



PENCEGAHAN DAN PENANGANAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Nova Maulana

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Surya Global Yogyakarta, Jalan Ringroad Selatan km 6.7 Blado Potorono
Banguntapan Bantul Yogyakarta 55186, Indonesia

novamaulanabon@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang umum dijumpai di masyarakat. Angka kematian karena hipertensi di Indonesia sangat tinggi. Kasus hipertensi lumayan banyak dijumpai terutama pada lansia. Adapun pemahaman mengenai penyakit hipertensi dan upaya pencegahan serta penanganan awal hipertensi masih belum diketahui oleh warga lansia. Tindakan pencegahan berupa promotif dan preventif saat ini menjadi prioritas. Adanya 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 Bawuran Pleret Bantul DIY. Program penyuluhan ini dilaksanakan di Aula Desa Bawuran Pleret Bantul DIY pada bulan Februari 2022 dalam bentuk ceramah, tanya jawab dan pemeriksaan tekanan darah. Peserta pada kegiatan ini berjumlah 25 orang. Kegiatan berjalan secara aktif, peserta antusias mendengarkan dan menanyakan berbagai hal mengenai hipertensi yang belum dipahami. Sehingga peserta dapat benar-benar mengetahui dan memahami penyebab, gejala, faktor risiko, pencegahan dan penanganan hipertensi. Begitu pula diharapkan agar warga lansia dapat rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah secara mandiri ataupun di pusat pelayanan kesehatan.

Kata kunci: hipertensi; lansia; pencegahan; penanganan

PREVENTION AND TREATMENT OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY

ABSTRACT

Hypertension is one of the common diseases found in the community. The mortality rate due to hypertension in Indonesia is very high. Hypertension cases are quite common, especially in the elderly. The understanding of hypertension and prevention efforts and early treatment of hypertension is still unknown by the elderly. Preventive measures in the form of promotive and preventive are currently a priority. An increase in public understanding of hypertension is expected to reduce the morbidity and mortality rate of hypertension. The purpose of this activity is to provide an understanding of how the treatment and Prevention of hypertension early on in Bawuran Pleret Bantul DIY. This extension Program was held at the Bawuran Pleret Bantul DIY Village Hall in February 2022 in the form of lectures, questions and answers and blood pressure checks. Participants in this activity amounted to 25 people. The activity runs actively, participants enthusiastically listen and ask various things about hypertension that have not been understood. So that participants can really know and understand the causes, symptoms, risk factors, prevention and treatment of hypertension. Similarly, it is expected that elderly people can routinely perform blood pressure checks independently or in health care centers.

Keywords: elderly; hypertension; prevention; treatment

PENDAHULUAN

Angka kematian karena hipertensi di Indonesia sangat tinggi. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang umum dijumpai di masyarakat. Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas normal, yaitu 140/90 mmHg. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Balitbangkes tahun 2017 menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional mencapai 31,7% (Kemenkes RI, 2019). Gejala-gejala hipertensi sangat bervariasi dimulai dengan tanpa gejala, sakit kepala ringan ataupun gejala lain yang hampir sama dengan penyakit lainnya. Gejala-gejalanya itu adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, mumet (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan. Oleh karena itu untuk menegakkan diagnosis hipertensi adalah dengan menggunakan sphygmomanometer. Berbagai studi menunjukkan bahwa hipertensi meningkatkan risiko kematian dan penyakit. Bila tidak dilakukan penanganan, sekitar 70% pasien hipertensi kronis akan meninggal karena jantung koroner atau gagal jantung, 15% terkena kerusakan jaringan otak, dan 10% mengalami gagal ginjal. Namun demikian, peningkatan kesadaran masyarakat dan pengendalian hipertensi dapat menekan risiko hingga 50% (Sutarga, IM, 2017).

Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang umum di masyarakat. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan tingginya kasus hipertensi beserta komplikasi yang ditimbulkannya. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah gejala-gejala hipertensi sangat bervariasi dimulai dengan tanpa gejala, sakit kepala ringan ataupun gejala lain yang hampir sama dengan penyakit lainnya. Hal inilah yang masih belum dipahami oleh masyarakat. Gaya hidup yang tidak disadari oleh masyarakat berisiko terhadap terjadinya hipertensi serta kesadaran untuk melakukan pengecekan rutin/berkala terhadap tekanan darah mengakibatkan kejadian hipertensi masih cukup tinggi (Fadli, R, 2018). Oleh karena itu, kerangka penyelesaian masalah yang perlu dilakukan adalah melaksanakan program pendekatan pelayanan kesehatan, yaitu promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang terpadu dan berkesinambungan untuk mengatasi masalah penyakit hipertensi. Tindakan pencegahan berupa promotif dan preventif saat ini menjadi prioritas. Tindakan mengubah gaya hidup serta pemeriksaan tekanan darah secara rutin sangat diperlukan dalam pencegahan hipertensi dan hal tersebut tidak terlalu mengeluarkan banyak biaya dibandingkan dengan tindakan kuratif dan rehabilitatif bila telah menderita hipertensi (Tinambunan, AD, 2021).

Peningkatan pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi diharapkan dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas penyakit hipertensi. Hambatan dalam upaya pemahaman masyarakat adalah masih kurangnya kesadaran ataupun kurangnya informasi mengenai penyakit hipertensi. Dengan adanya program penyuluhan penanganan dan pencegahan hipertensi berupa pemberian edukasi atau pengetahuan tentang faktor risiko, penyebab dan diet yang harus dilakukan diharapkan dapat membantu meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat dalam upaya promotif dan preventif terhadap penyakit hipertensi. STIKes Surya Global Yogyakarta merupakan Institusi kesehatan yang saat ini konsen memberikan pelayanan terhadap penanganan dan pencegahan hipertensi. Adapun kasus hipertensi merupakan kasus yang umum dijumpai sehari-hari. Berdasarkan distribusi umur, penderita hipertensi umumnya didapatkan pada usia lanjut. Adapun pemahaman mengenai penyakit hipertensi dan upaya pencegahan serta penanganan awal hipertensi masih belum diketahui oleh warga lansia tersebut. 2 Adanya pemahaman yang benar mengenai hipertensi merupakan keniscayaan dalam upaya mengurangi angka kesakitan dan kematian akibat hipertensi pada masyarakat. Upaya yang

dilakukan adalah dengan mengadakan penyuluhan kesehatan serta pemeriksaan tekanan darah bagi warga lansia. Semakin dini penyakit hipertensi diketahui dan ditangani maka komplikasi yang ditimbulkan dapat diminimalkan. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pemahaman bagaimana penanganan dan pencegahan hipertensi sedari dini di Bawuran Pleret Bantul DIY.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Aula Bawuran Pleret Bantul DIY pada bulan Februari 2022 dengan peserta berjumlah 25 orang. 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 desa setempat dalam hal ini Desa Bawuran Pleret Bantul Yogyakarta 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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada hari Jumat-Sabtu, 18-19 Februari 2022, bertempat di Aula Desa Bawuran Pleret Bantul DIY. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman terkait penanganan dan pencegahan hipertensi untuk usia lansia sedari dini. Pelaksanaan kegiatan Ceramah dan Pelayanan Kesehatan Masyarakat kepada warga lansia berjalan dengan tertib dan lancar. Kegiatan dimulai dengan melakukan senam sehat prolanis yang diikuti oleh peserta (warga lansia) dan juga warga lain yang berkeinginan mengikuti senam diperbolehkan.. Selanjutnya dilakukan ceramah penyuluhan mengenai hipertensi, penanganan dan pencegahannya. Acara berlangsung interaktif, peserta antusias mengikuti pemaparan. Hal ini tampak dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta. Penyampaian materi menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh peserta dan diselingi dengan humor. Cara penyajian dilakukan dengan menggunakan powerpoint dan viewer serta ditunjang dengan sound system yang memadai. Presentasi juga tidak hanya teoritis namun juga disertai dengan gambar dan contoh-contoh kasus. Hal ini akan lebih memperjelas apa yang ingin disampaikan penyuluh kepada peserta yang sudah lanjut usia.

Selanjutnya, selain dalam bentuk ceramah dan tanya jawab, dalam penyuluhan penanganan dan pencegahan hipertensi ini juga dilakukan pemeriksaan tekanan darah kepada seluruh peserta. Sehingga peserta dapat benar-benar mengetahui kondisi kesehatannya dan bila perlu dapat melakukan konsultasi lebih lanjut. Program penyuluhan penanganan dan pencegahan hipertensi ini dapat memberi informasi ke arah perubahan perilaku dan kesadaran warga lansia dalam menjaga kesehatannya. Adanya partisipasi secara aktif dapat meningkatkan upaya pencegahan dan penanganan hipertensi. Semakin dini penyakit hipertensi diketahui dan ditangani maka komplikasi yang ditimbulkan dapat diminimalkan.



Gambar 1. Dokumentasi Pemeriksaan Tekanan Darah di Desa Bawuran Pleret Bantul DIY

Manifestasi Klinis Hipertensi (Nuraini, 2015), 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. Hal ini menunjukkan bahwa jika tekanan darah tidak teratur hipertensi arterial tidak mungkin terdiagnosa. Gejala yang umum, Kelelahan disertai nyeri kepala seringkali dikatakan gejala yang umum pada hipertensi. Dan terbukti bahwa ini menjelaskan tanda yang umum berkenaan pasien yang mencari bantuan medis. Tekanan darah tinggi terkadang disertai dengan gejala lain. Namun, tanda-tanda ini tidak selalu berhubungan dengan tekanan darah tinggi seperti bercak darah dimata atau pendarahan, subkonjungtiva umum terjadi dan disebabkan oleh kerusakan saraf optik akibat tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol (Nuraini, B, 2015).

Manajemen non farmakologi sering digunakan oleh banyak peneliti untuk menganalisis manajemen pencegahan hipertensi pada lansia. Pendidikan kesehatan kepada masyarakat terutama lansia dengan memaparkan informasi disertai media penunjang mengenai faktor gejala serta cara pencegahan dilakukan untuk upaya peningkatan pengetahuan kesehatan (Ariyanti, et.al., 2020). Modifikasi gaya hidup menjadi lebih sehat meliputi aktivitas fisik teratur, pengendalian berat badan, berhenti merokok, pengurangan stres, menghindari asupan alkohol yang berlebihan, diet jantung rendah, serta pengurangan asupan natrium sangat dianjurkan dalam mencegah hipertensi. Kepatuhan individu terhadap intervensi pola hidup diatas dapat dijadikan salah satu cara pencegahan tekanan darah (Ariyanti, et.al., 2020). Terapi meditasi transendental, terapi relaksasi otot progresif, yoga, Taiichi dan biofeedback juga memiliki peran penting dalam pencegahan hipertensi. Teknik ini telah terbukti menurunkan tekanan darah. Hal ini karena saraf simpatis lebih dominan dalam respon relaksasi, yaitu merelaksasikan saraf yang tegang. Saat tubuh memberikan respon relaksasi, maka detak jantung terhambat sehingga terdapat keefektifan dalam memompa darah keseluruh tubuh dan tekanan darah rendah (Oliveros, et.al., 2020).

Dukungan sosial serta fungsi keluarga juga memegang peranan yang penting dalam upaya manajemen pencegahan tekanan darah, dari adanya peran dari orang-orang terdekat membuat lansia memiliki rasa aman nyaman dan percaya diri dalam kehidupannya dan berpengaruh pada pola pikir yang sehat dan mempengaruhi kepatuhan dalam kualitas hidup yang baik (Zhang, et.al., 2020). Terdapat banyak kejadian di masyarakat, bahwa seseorang dengan pemahaman yang kurang terhadap manajemen diri mengenai tekanan darah tinggi berpengaruh dalam tingkat kepatuhan. 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.

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan ini yaitu 1) Peserta penyuluhan antusias mengikuti seluruh kegiatan ceramah dan pemeriksaan tekanan darah yang diadakan tim Pengabdian 2) adanya peningkatan pengetahuan para lansia terhadap penyebab, gejala, faktor risiko, tindakan pencegahan serta penanganan awal hipertensi yang harus dilakukan. 3) Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai penanganan dan pencegahan hipertensi diharapkan dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas hipertensi sehingga tercapai derajat kesehatan yang optimal

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada STIKes Surya Global Yogyakarta selaku penyedia dana Publikasi kegiatan pengabdian, juga kepada masyarakat dan kader setempat di Desa Bawuran Pleret Pandak Bantul

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, et.al. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol 3 No. 2 Tahun 2020*, <https://www.ojs.unanda.ac.id/index.php/tomaega/article/view/369>.
- Fadli, R. (2018). *Hipertensi*. <https://www.halodoc.com/kesehatan/hipertensi>.
- Heukelbach J, dkk. (2013). A longitudinal study on cutaneous larva migrans in an impoverished Brazilian township. *Travel Med Infect Dis* 2013; 1: 213.
- Joe, Lie Kian & Tim. (1998). 11. Joe, Lie Kian dan staf pengajar bagian Parasitologi FKUI. Parasitologi Kedokteran, edisi ketiga. *balai penerbit FKUI Jakarta. Hal 7-34*.
- Kemenkes RI. (2016). *Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat*. <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>.
- Kemenkes RI. (2016). *PHBS*. Jakarta: <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>. Diakses pada 28 Agustus 2020.
- Kemenkes RI. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Jakarta: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>.
- Natsir, MF. (2019). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tataan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo*. Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan Volume 1 Nomor 3 Februari tahun 2019 <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/6120> <http://orcid.org/0000-0003-1585-1169>.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors Of Hypertension. *Medical Journal Of Lampung University, Vol. 4 No. 5 Februari 2015 Hal: 10-19*, <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/602>.

- Oliveros, et.al. (2020). Hypertension in older adults: Assessment, management, and challenges. *National Library of Medicine, Vol. 43 No. 2 2020*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7021657/>.
- Razi, et al. (2020). *Bunga Rampai COVID-19: Buku Kesehatan Mandiri untuk Sahabat*. Depok: PD Prokami.
- Sulaeman dan Supriadi. (2020). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Desa Jelantik Dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Diseases-19 (Covid-19). *Jurnal Pengabdian UNDIKMA Volume 1 Nomor 1 tahun 2020* <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jpu/article/view/2548> DOI: <https://doi.org/10.33394/jpu.v1i1.2548>.
- Susilo, et al. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia Volume 7 Nomor 1 tahun 2020* <http://jurnalpenyakitdalam.ui.ac.id/index.php/jpdi/article/view/415> DOI: <http://dx.doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>.
- Sutarga, IM. (2017). Hipertensi Dan Penatalaksanaannya. *Tesis Universitas Udayana*, https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/8632749571344b5ee00a442860cce27b.pdf.
- Tinambunan, AD. (2021). Implementasi Pelayanan Promotif Dan Preventif Untuk Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Tegal Sari Kecamatan Medan Denai Tahun 2020. *Skripsi Universitas Sumatera Utara*, <https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/30760/161000217.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- WHO. (2012). Soil Transmitted Helminthiasis : Eliminating Soil Transmitted Helminths as a Public Health Problem in Children : Progress Report 2001-2010 and Strategic Plan 2011-2020. *Publications of the WHO are available on WHO. 1211. Geneva. 27., 1-11.*
- WHO. (2013). Weekly Epidemiology Record. *WHO 2013 : p.86:257-268.*
- WHO. (2021). Vismita Gupta : Episode #59 - Flu & COVID-19. *Media resources Science in 5* https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-59---flu-covid-19?gclid=EAIaIQobChMI3P2R25Kn9gIVKplmAh2Y3g9wEAAYASAAEgLTK_D_BwE.
- Zhang, et.al. (2020). Well-being mediates the effects of social support and family function on self-management in elderly patients with hypertension. *Psychology, Health & Medicine, Vol. 25 Issue 5 2020*, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13548506.2019.1687919?needAccess=true>