



UPAYA PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI POLI KLINIK RAWAT JALAN RSUD CILEGON

Riswahyuni Widhawati, Vebry Haryati Lubis*, Oom Komalasari

Fakultas Kesehatan, Universitas Ichsan Satya, Jl. Jombang Raya No.41, Jombang, Ciputat, Tangerang Selatan, Banten 15414, Indonesia

*vebryharyatilbs@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah masalah kesehatan yang umum tetapi dapat dicegah. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi, serta memberikan informasi dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mencegah dan mengendalikan kondisi ini. Pencegahan dan pengendalian hipertensi sangat penting, karena hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit jantung, stroke, dan masalah kardiovaskular lainnya. Hipertensi juga dapat menyebabkan komplikasi serius seperti gagal jantung, gagal ginjal, dan masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi menjadi suatu keharusan dalam menjaga kesehatan masyarakat. Sistem kesehatan perlu memiliki program pencegahan dan pengendalian hipertensi, termasuk penyuluhan kepada masyarakat dan pelayanan kesehatan yang terjangkau. Penyerahan dan edukasi tentang bahaya hipertensi serta cara-cara untuk mencegahnya menjadi kunci dalam menanggulangi masalah ini. Tujuan kegiatan penyuluhan ini diharapkan lansia (sasaran) mampu mengetahui cara mencegah dan mengendalikan hipertensi. Kegiatan ini dilakukan di Poli Klinik RSUD Cilegon pada tanggal 08 Januari 2024. Metode yang digunakan adalah edukasi kepada masyarakat dan mengaplikasikan senam lansia bersama peserta (lansia). Lansia yang hadir 28 orang lansia. Kegiatan diawali dengan penyuluhan tentang pengertian, penyebab, tanda gejala, komplikasi serta pencegahan dan pengendalian hipertensi dilanjutkan senam anti hipertensi dan diakhiri dengan evaluasi tanya jawab.

Kata kunci: hipertensi; pencegahan; pengendalian

EFFORTS TO PREVENT AND CONTROL HYPERTENSION IN THE ELDERLY AT THE OUTPATIENT CLINIC OF CILEGON HOSPITAL

ABSTRACT

Hypertension, or high blood pressure, is a common health problem but cannot be prevented. This outreach aims to increase public understanding about hypertension, as well as provide the information and skills needed to prevent and control this condition. Prevention and control of hypertension is very important, because hypertension is one of the main risk factors for heart disease, stroke and other cardiovascular problems. Hypertension can also cause serious complications such as heart failure, kidney failure and other health problems. Therefore, efforts to prevent and control hypertension are a must in maintaining public health. The health system needs to have a hypertension prevention and control program, including outreach to the public and affordable health services. Awareness and education about the dangers of hypertension and ways to prevent it are key in overcoming this problem. The aim of this outreach activity is to hope that the elderly (target) will be able to know how to prevent and control hypertension. This activity was carried out at the Cilegon Regional Hospital Poly Clinic on January 8 2024. The method used was education to the community and implementation of exercise with elderly participants (seniors). There were 28 elderly people present. The activity began with counseling about the meaning, causes, signs, symptoms, complications and prevention and control of hypertension, followed by anti-hypertension exercises and ended with a question and answer evaluation.

Keywords: control; hypertension; prevention,

PENDAHULUAN

Lansia cenderung mengalami perubahan fisik dan fisiologis yang dapat memengaruhi tekanan darah. Dengan bertambahnya usia, pembuluh darah menjadi kurang elastis dan kehilangan kemampuan untuk merespon perubahan tekanan dengan cepat. Ini dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, karena itu pencegahan dan pengendalian hipertensi sangat penting, karena hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit jantung, stroke, dan masalah kardiovaskular lainnya. Hipertensi juga dapat menyebabkan komplikasi serius seperti gagal jantung, gagal ginjal, dan masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi menjadi suatu keharusan dalam menjaga kesehatan Masyarakat (Gani Utami et al., 2024). Kementerian Kesehatan (2019) Indonesia mulai memasuki periode aging population, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Di Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan dapat diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%).

Hipertensi memiliki prevalensi yang tinggi di seluruh dunia dan sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas pada awalnya. Faktor-faktor risiko untuk hipertensi melibatkan gaya hidup yang tidak sehat, seperti diet tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, kelebihan berat badan, dan konsumsi alkohol yang berlebihan. Faktor genetik dan keturunan juga dapat berkontribusi pada risiko hipertensi (Kristiani et al., 2021). Sistem kesehatan perlu memiliki program pencegahan dan pengendalian hipertensi, termasuk penyuluhan kepada masyarakat dan pelayanan kesehatan yang terjangkau. Kampanye Penyadaran dan edukasi tentang bahaya hipertensi serta cara-cara untuk mencegahnya menjadi kunci dalam menanggulangi masalah ini. Ada banyak yang menyebabkan terjadinya hipertensi pada lansia. Diantaranya adalah umur, berat badan, konsumsi garam, dan aktifitas fisik. Hal ini disebabkan karena pada lansia semakin bertambahnya usia maka elastisitas kulit dan pembuluh darah akan menurun, sehingga menyebabkan terjadinya gangguan seperti kekakuan sendi-sendi dan aliran darah yang tidak normal menuju ke otak (Moonti et al., 2022).

Hipertensi tidak hanya memiliki dampak pada kesehatan, akan tetapi juga dapat menimbulkan beban ekonomi yang signifikan melalui biaya perawatan kesehatan dan produktivitas yang hilang akibat penyakit yang terkait (Tina et al., 2022). Tekanan darah tinggi bisa terjadi pada semua usia, dan tekanan darah tinggi pada orang dewasa cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Semakin tua seseorang, semakin tinggi pula risikonya terkena tekanan darah tinggi. Hal ini terjadi pada arteri ginjal sentral, arteri utama kehilangan elastisitasnya dan menjadi arteri ginjal sentral, yang pada setiap detak jantung dipaksa melewati pembuluh darah dalam yang sempit pada dayung dalam, sehingga dapat menyebabkan penyumbatan arteri dalam (Sulistianto et al., 2021). Komplikasi pada pasien hipertensi akan membahayakan kehidupan, seperti serangan jantung, stroke, masalah ginjal, sindrom dan kesulitan dalam mengingat atau akan, maka diperlukan penanganan atau terapi dalam menyembuhkan hipertensi tersebut ((Harahap Dewi Anggriani, 2019). Penyebab darah tinggi adalah stres, stres yang dialami seseorang juga dapat meningkatkan gejala gangguan yang dapat menyebabkan gangguan jantung dan meningkatkan tekanan darah. Untuk itu Kalrenal juga menerima orang yang memiliki riwayat gangguan kesehatan terkait hipertensi. Meskipun stres mungkin bukan satu-satunya penyebab tekanan darah tinggi, penting untuk diingat bahwa stres yang timbul dari gaya hidup seimbang dapat

berkontribusi pada berkembangnya berbagai penyakit kesehatan penting lainnya. Mengadopsi pola pikir positif adalah pendekatan efektif untuk mengatasi stres secara efektif (Tri Atmojo et al., 2019).

Pencegahan dan pengendalian hipertensi memerlukan kerja sama antara individu, pemerintah, dan sektor kesehatan. Dengan meningkatkan kesadaran akan risiko dan menerapkan langkah-langkah pencegahan, dapat diharapkan bahwa tingkat hipertensi dapat dikendalikan, sehingga mengurangi beban penyakit dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan (Tanjung et al., 2023). Olah raga juga dianjurkan bagi penderita hipertensi, dapat berupa jalan, lari, jogging, bersepeda selama 20-25 menit dengan frekuensi 3-5 x per minggu. Aktivitas sehari-hari yang dilakukan meskipun mengurangi kalori, namun pada sebagian orang ini malah menimbulkan beban yang akhirnya menyebabkan otot tegang (Siswati, 2021). Penanggulangan hipertensi dapat dilakukan dengan konsumsi obat secara rutin dan juga melakukan senam anti hipertensi. Pencegahan dan penanggulangan hipertensi dapat dilakukan dengan olah raga teratur atau aktifitas fisik diantaranya berjalan-jalan, bersepeda, berenang, melakukan pekerjaan rumah dan senam anti hipertensi (Hubaybah & Fitri Adelina, 2023). Salah satu aktifitas fisik atau olahraga yang bisa dilakukan pada penderita hipertensi adalah senam anti hipertensi (Sakinah et al., 2022) Senam anti hipertensi merupakan salah satu olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung. Tujuan kegiatan penyuluhan ini diharapkan lansia (sasaran) mampu mengetahui cara mencegah dan mengendalikan hipertensi. Senam anti Hipertensi salah satu cara pemeliharaan kesegaran jasmani atau pelatihan fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres sehingga dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan dapat merangsang aktifitas kerja jantung dan dapat menguatkan otot-otot jantung (Win Martani et al., 2022).

METODE

Metode yang digunakan adalah edukasi kepada masyarakat dan mengaplikasikan senam anti hipertensi bersama peserta (lansia). Kegiatan ini dilakukan di Poli Klinik RSUD Cilegon Pada 08 Januari 2024. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan penyuluhan tentang pengertian, penyebab, tanda gejala, komplikasi serta pencegahan dan pengendalian hipertensi dilanjutkan senam anti hipertensi dan diakhiri dengan evaluasi tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilakukan ini diharapkan memberikan dampak yang positif bagi warga sekitar agar dapat menjaga tubuh dari penyakit hipertensi. Setelah dilakukan penyuluhan selama 45 menit lansia mengalami 80 % Peningkatan Pengetahuan, 80 % lansia mengerti dan bisa menyebutkan apa itu hipertensi, faktor risiko, dan dampaknya terhadap kesehatan. Mengetahui langkah-langkah pencegahan dan pengendalian hipertensi, termasuk perubahan gaya hidup yang sehat. Salah cara untuk mencegah hipertensi ialah Gaya Hidup Sehat: Edukasikan masyarakat tentang pentingnya pola makan seimbang, rendah garam, tinggi serat, dan rendah lemak. Dorong kegiatan fisik secara rutin untuk menjaga berat badan dan meningkatkan kesehatan jantung, Hentikan Kebiasaan Merokok dan Konsumsi Alkohol Berlebihan: Sosialisasikan bahaya merokok dan konsumsi alkohol berlebihan serta dukung program pemberantasan kedua kebiasaan tersebut, Pemeriksaan Rutin: Galakkan pemeriksaan tekanan darah rutin, terutama bagi individu yang memiliki faktor risiko atau usia tertentu. Ini dapat membantu deteksi dini dan pengelolaan lebih efektif., Manajemen Stres: Ajarkan teknik pengelolaan stres, seperti meditasi,

yoga, atau olahraga ringan, untuk membantu mengurangi tekanan darah, Kolaborasi dengan Profesional Kesehatan: Dorong kerjasama dengan dokter dan ahli kesehatan untuk menyusun rencana pengelolaan hipertensi yang tepat sesuai dengan kebutuhan individu, Penyuluhan Komunitas: Adakan seminar, workshop, atau kampanye penyuluhan di masyarakat untuk meningkatkan kesadaran tentang bahaya hipertensi dan langkah-langkah pencegahannya., Peran Keluarga: Ajak keluarga untuk mendukung gaya hidup sehat bersama-sama.

Edukasikan mereka tentang pentingnya mendukung anggota keluarga yang mungkin mengalami hipertensi, Dengan menerapkan langkah-langkah ini, diharapkan masyarakat dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan jantung dan mengurangi angka kejadian hipertensi serta dampaknya pada kesehatan secara keseluruhan (Fadhliyah Malik, 2023). 80 % lansia dapat mengenali gejala-gejala hipertensi dan memahami pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin.dan memiliki Kesadaran akan manfaat deteksi dini hipertensi untuk pencegahan komplikasi yang lebih serius. 90% lansia ikut berpartisipasi dalam kegiatan olahraga senam anti hipertensi, sesuai dengan kemampuan dan kondisi kesehatan mereka. sesuai dengan penelitian (Cusmarih, 2022) pendidikan kesehatan dengan metode langsung menerapkan aktifitas senam dapat meningkatkan pengetahuan kader kesehatan. Hasil penelitian Sumartini et al (2019) tentang pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensimenunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam hipertensi lansia 151,80 mmHg, diastolik 94,73 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah senam hipertensi lansia 137,13 mmHg, diastolik 90,27 mmHg. Hasil uji paired sampel t-test didapatkan $p= 0,000 < \alpha=0,05$.

Selain itu pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan oleh tim pengabdian diharapkan menjadi motivasi bagi para tokoh masyarakat di jatibening untuk secara rutin melaksanakan pemeriksaan tekanan darah. Menurut penelitian (Lindawati et al., 2023) ada hubungan antara motivasi dengan perilaku pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi. 100% lansia mengikuti penyuluhan sampai dengan selesai.



SIMPULAN

Pencegahan dan pengendalian hipertensi merupakan langkah krusial untuk menjaga kesehatan jantung dan mengurangi risiko penyakit serius. Dengan mengadopsi gaya hidup sehat, seperti mengatur pola makan, berolahraga secara teratur, dan menghindari kebiasaan merokok serta konsumsi alkohol berlebihan, kita dapat mengurangi tekanan darah tinggi. Selain itu, pemantauan rutin dan konsultasi dengan profesional kesehatan diperlukan untuk mendeteksi dini serta mengelola hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Cusmarih, M. T. S. M. (2022). Pendidikan Kesehatan Simulasi Senam Anti Hipertensi Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Di Rw 04 Kelurahan Jatibening. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dalam Keperawatan*, 5(1).
- Fadhliyah Malik. (2023). Sosialisasi Kepatuhan Pengobatan Antihipertensi Di Puskesmas Kemaraya. *Jurnal Nusantara Global*, 1(8).
- Gani Utami, A., Eko Kurniawan, W., Netra Wirakhmi Fakultas Kesehatan, I., Harapan Bangsa, U., Raden Patah No, J., & Tengah, J. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>.
- Harahap Dewi Anggriani, A. N. M. O. (2019). Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampa. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 3(2), 97–102.
- Kristiani, R. B., Dewi, A. A., Keperawatan, A., & Husada, A. (2021). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi Di Posyandu Lansia Puntodewo Wilayah Penanggungungan Rw 05 Surabaya. In *Adi Husada Nursing Journal* (Vol. 4, Issue 2).
- Lindawati, N. Y., Nugroho, D., Ardanaputri, G. Y., Saputri, M. O. A., Mohollana, M., Triastuti, R., & Murdianningsih, S. (2023). Alternatif Pengobatan Hipertensi dalam Program Pengabdian Masyarakat STIKES Nasional di Desa Kwarasan, Grogol, Sukoharjo. *Jurnal Surya Masyarakat*, 6(1), 98. <https://doi.org/10.26714/jsm.6.1.2023.98-103>.
- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2022). SENAM HIPERTENSI UNTUK PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(01), 44–50. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.529>.
- Sakinah, S., Darna, D., Basra, B., & Rodin, M. A. (2022). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dongi Kabupaten Sidenreng Rappang. *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 756–767. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6041>.
- Hubaybah, & Fitri Adelina, L. O. P. F. E. (2023). Edukasi Dan Pelatihan Senam Anti Hipertensi Pada Lansia Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sengeti Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat*, 4(2).
- Siswati, M. H. , P. S. (2021). Senam Hipertensi Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, VI(II).

- Sulistianto, E., Netra Wirakhmi, I., Susanto, A., Studi, P., Fakultas, K., Kesehatan, I., Bangsa, H., Raden, J., & No, P. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Panerusan Kulon Wilayah Kerja Puskesmas Susukan 2 Kabupaten Banjarnegara. Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM).
- Tanjung, A. I., Mardiono, S., Saputra, A. U., Studi, P., Keperawatan, I., Kebidanan, F., Keperawatan, D., & Kader Bangsa, U. (2023). Pendidikan Kesehatan Senam (Arif Irgan Tanjung, dkk.) | 43 Nanggroe. *Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(4), 43–46. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8123389>.
- Tina, Y., Handayani, S., Monika, R., & Studi Keperawatan STIKes Yogyakarta, P. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia The Effect Of Exercise For Hypertension On Blood Pressure In Elderly.
- Tri Atmojo, J., Mahaguna Putra, M., Made Dewi Yunica Astriani, N., Indah Sintya Dewi, P., Bintoro, T., Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba, S., UluM Surakarta, ul, Tengah, J., Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng, S., Nursing Training Center Bali, I., Keperawatan dr Soedono Madiun, A., & Timur, J. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.
- Win Martani, R., Kurniasari, G., Projo Angkasa, M., Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan, P., & Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang Abstrak, P. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia : Studi Literature. In *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* (Vol. 13, Issue 1).