

## PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI EDUKASI KESEHATAN DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN DALAM PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Dinni Randayani Lubis<sup>1</sup>, Bintang Petralina<sup>2</sup>, Erika Lubis<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Binawan

([dinni@binawan.ac.id](mailto:dinni@binawan.ac.id) 085215171977)

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai *silent killer*. Prevalensi hipertensi terus meningkat salah satunya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik beresiko tinggi untuk terjadi komplikasi antara lain stroke, edema paru, serangan. Selain itu, komplikasi hipertensi dapat menyebabkan kematian jika tidak di tangani dengan segera. Salah satu upaya pencegahan komplikasi hipertensi yaitu dengan melakukan kontrol tekanan darah secara berkala. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait hipertensi melalui penyuluhan sebagai upaya pencegahan penyakit hipertensi. Dari kegiatan ini dihadiri sebanyak 38 orang selain memberikan penyuluhan, kegiatan ini dilakukan pemeriksaan tekanan darah, glukosa dan asam urat. Melalui kegiatan ini diharapkan pengendalian terhadap hipertensi dapat dilakukan oleh lansia dengan mengatur pola makan dan gaya hidup serta aktivitas.

**Kata kunci :** Lansia, Hipertensi, Edukasi Kesehatan

### ABSTRACT

*Hypertension is a problem that needs to be watched out for, because there are no specific signs of symptoms in hypertension and some people still feel healthy to do their usual activities. This makes hypertension a silent killer. The prevalence of hypertension continues to increase, one of which is caused by an unhealthy lifestyle. Hypertension that is not treated properly has a high risk of complications including stroke, pulmonary edema, attacks. In addition, complications of hypertension can cause death if not treated immediately. One of the efforts to prevent complications of hypertension is to carry out regular blood pressure control. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of the elderly related to hypertension through counseling as an effort to prevent hypertension. 38 people attended this activity in addition to providing counseling, this activity was carried out checking blood pressure, glucose and uric acid. Through this activity it is hoped that control of hypertension can be carried out by the elderly by regulating diet and lifestyle and activity.*

**Keywords:** Elderly, Hypertension, Health Education

### 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai *silent killer* (Kemenkes, 2018), orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika

gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan.

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2011 menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, 2/3 penderita hipertensi berada di negara berkembang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat dan diprediksi tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh

dunia terkena hipertensi. Hipertensi telah menyebabkan banyak kematian sekitar 8 juta orang setiap tahunnya, dan 1,5 jutakematian terjadi. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia >18 tahun sebesar 25,8%.

Menurut Riskesdas tahun 2018 penderita hipertensi di Indonesia mencapai 8,4% berdasarkan diagnosa dokter pada penduduk umur  $\geq$  18 tahun,. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk prevalensi penderita hipertensi di Indonesia adalah sekitar 34,1%, sedangkan pada tahun 2013 hasil prevalensi penderita hipertensi di Indonesia adalah sekitar 25,8%. Hasil prevalensi dari pengukuran tekanan darah tahun 2013 hingga tahun 2018 dapat dikatakan mengalami peningkatan yaitu sekitar 8,3%. (Kemenkes, 2019).

Prevalensi hipertensi terus meningkat salah satunya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti sering makan makanan *fast food* yang mengandung banyak lemak dan makanan yang asin (Wahdah, 2011).

Selain itu, kegemukan (obesitas), stres, merokok, dan mengkonsumsi alkohol juga dapat memicu terjadinya hipertensi (WHO, 2013). Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik beresiko tinggi untuk terjadi komplikasi antara lain stroke, edema paru, serangan. Selain itu, komplikasi hipertensi dapat menyebabkan kematian jika tidak di tangani dengan segera. Salah satu upaya pencegahan komplikasi hipertensi yaitu dengan melakukan kontrol tekanan darah secara berkala (*American Heart Association/AHA* (2014). Pengontrolan tekanan darah dan pencegahan komplikasi hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengetahuan tentang hipertensi dan pola makan dari pasien tersebut.

Pengaturan diet hipertensi sangat membantu dalam manajemen hipertensi. Perilaku diet hipertensi yang direkomendasikan oleh DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) untuk penderita hipertensi adalah diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan lemak jenuh, diet rendah kalori, meningkatkan makanan yang mengandung serat dan tinggi

kalium, mengurangi berat badan jika obesitas, tidak merokok, mengurangi minuman yang mengandung alkohol, dan melakukan aktifitas fisik (National Heart, Lung, & Blood Institute,2011). Selain itu, dari segi pengetahuan sangat mempengaruhi pasien dalam manajemen hipertensi. Hal ini sesuai dengan teori Pender yang mempromosikan gaya hidup sehat melalui *Health Promotion Model* (HPM) atau model promosi kesehatan (MPK) (Pender, Murdaugh & Parson,2011).

Promosi kesehatan merupakan upaya yang dilakukan terhadap masyarakat sehingga masyarakat mau dan mampu untuk memelihara serta meningkatkan kesehatan diri sendiri (Notoatmodjo, 2010). Maka untuk mencegah serta mengatasi hipertensi pada lansia dapat dilakukan dengan pemeriksaan tekanan darah serta pemberian edukasi terkait pola makan dan aktivitas sehari-hari yang dapat dilakukan lansia guna menjaga tekanan darah agar tetap stabil. Permasalahan yang ditemukan pada RT 04 dan 06 Kelurahan Cipayung yang menjadi mitra pada kegiatan pengabdian ini adalah populasi lansia pada RT 04 dan RT 06 yang tinggi sehingga perlu adanya kegiatan edukasi tentang pengendalian penyakit hipertensi. Maka edukasi yang baik pada lansia dapat meningkatkan derajat kesehatan yang memberikan dampak positif pada tinggi usia harapan hidup pada lansia. Periode lansia merupakan periode kehidupan yang perlu mendapat perhatian terutama karena periode ini rentan terhadap penyakit degeneratif dan kualitas hidup semakin menurun. Penyakit degenerative salah satunya adalah hipertensi pada lansia. Dimana dari hasil survei mawas diri yang dilakukan, didapatkan lansiatidak melakukan kesehatan secara teratur, sehingga deteksi dini terhadap hipertensi jarang dan tidak dilakukan.

Adapun solusi yang ditawarkan pada Mitra sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan adalah berikut :

1. Melakukan penyuluhan Kesehatan pada lansia yang akan dilakukan di rumah Bidan Endang Purboya, dengan mengundang para lansia untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini,

sebagai upaya untuk menambah pengetahuan.

2. Melakukan pemeriksaan kesehatan sederhana pada lansia, dimana pemeriksaan ini dilakukan sebelum penyuluhan dilaksanakan.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 31 Mei 2022 yang dilaksanakan di RT 04 dan 06 Kelurahan Cipayung. Kegiatan dilaksanakan pada salah satu rumah warga setempat. dengan mengundang para lansia untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini, Edukasi penyuluhan menggunakan sarana leaflet sebagai upaya untuk menambah pengetahuan kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan pada lansia, Adapun pemeriksaan yang dilakukan adalah pemeriksaan tekanan darah, asam urat, dan gula darah. Dimana pemeriksaan sederhana ini dapat dilakukan dengan mudah dan cepat.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat tersaji dalam tabel di bawah ini :

Tabel 1. Karakteristik peserta berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	(%)
Laki-laki	7	18,4
Perempuan	31	81,6
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Tabel 2.

Karakteristik peserta berdasarkan umur

Umur (Tahun)	Jumlah	(%)
50-65	29	76,3
>65	9	23,7
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Adapun hasil dari kegiatan penyuluhan dari pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan diantaranya adalah : Bertambahnya pengetahuan peserta pengabdian masyarakat yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini, yang mencakup tentang pengertian hipertensi, factor resiko, tanda dan gejala dan pencegahan hipertensi yang dapat

dilakukan. Melalui kegiatan penyuluhan ini memberikan pengetahuan yang baik pada peserta khususnya pengendalian hipertensi dengan mengatur pola makan dan aktivitas sehari-hari khususnya pada lansia (Simamora, dkk, 2021)

Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini, peserta kegiatan dapat langsung melakukan pemeriksaan tekanan darah,. Melakukan pemantau tekanan darah secara rutin untuk menilai efektivitas pengobatan yang sedang dijalani. Selain itu, pemantauan tekanan darah, asam urat, dan gula darah secara rutin juga berguna untuk mengurangi risiko terjadinya komplikasi yang lebih serius.

## 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif pada masyarakat yang ada di Rt RT 04 dan 06 Kelurahan Cipayung. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan secara rutin akan memberikan perhatian yang khusus pada lansia karena semakin bertambah usia, tekanan darah cenderung semakin meningkat. Oleh karena itu, seiring pertambahan usia, risiko lansia mengalami hipertensipun semakin tinggi maka pengendalian hipertensi harus dilakukan secara rutin.

## 5. REFERENSI

- Alexander et al., (2014). Patient Knowledge and Awareness of Hypertension Is Suboptimal: Results From a Large Health Maintenance Organization. *The Journal of Clinical Hypertension*. 5. 254-260.
- American Heart Asosiasi (AHA). (2014). An Effective Approach to High Blood Pressure Control Clark, J. L., Zahradka, P., & Taylor, C. G. (2015). Efficacy of flavonoids in the management of high blood pressure. *Nutrition reviews*, 73(12), 799-822.
- Junaidi, I. 2010.
- Aggie Casey & Herbert Benson. (2006). Menurunkan Tekanan Darah. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer. Hipertensi. Buana Ilmu Populer. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), Hasil Utama Riskesdas 2018.

[https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf)

Simamora A dkk (2021) Pendidikan Kesehatan Bagi Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Aek Nabara Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan, Jurnal Pengabdian Masyarakat Afa ( JPMA ) Vol. 3 No. 3 Desember 2021.

Pender, N.J., Murdaugh, C.L. and Parsons, M.A. (2011) Health Promotion in Nursing Practice. 6th Edition, Pearson, Boston

## 6. DOKUMENTASI KEGIATAN

