



INCREASING COMMUNITY KNOWLEDGE ABOUT HYPERTENSION THROUGH HEALTH EDUCATION

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG HIPERTENSI MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN

Inta Susanti^{1*}, Dwiky Andreansyah¹, Fransiska Diah A. ¹, Robiatul Wafiroh¹, Nanda Halimatus S.¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

Correspondence: inta_susanti@umla.ac.id

ABSTRACT

Hypertension is a major health problem that is often experienced by the elderly and can cause serious complications if not managed properly. With the increasing elderly population, the knowledge of the elderly about hypertension are by providing direct health examinations and counseling. The subjects in this community service are the elderly who live in Bugel Village, Sekaran District, Lamongan Regency. The community service method is in the form of examination and counseling using leaflets and posters. The health examination instrument used in this activity is a hypertension examination using a digital tensiometer. The results of community service obtained elderly people who suffer from hypertension are 11% male and 31% female. In conclusion, examination and counseling regarding hypertension in the elderly have a crucial role in increasing the awareness and knowledge of the elderly about this condition. It is hoped that there will be a follow-up from this activity and a special concern for related agencies in providing a preventive role for the elderly.

Keywords: Elderly, hypertension, health education

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sering terjadi Hipertensi adalah masalah kesehatan utama yang sering dialami oleh lansia dan dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak dikelola dengan baik. Dengan meningkatnya populasi lansia, prevalensi hipertensi di Indonesia terus bertambah, menunjukkan kebutuhan akan metode pengelolaan yang efektif. pada lansia, Lansia juga perlu untuk menjaga kesehatan mereka agar tetap bisa berpartisipasi dan memberikan kontribusi positif di usia lanjut mereka. Upaya yang dapat dilakukan untuk menambah pengetahuan lansia tentang hipertensi adalah dengan memberikan pemeriksaan dan penyuluhan kesehatan secara langsung. Subjek dalam pengabdian masyarakat ini adalah lansia yang tinggal Di desa bugel Kecamatan Sekaran Kabupaten lamongan. Metode pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan dan penyuluhan dengan menggunakan media leaflet dan

poster. Instrumen pemeriksaan kesehatan yang digunakan pada kegiatan ini adalah pemeriksaan hipertensi menggunakan tensimeter digital. Hasil pengabdian masyarakat didapatkan lansia yang menderita hipertensi yaitu laki-laki 11% dan perempuan 31%. Kesimpulannya pemeriksaan dan penyuluhan mengenai hipertensi pada lansia memiliki peran krusial dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia mengenai kondisi ini. Diharapkan ada follow up dari kegiatan ini dan menjadi perhatian khusus untuk instansi terkait dalam memberikan peran preventif pada lansia.

Kata Kunci: Hipertensi, lansia, penyuluhan kesehatan

Article History:

Received: 29-10-2024

Revised : 12-11-2024

Accepted: 29-11-2024

Online : 29-11-2024

A. LATAR BELAKANG

Seseorang dikatakan mencapai lanjut usia apabila berumur 60 tahun atau lebih (WHO, 2021). Salah satu masalah umum yang dialami lansia adalah hipertensi (Astari et al., 2023), yaitu kondisi di mana tekanan darah sistolik mencapai atau lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik mencapai atau lebih dari 90 mmHg. Hipertensi dapat disebabkan oleh pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, serta perubahan alami pada jantung, pembuluh darah, dan hormon. Penyakit ini dibedakan menjadi dua jenis: hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya, dan hipertensi sekunder yang disebabkan oleh kondisi lain, seperti penyakit ginjal, endokrin, atau penyakit jantung (Suprayitno et al., 2019).

Jumlah lansia di Indonesia terus meningkat. Menurut data Riskesdas (2018), jumlah penduduk lansia pada tahun 2010 tercatat 18 juta jiwa (7,56%), dan pada tahun 2019 meningkat menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%). Diperkirakan pada tahun 2035 jumlahnya akan mencapai 48,2 juta jiwa (15,77%). Lansia adalah tahap kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan fisik, sehingga mereka harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dan menjaga pola hidup untuk menghindari stres serta tekanan psikologis (Riskesdas, 2018). Secara global, prevalensi hipertensi mencapai 22% dari total populasi dunia, dengan wilayah Afrika mencatatkan prevalensi tertinggi sebesar 27%. Asia Tenggara berada di posisi ketiga dengan prevalensi 25%. WHO juga memperkirakan satu dari lima perempuan dan satu dari empat laki-laki di dunia menderita hipertensi (WHO, 2021). Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 31,4%, dengan prevalensi tertinggi terdapat di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%)

(Rahmadani et al., 2020). Di Jawa Timur, prevalensi hipertensi tercatat 195.225 orang (Dinkes Jatim, 2020), sementara di Kabupaten Lamongan mencapai 24,76%, dan di Kecamatan Sekaran, sebanyak 7.492 orang menderita hipertensi (Dinkes Lamongan, 2020).

Kesehatan lansia menjadi topik yang harus terus diteliti dan dievaluasi, mengingat jumlah penduduk usia lanjut yang terus meningkat. Pada tahun 2020, Indonesia memasuki era populasi lanjut usia, mengikuti tren demografi global yang menunjukkan peningkatan jumlah lansia sejak tahun 2020 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Populasi usia lanjut juga menghadapi beban penyakit tidak menular (PTM) yang signifikan, yang memerlukan perawatan kesehatan menyeluruh. Lansia yang mampu mempertahankan kesehatannya akan tetap aktif dan berkontribusi di masa tua mereka (Izdiha & Kalamika, 2019). Angka kematian lansia di Indonesia didominasi oleh PTM (Purnamasari, 2018). PTM adalah penyakit kronis yang tidak dapat menular antar individu (Nugroho et al., 2019). Berdasarkan data WHO pada tahun 2010, sekitar 60% kematian global disebabkan oleh PTM, dengan sekitar 4% terjadi sebelum usia 70 tahun, terutama di negara berkembang (Umayana & Cahyati, 2015).

Hipertensi adalah salah satu PTM yang paling umum, dengan prevalensi di Indonesia mencapai 33,4% (Peltzer & Pengpid, 2018). Hanya 42,9% penderita hipertensi yang sadar akan kondisinya, dan hanya 11,5% yang rutin mengonsumsi obat anti hipertensi (Hussain et al., 2016). Penyakit ini meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, gagal ginjal, dan masalah kesehatan lainnya. Pada 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat menjadi 34,1%, dibandingkan dengan 27,9% pada 2013 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang penyakit tidak menular seperti hipertensi. Penyuluhan ini penting untuk memberdayakan masyarakat dalam deteksi dini dan pencegahan hipertensi, terutama di daerah pedesaan yang memiliki akses terbatas ke layanan kesehatan. Program seperti posyandu lansia berbasis masyarakat dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan partisipasi masyarakat dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Berdasarkan observasi, di Desa Bugel, Kecamatan Sekaran, Kabupaten Lamongan, posyandu lansia sudah dilaksanakan, namun banyak lansia yang belum memahami pentingnya deteksi dan pengelolaan hipertensi. Oleh karena itu, tim KKN

Universitas Muhammadiyah Lamongan berkolaborasi dengan berbagai pihak untuk melaksanakan program pengabdian masyarakat dengan judul “Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi Melalui Penyuluhan Kesehatan”. Program ini bertujuan untuk memberikan dukungan kepada masyarakat, khususnya lansia, dalam menjaga kesehatan mereka.

B. METODE PELAKSANAAN

Seiring dengan tingginya angka penyakit tidak menular pada lansia sehingga perlu dilaksanakan pemeriksaan kesehatan secara rutin sebagai salah satu upaya promotif dan preventif berbagai penyakit pada lansia di antaranya pemeriksaan gula darah dan tekanan darah. Penyuluhan dan pemeriksaan hipertensi pada lansia diselenggarakan di Balai Desa Bugel Kecamatan Sekaran, Kabupaten Lamongan, Provinsi Jawa Timur. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2024. Peserta pada kegiatan ini berjumlah 130 lansia yang terdiri dari 65 laki-laki dan 65 perempuan. Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penyuluhan dan pemeriksaan hipertensi pada lansia berisi beberapa kegiatan, antara lain:

1. Pembukaan kegiatan pengabdian masyarakat oleh Ketua PKK Desa Bugel.
2. Sambutan dan Perkenalan dari perwakilan Tim pengabdian masyarakat.
3. Penyuluhan: melakukan penyuluhan mengenai penyakit tidak menular seperti hipertensi pada lansia. Penyuluhan dilakukan secara tatap muka dengan pemberian pengetahuan tentang apa itu hipertensi faktor-faktor yang meningkatkan risiko, tanda-tanda gejalanya, serta langkah-langkah untuk mencegah atau mengelola hipertensi.
4. Pemeriksaan tekanan darah: mengadakan kegiatan pemeriksaan tekanan darah pada lansia secara gratis. Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah ada lansia yang menderita hipertensi.
5. Memberikan dukungan dan motivasi agar lansia dapat menjaga kesehatannya dengan baik. Kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan yaitu pemaparan materi tentang hipertensi dan dengan menggunakan media leaflet dan poster. Instrumen pemeriksaan kesehatan yang digunakan pada kegiatan ini adalah pemeriksaan hipertensi menggunakan tensimeter digital.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian Masyarakat ini, para lansia dijelaskan pengetahuan mengenai penyakit hipertensi. Penyuluhan membahas tentang apa itu hipertensi faktor-faktor yang meningkatkan risiko, tanda-tanda gejalanya, serta langkah-langkah untuk mencegah atau mengelola hipertensi. Penyuluhan dan pemeriksaan hipertensi pada lansia di Posbindu PTM Desa Bugel Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan, Tanggal 21 Agustus 2024 diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Perubahan pengetahuan dan tekanan darah lansia di Desa Bugel

Tingkat pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	3	6	27	54
Cukup	12	24	22	44
Kurang	35	70	1	2
Jumlah	50	100	50	100
Status Hipertensi	n	%	n	%
Normal	3	6	15	30
Pra hipertensi	9	18	11	22
Hipertensi tingkat 1	6	12	11	22
Hipertensi tingkat 2	18	36	9	18
Hipertensi sistolik terisolasi	14	28	4	8
Jumlah	50	100	50	100



Gambar 1. Penyuluhan Hipertensi di Desa Bugel



Gambar 2. Pemeriksaan tekanan darah

Kegiatan pendampingan dan penyuluhan ini dilakukan sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat di Desa Bugel Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan. Kegiatan ini dilakukan pada masyarakat desa khususnya lansia yang menderita hipertensi sekitar 50 orang yang terdiri dari 14 laki-laki dan 36 perempuan dengan rentang usia 60-80 tahun. Kelompok lansia dipilih sebagai kelompok sasaran pengabdian karena sebagian besar lansia di Desa Bugel berdasarkan data Kesehatan Desa mengeluhkan gejala dan tekanan darah yang tinggi. Kondisi tekanan darah cenderung mengalami kenaikan seiring bertambahnya umur, karena perubahan fisiologis tubuh yang juga mengalami degradasi (Priyadarsani et al., 2021), namun kondisi ini dapat dikontrol dengan penanganan yang tepat, salah satunya dengan memahami gejala dan upaya penanganannya. Oleh karena itu pengabdian ini dilakukan agar lansia mengetahui apa yang sebaiknya dilakukan untuk mengurangi gejala ataupun risiko keparahan penyakit. Selama proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, antusias lansia cukup tinggi demikian pula dengan keluarga lansia sangat aktif dalam bertanya terkait gejala ataupun makanan yang sebaiknya dikonsumsi untuk mencegah kondisi hipertensi. Selain kelompok lansia juga terdapat beberapa masyarakat desa yang lain terlihat ikut mendengarkan saat dilakukan penyuluhan terkait hipertensi. Respons positif ini juga ditunjukkan oleh pihak terkait yang membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian seperti aparat desa dengan memberikan perizinan, membantu menyampaikan kepada masyarakat desa terkait kegiatan pengabdian ini, serta memfasilitasi dengan baik komunikasi dengan masyarakat desa.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian ini, adalah terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat yang dianalisis dari hasil wawancara

sebelum dan setelah pendampingan. Berdasarkan tabel 1 Sebelum pendampingan terdapat 35 orang yang memiliki tingkat pengetahuan kurang. 12 di antaranya cukup, dan 3 lainnya baik. Hal ini menjelaskan belum banyak masyarakat kelompok lansia yang memahami betul terkait gejala dan pola makan yang baik untuk penderita hipertensi. Selanjutnya dilakukan pendampingan menggunakan leaflet dengan menjelaskan satu per satu informasi terkait hipertensi dengan bahasa yang mudah dimengerti, yang juga dibantu oleh keluarga pasien untuk memberikan pemahaman lebih lanjut. Pertanyaan yang diutarakan kemudian dijawab dengan baik oleh tim pelaksana pengabdian dengan memberikan contoh yang relevan agar lebih mudah dipahami. Setelah proses pendampingan dan penyuluhan dilakukan, lansia kemudian ditanyakan kembali terkait informasi yang diberikan.

Dari kegiatan ini diperoleh hasil 27 lansia memiliki tingkat pengetahuan baik, 22 orang dengan tingkat pengetahuan cukup, dan 1 orang lansia yang masih memiliki tingkat pengetahuan kurang. Sejalan dengan hasil dari beberapa tulisan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada pralansia, lansia, dan masyarakat umum setelah mendapatkan edukasi dan atau penyuluhan menggunakan berbagai media seperti leaflet dan booklet (Noviani & Astari, 2023). Penyampaian informasi menggunakan media dengan tulisan dan gambar seperti leaflet, booklet, atau yang serupa dinilai lebih efektif dalam transfer pengetahuan dengan penjelasan singkat namun padat informasi disertai dengan gambar yang sesuai, sama halnya dengan penggunaan buku saku yang dibuat menarik dengan tampilan gambar yang mudah dipahami membantu seseorang dalam mengingat dan meningkatkan memori dari penjelasan yang telah diperoleh sebelumnya (Indriastuti et al., 2021; Ndapaole, Ariyance et al., 2020; Saputri & Rahayu, 2017).

Peningkatan pengetahuan ini diikuti dengan perubahan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah yang juga mengalami perubahan. Sebelum intervensi terdapat 8 orang yang memiliki takanan darah normal dan meningkat menjadi 15 orang setelah mengikuti kegiatan pengabdian ini. Sejalan dengan beberapa hasil penelitian yang menyebutkan bahwa pemberian edukasi menggunakan leaflet signifikan menurunkan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi (Amalia, 2021; Khoirin & Juliasih, 2020; Mara et al., 2019). Tingkat kesehatan seseorang dapat ditentukan oleh tingkat pengetahuan orang tersebut, sehingga semakin baik pengetahuan seseorang maka akan meningkat pula derajat kesehatan orang tersebut.

Kendala yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah perbedaan bahasa yang digunakan oleh lansia, yang terkadang sulit dipahami oleh tim pelaksana. Namun, dengan bantuan keluarga lansia, penyampaian informasi menjadi lebih mudah dan kendala tersebut dapat diatasi dengan baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan banyak manfaat bagi para lansia, terutama melalui penyuluhan dan edukasi tentang hipertensi. Manfaat tersebut termasuk peningkatan pengetahuan tentang penyakit ini serta cara-cara untuk menghindarinya. Dengan memahami penyebab, gejala, dan cara pencegahan hipertensi, lansia dapat lebih memahami kondisi kesehatan mereka dan mengambil tindakan yang tepat untuk mencegah atau mengendalikannya (Astari & Noviani, 2023).

Penderita hipertensi perlu mengubah gaya hidup mereka dengan menerapkan strategi modifikasi perilaku untuk mengurangi tekanan darah dan mencegah penyakit kardiovaskular (Nugroho et al., 2019). Beberapa rekomendasi bagi penderita hipertensi yang paling berpotensi untuk berhasil adalah menerapkan pola makan sehat, mengendalikan berat badan, dan berolahraga secara teratur. Penerapan gaya hidup sehat ini bertujuan untuk mengontrol tekanan darah dan bahkan mengurangi kebutuhan pengobatan (Noviani & Astari, 2023).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Para Lansia yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan respons yang positif. Hipertensi merupakan bagian penyakit tidak menular yang sering ditemui pada lansia. Untuk mengatasi kondisi ini, perlunya diberikan pemeriksaan, penyuluhan dan pendidikan mengenai hipertensi pada lansia dalam mencegah dan mengurangi risiko penyakit. Pemeriksaan dan Penyuluhan mengenai hipertensi pada lansia memiliki peran krusial dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai kondisi ini. Diharapkan ada *follow-up* dari kegiatan ini dan menjadi perhatian khusus untuk instansi terkait dalam memberikan peran preventif pada para lansia. Hal ini dikarenakan lansia perlu pemahaman yang baik terkait gejala dan penanganan hipertensi. Dengan pemahaman yang baik dapat membantu mendeteksi hipertensi untuk mencegah komplikasi serius.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Bugel, Kecamatan Sekaran, Kabupaten Lamongan, yang telah memberikan izin kepada kami untuk menyelenggarakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan hipertensi pada lansia. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Lamongan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Bugel, Kecamatan Sekaran, Kabupaten Lamongan.

DAFTAR RUJUKAN

- Anindea, N. M., Ambarwati, R., Tursilowati, S., & Supadi, J. (2019). Pengaruh Pemberian Buah Melon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi Usia 41-64 Tahun. *Jurnal Riset Gizi*, 7(1), 9-14.
- Astari, R. W., & Noviani, D. (2023). Edukasi Dan Pelatihan *Slow Deep Breathing Exercise* Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Semi Wreda. *J-Abdi*. 2(12), 7141-7148.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 53(9), 1689-1699.
- Khoirin, & Juliasih, D. (2020). Pengaruh Pemberian Leaflet dan Edukasi Penyakit Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*.
- Linda, L. (2018). the Risk Factors of Hypertension Disease. *Jurnal Kesehatan Prima*, 11(2), 150.
- Noviani, D., & Astari, R. W. (2023). Penyuluhan dan Edukasi Penyakit Hipertensi Pada Posyandu Lansia Semi Wreda, Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(12), 7129-7140. <http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI>.
- Noviani, D., & Astari, R. W. (2023). Penyuluhan Dan Edukasi Penyakit Hipertensi Pada Posyandu Lansia Semi Wreda, Yogyakarta. *J-Abdi*, 2(12), 7129-7140.
- Nugroho, K. P. A., Kurniasari, R. R. M. D., & Noviani, T. (2019). Gambaran Pola Makan Sebagai Penyebab Kejadian Penyakit Tidak Menular (Diabetes Mellitus, Obesitas, Dan Hipertensi) Di Wilayah Kerja Puskesmas Cebongan, Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 15-23. <https://doi.org/10.34035/jk.V10i1.324>.
- Nugroho, K. P. A., Sanubari, T. P. E., & Rumondor, J. M. (2019). Faktor Risiko Penyebab Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 32-42. <https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.326>.

- Priyadarsani, A. M. A., Sutresna, I. N., & Wirajaya, I. G. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(1), 101. <https://doi.org/10.32382/jmk.v12i1.2039>.
- Suprayitno, E., Damayanti, C. N., & Hannan, M. (2019). Gambaran Status Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Karanganyar Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2), 20-24.
- Purnamasari, D. (2018). The Emergence Of Non-Communicable Disease In Indonesia. *Acta Medica Indonesiana*, 50(4), 273-274.
- Peltzer K. Pengpid S. The Prevalence And Social Determinants Of Hypertension Among Adults In Indonesia: A Cross-Sectional Population-Based National Survey. *Int J Hypertens*. 2018 Aug 9;2018:5610725. Doi: 10.1155/2018/5610725. Pmid: 30174948; Pmcid: Pmc6106720.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses Agustus 2018.
- World Health Organization (WHO). Hypertension. Geneva: WHO. 2021*
- Yasril, A. I., & Rahmadani, W. (2020). Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang Tahun 2019. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2), 33- 43.