

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN TENTANG BAHAYA HIPERTENSI PADA LANSIA

Evi Vestabilivy¹, Rina Veronica²
^{1,2} Stikes Persada Husada Indonesia
Email: riena.veronica@gmail.com

Abstrak: Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat. Hipertensi ditemukan pada kurang lebih 6% dari seluruh penduduk dunia. Data epidemiologi menunjukkan adanya peningkatan prevalensi hipertensi, dengan meningkatnya harapan hidup atau populasi usia lanjut. Adapun tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mensosialisasikan pengendalian penyakit hipertensi kepada masyarakat luas agar perkembangan penyakit ini bisa ditekan. Kegiatan ini perlu dilakukan mengingat jumlah penderita hipertensi semakin meningkat dari hari ke hari. Dari hasil survey yang telah dilakukan terhadap warga RT 4 RW 3, Jatiasih, Bekasi jumlahnya cukup banyak. Dengan dilakukannya sosialisasi/penyuluhan ini diharapkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi semakin meningkat, sehingga faktor resiko penyakit tersebut akan berkurang dan kualitas hidup penderita semakin meningkat.

Kata Kunci: Hipertensi, lansia, pengetahuan

Abstract: Hypertension is one of the most common cardiovascular diseases and is widely carried by the community. Hypertension is found in approximately 6% of the entire world population. Epidemiological data show an increase in the prevalence of hypertension, with increasing life expectancy or an aging population. The purpose of this community service is to socialize hypertension control to the wider community so that the development of this disease can be suppressed. This activity needs to be done considering the number of people with hypertension is increasing day by day. From the results of a survey conducted on residents of RT 4 RW 3, Jatiasih, Bekasi, there are quite a number of them. By doing this socialization/counseling it is hoped that people's knowledge about hypertension will increase, so that the risk factors for this disease will decrease and the quality of life of sufferers will increase.

Keywords: Hypertension, elderly, knowledge

How to Cite: Evi Vestabilivy dan Rina Veronica. 2023. Upaya Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Tentang Bahaya Hipertensi pada Lansia. *JCOS: Journal of Community Service*. Vol. 1 (2): pp. 26-31. <https://doi.org/10.56855/jcos.v1i2.274>

Pendahuluan

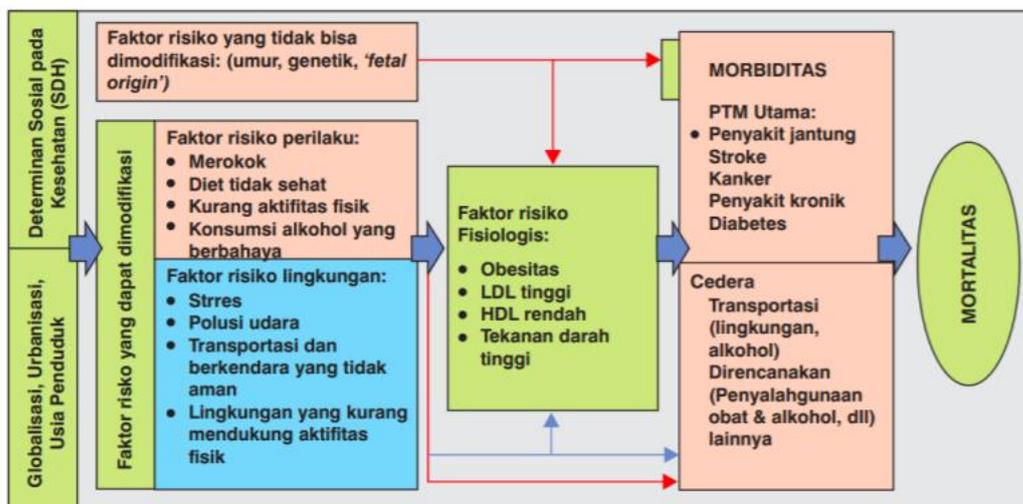
Hipertensi atau yang dikenal dengan nama penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80 mmHg. Menurut WHO (World Health Organization), batas tekanan darah yang dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg. Bila tekanan darah sudah lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan hipertensi (batas tersebut untuk orang dewasa di atas 18 tahun) (Adib, 2009).

Badan Kesehatan Dunia (WHO,2019) menyebutkan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang bertambah pada 2025 mendatang diperkirakan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. WHO menyebutkan negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40% sedangkan negara maju hanya 35%, kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi, yaitu sebesar 40%. Kawasan Amerika sebesar

35% dan Asia Tenggara 36%. Kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita hipertensi. Sedangkan di Indonesia cukup tinggi, yakni mencapai 32% dari total jumlah penduduk (Widiyani, 2013).

Salah satu pemicu terjadinya penyakit tidak menular adalah hipertensi. Sedangkan penyakit tidak menular menjadi penyebab kematian nomer 1 di dunia. Hipertensi merupakan faktor pemicu terdekat terjadinya penyakit yang menyebabkan kematian, maka tidak berlebihan jika hipertensi dapat disebut sebagai *The Silent Killer*. Sangat disayangkan masih banyak masyarakat yang kurang menyadari jika dirinya mengidap hipertensi, yang setiap saat bisa mengancam nyawa (Kemenkes,2019). Faktor risiko hipertensi dapat dibagi menjadi 4, yaitu:

1. Faktor risiko yang tidak bisa dimodifikasi
2. Faktor risiko perilaku
3. Faktor risiko lingkungan
4. Faktor risiko fisiologis/biologis.

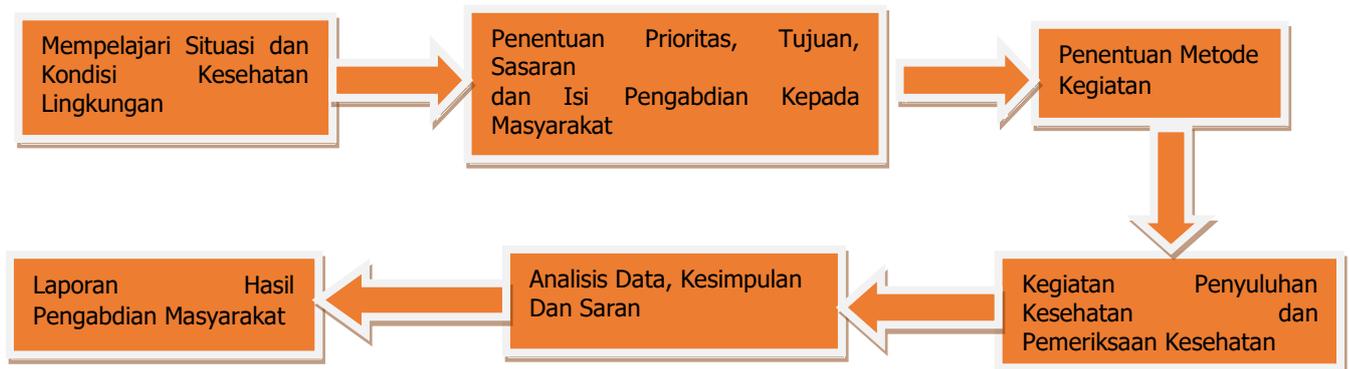


Gambar 1. Faktor Resiko Hipertensi

Hipertensi ditemukan pada kurang lebih 6% dari seluruh penduduk dunia. Data epidemiologi menunjukkan adanya peningkatan prevalensi hipertensi, dengan meningkatnya harapan hidup atau populasi usia lanjut. Lebih dari separuh populasi diatas usia 65 tahun menderita hipertensi, baik hipertensi sistolik dan kombinasi sistolik dan diastolik (Sudoyo, 2014). Menurut Rikesdas tahun 2018 prevalensi hipertensi pada penduduk umur 18-24 Tahun mencapai 13,2%, umur 25-34 Tahun mencapai 20,1%, umur 35-44 Tahun mencapai 31,6%, umur 45-54 Tahun mencapai 45,3%, umur 55-64 Tahun mencapai 55,2%, umur 65-74 mencapai 63,2%, dan umur >75 Tahun mencapai 69,5%. Berdasarkan tempat tinggalnya pada kasus hipertensi di perkotaan lebih tinggi dibandingkan dengan di pedesaan. Kasus di perkotaan mencapai 34,4% sedangkan di pedesaan mencapai 33,7%. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan kesehatan dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Tentang Bahaya Hipertensi pada Lansia di RT 4 RW 3 Jatiasih, Bekasi.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahap, antara lain:



Gambar 2. Tahapan Kegiatan PKM

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di RT 04 RW 03 Jatiasih, Bekasi pada tanggal 11 Januari 2023. Metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu melakukan pemeriksaan tekanan darah dan melakukan penyuluhan Kesehatan tentang bahaya hipertensi pada lansia. Peran mahasiswa yaitu ikut membantu dosen dalam pemeriksaan tekanan darah dan ikut sebagai audiens pada saat penyuluhan kegiatan oleh tim dosen.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik hipertensi pada lansia telah dilaksanakan dengan baik dan berjalan lancar. Masyarakat begitu antusias mengikuti penyuluhan yang dilakukan oleh tim.



Gambar 3. Kegiatan PKM (1)

Pada sesi tanya jawab setelah penyampaian materi, banyak warga yang ternyata belum tahu pasti bagaimana cara mencegah dan mengendalikan hipertensi, termasuk gaya hidup yang harus dilakukan, makanan yang diperbolehkan dan yang tidak diperbolehkan. Pertanyaan seputar gejala-gejala umum, pola makan serta aktivitas yang dapat dicegah juga banyak dilontarkan peserta. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat sangat peduli dengan kesehatan masyarakat yang terkadang masih simpang siur pemahamannya. Oleh karena itu, kegiatan ini

sangat bermanfaat bagi masyarakat sehingga pengetahuan masyarakat tentang hipertensi semakin meningkat.



Gambar 3. Kegiatan PKM (2)

Pada kegiatan pemeriksaan Kesehatan juga berjalan lancar dibantu dengan tim mahasiswa Stikes Persada Husada Indonesia.



Gambar 3. Kegiatan PKM (3)

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

NO	NAMA	UMUR	HASIL PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH
1	Tn. Lahin	80 Tahun	150/80 mmHg
2	Ny. Nini	66 Tahun	130/80 mmHg
3	Ny. Solah	59 Tahun	120/70 mmHg
4	Ny. Rina	60 Tahun	130/80 mmHg
5	Ny. Ria	67 Tahun	170/90 mmHg

6	Ny. Vera	63 Tahun	130/70 mmHg
7	Ny. Ningsih	62 Tahun	120/80 mmHg
8	Ny. Idayati	60 Tahun	140/80 mmHg
9	Ny. Ranah	60 Tahun	150/80 mmHg
10	Ny. Sinah	65 Tahun	130/70 mmHg
11	Tn. Sahlan	50 Tahun	130/70 mmHg
12	Tn. Umen Harmidin	58 Tahun	130/80 mmHg
13	Ny. Aminah	62 Tahun	160/80 mmHg
14	Ny. Sadiyah	69 Tahun	130/70 mmHg
15	Ny. Samih	63 Tahun	150/90 mmHg
16	Ny. Ami	57 Tahun	140/80 mmHg

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah pada pasien diatas bahwa rata-rata pasien diatas 60 Tahun tekanan darahnya meningkat. Hipertensi pada lansia dapat memunculkan masalah-masalah yang ada kaitannya dengan aspek medis, ekonomi, psikologis juga sosial sehingga perlu meningkatkan pelayanan kesehatan pada lanjut usia tersebut yang dapat mulai diberikan pada pra lanjut usia. Intervensi kesehatan yang dapat dilakukan melalui pendekatan siklus hidup mulia sejak kandungan sampai dewasa, yang pada akhirnya dapat memberikan dampak yang cukup besar terhadap terciptanya lansia yang sehat, produktif dan mandiri di masa mendatang (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Kesimpulan

1. Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan kegiatan rutin yang dilakukan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengajak masyarakat agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi. Setelah dilakukan kegiatan tersebut masyarakat semakin mengerti tentang bahaya dan komplikasi dari hipertensi. Masyarakat antusias dalam kegiatan tersebut ditandai dengan banyaknya pertanyaan yang masuk dan mengharapkan untuk diadakan lagi kegiatan seperti ini dengan topik yang berbeda.
2. Hasil pemeriksaan didapatkan bahwa lebih dari separuh lansia di RT 04 RW 03 mengalami hipertensi.

Saran

Bagi Masyarakat/Lansia

1. Pada keluarga lansia agar dapat menciptakan suasana yang tenang dan tidak memberikan tekanan pada lansia yang dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia yang menjadi pemicu terjadinya hipertensi pada lansia.
2. Pada keluarga lansia agar dapat lebih memotivasi lansia dalam mengontrol tekanan darah kepada pelayanan kesehatan seperti ke puskesmas.

Bagi Tim Pengabdian Masyarakat

1. Perlu dilakukan kegiatan seperti ini secara rutin agar masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan tentang penyakit hipertensi khususnya pada lansia sehingga terwujud masyarakat yang sehat dan berdaya guna.
2. Tim perlu menggali lagi faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah pada lansia.

Daftar Pustaka

- Adib., M., (2009). *Cara Mudah Memahami dan Menghindari Hipertensi Jantung dan Stroke*. Dianloka Dianloka Pustaka Populer, Yogyakarta.
- Widiyani, R., (2013). "Penderita Hipertensi Terus Meningkat". <http://health.kompas.com/read/2013/04/05/1404008/Penderita.Hipertensi.Terus.Meningkat>. Tanggal akses 30 April 30, 2020.
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI
- Kemenkes, (2019). Artikel "Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat". <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>. Tanggal akses 30 April 2020
- Sudoyo et al., 2014. *Ilmu Penyakit Dalam Pendekatan Klinis Hipertensi Ed VI*. In Yogiantoro, M. (Ed.), Jakarta: Interna Publishing. Hal. 610–614.
- Prasetyaningrum Yunita. 2014. *Hipertensi bukan untuk ditakuti*. Jakarta:Fmedia (Imprint Agro Media Pustaka).
- World Health Organization*. Hypertension: GHO data [Internet]. 2019 [cited on 2019 Oct 21]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>