengobatannya (Sofiana et al., 2018). Karena sebagian besar penderita hipertensi meminum obat secara teratur yaitu sebesar 54,4%. Proporsi masyarakat yang tidak rutin minum obat masing-masing sebesar 32,27% dan 13,33%. Hampir semua orang mengatakan mereka merasa sehat. Faktanya, perbedaan antara penderita hipertensi berdasarkan pengukuran dengan penderita hipertensi berdasarkan diagnosis adalah 34,11% dan 8,36%. 25% orang tidak mengetahui bahwa mereka mengidap tekanan darah tinggi namun belum terdiagnosis. Pemeriksaan tekanan darah merupakan salah satu cara untuk mencegah hipertensi dan komplikasinya (Astuti et al., 2015).

Pengetahuan mengenai penyakit darah tinggi sangat penting bagi masyarakat khususnya lansia yang berada di Lekong empat. Dengan memahami gejala hipertensi sejak dini maka masyarakat khususnya lansia dapat mencegah dan mengendalikan penyakit darah tinggi. Manifestasi klinis hipertensi tidak menunjukkan gejala dan, jika tidak ada gejala spesifik, tidak berhubungan dengan peningkatan tekanan darah kecuali jika dokter memeriksa tekanan darah arteri. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi arteri mungkin tidak terdiagnosis jika tekanan darah tidak teratur. Gejala umum: Kelelahan disertai sakit kepala sering dianggap sebagai gejala umum tekanan darah tinggi. Ternyata, hal ini menjelaskan gejala umum pasien mencari pertolongan medis. Tekanan darah tinggi terkadang disertai gejala lain. Namun gejala tersebut tidak selalu berhubungan dengan tekanan darah tinggi, seperti bercak darah pada mata atau perdarahan subkonjungtiva sering terjadi dan disebabkan oleh tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol sehingga merusak saraf optik (Nuraini, B, 2015). Memungkinkan pasien dengan penyakit ini untuk memahami kondisi fisiknya, sehingga proses pengobatan dapat lebih optimal dan mencapai efek yang maksimal (Guèze & Napitupulu, 2016).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada para lansia yang berjumlah 15 peserta ini terlaksana sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan, diantaranya memberikan edukasi kepada para lansia di Dusun Lekong Empat melalui ceramah dan diskusi. Pendidikan kesehatan pada lansia tentang pentingnya mencegah penyakit darah tinggi menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan pemahaman terhadap hipertensi pada lansia, termasuk bagaimana upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi khususnya pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- 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. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Atmaza, Angga. 2019. "Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Intervensi Inovasi Murottal Al-Qur'an Dan Aroma Terapi Mawar Pada Pasien Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Di Ruang IGD RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda."
- Astuti et al., (2015). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Idea Nursing Journal*, 2(1), 60–69. <https://doi.org/10.52199/inj.v2i1.6360>

- Fernalia, F., Busjra, B., & Jumaiyah, W. (2019). Efektivitas Metode Edukasi Audiovisual terhadap Self Management pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 221–233. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.770>
- Haekal M , Daffa Alifio M, Syahrul Z.M , Nizar A, Rizky P.S.(2021). Upaya pengendalian dan pencegahan penyakit hipertensi pada keluarga. *Kolaborasi Inspirasi Masyarakat Madani Vol. XXX, No. XXX PP. 60-66*
- Kemendes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehat RI.2018;53(9):1689–99.*
- Maksuk & Yusneli, 2021. Edukasi Dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Lansia Dengan Hipertensi. [Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm), P-ISSN: 2615 - 0921 E - ISSN: 2622 - 6030 Volume 4 Nomor 3 Tahun 2021] Hal 733 – 740
- Melanie & Indrawati, 2022. Manajemen Pencegahan Hipertensi pada lansia. <https://repo.itskesicme.ac.id>
- Mulyadi, Arif, Tri Cahyo Sepdianto, and Dwi Hernanto. 2019. “Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Yang Melakukan Senam Lansia.” *Journal of Borneo Holistic Health*, 2 (2): 148–57
- Maulana noval,(2022).Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi *Jurnal Peduli Masyarakat,Volume 4 Nomor1,Maret2022e-ISSN2721-9747;p-ISSN2715-652*
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Nisak, Maimunah, & Admadi. (2018). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*
- Nuraini. (2015). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia (Correlation Between Knowledge with Attitude towards Hypertension Dietary on The Elderly). *Jurnal Ilmu Medis Indonesia (JIMI)*.
- Setiawan, H., Suhandi, S., Rosliati, E., Firmansyah, A., & Fitriani, A. (2018). Promosi Kesehatan Pencegahan Hipertensi Sejak Dini. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 41–45. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2.328>