

# **PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA DALAM MENGONTROL REGULASI TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI DUSUN CANGKRING DESA PELEM KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI**

## ***INCREASING THE KNOWLEDGE OF ELDERLY IN CONTROLLING BLOOD PRESSURE REGULATION IN HYPERTENSION PATIENTS IN CANGKRING HILL, PELEM VILLAGE, PARE DISTRICT, KEDIRI DISTRICT***

**Erni Rahmawati<sup>1</sup>, Dwi Rahayu<sup>2\*</sup>, Astri Yunita<sup>3</sup>, Didik Susetiyanto Atmojo<sup>4</sup>, Erwin Yektiningsih<sup>5</sup>**

1,2,4,5 STIKes Pamenang

3 STIKES Bhakti Mulia Kediri

\*Korespondensi Penulis : ns.dwirahayu@gmail.com

### **Abstrak**

Masalah utama di berbagai negara yang berkaitan dengan kesehatan adalah penyakit jantung dan pembuluh darah. Hipertensi merupakan salah satu pemicu terjadinya kematian pertama di dunia per tahunnya. Angka penderita hipertensi terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang menderita hipertensi, dan diprediksi per tahunnya 10,44 juta orang meninggal yang disebabkan karena hipertensi dan komplikasinya. Manajemen hipertensi dapat dilakukan dari pengetahuan lansia mengenai hipertensi serta pengaturan diet hipertensi. Kegiatan yang telah dilakukan yaitu memberikan pendidikan kesehatan terkait penyakit hipertensi, pemeriksaan tekanan darah, tehnik relaksasi otot progresif, dan diberi pemahaman tentang pembuatan jus timun dan belimbing untuk mengontrol hipertensi. Tujuan dari kegiatan ini diharapkan ada peningkatan pengetahuan, pada lansia sehingga menyadari pentingnya menjaga tekanan darah yang dialami saat ini. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Agustus 2023. Dari 60 lansia yang hadir, ditemukan 40 orang lansia dengan tekanan darah di atas normal (140/90mmHg). Hal ini dapat dikatakan prevalensi yang memiliki hipertensi hanya 37,3%, dikarenakan lansia lainnya telah terkontrol dengan menggunakan obat anti hipertensi yang diberikan dari Puskesmas Bendo.

Kata kunci : Pengetahuan, Lansia, Hipertensi

### **Abstract**

*The main problem in various countries related to health is heart and blood vessel disease. Hypertension is one of the causes of the first death in the world every year. The number of hypertension sufferers continues to increase every year. It is estimated that by 2025 there will be 1.5 billion people suffering from hypertension, and it is predicted that 10.44 million people will die each year due to hypertension and its complications. Hypertension management can be done from the elderly's knowledge about hypertension and managing the hypertension diet. The activities that have been carried out include providing health education related to hypertension, checking blood pressure, progressive muscle relaxation techniques, and providing an understanding of making cucumber and star fruit juice to control hypertension. The aim of this activity is expected to increase knowledge in the elderly so that they realize the importance of maintaining their current blood pressure. The activity was held in August 2023. Of the 60 elderly people who attended, 40 elderly people were found with blood pressure above normal (140/90mmHg). It can be said that the prevalence of hypertension is only 37.3%, because other elderly people have been controlled using anti-hypertension drugs given from the Bendo Community Health Center.*

*Keywords: Knowledge, Elderly, Hypertension*

**Pendahuluan**

Hipertensi merupakan suatu penyakit kronis yang sering disebut *silent killer*, karena pada umumnya pasien tidak mengetahui bahwa pasien menderita penyakit hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Gejala tersebut meskipun muncul, seringkali dianggap sebagai gangguan biasa, sehingga kadang terlambat untuk menyadari akan datangnya penyakit (Kowalski, 2007). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan sebuah kondisi medis dimana orang yang tekanan darahnya meningkat diatas normal yaitu 140/90 mmHg dan dapat mengalami resiko kesakitan (morbiditas) bahkan kematian (mortalitas). Penyakit ini sering dikatakan sebagai *the silent killer* (Agustina et al., 2020). Hipertensi berhubungan secara linier dengan morbiditas dan mortalitas, oleh sebab itu penyakit hipertensi harus dicegah dan diobati (Rahajeng & Tuminah, 2009).

Menurut WHO (2019) ada sekitar satu milyar orang di dunia yang mengalami hipertensi dan berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang sebesar dua per-tiganya. Jika tidak dilakukan pencegahan jumlah ini akan terus meningkat, dan diprediksi tahun 2025 akan menjadi 29 % atau 1,6 miliar orang di seluruh dunia yang mengalami hipertensi. WHO mencatat sekitar 972 juta orang atau 26,4% penduduk di seluruh dunia menderita hipertensi pada tahun 2019. Tahun 2022 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di duniamenyandanghipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Berdasarkan data di Kemenkes (2019) prevalensi kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 45,9% pada umur 55 – 64 tahun, 57,6% umur 65 – 74 tahun dan 63,8% umur >75 tahun (Afriani et al., 2023). Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi (Akbar et al., 2020) ,

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada bulan Juni 2023, data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri angka kejadian hipertensi tertinggi di wilayah Puskesmas Bendo dengan hasil data 214 jiwa, dan diantaranya 90 jiwa yang kontrol rutin di Puskesmas Bendo Kabupaten Kediri. Berdasarkan hasil wawancara dari perawat di

puskesmas didapatkan informasi bahwa pelaksanaan asuhan keperawatan di puskesmas tersebut difokuskan pada pemberian obat-obatan hipertensi. Pemberian layanan keperawatan lebih berfokus pada pengukuran tanda-tanda vital, pengkajian tentang kebiasaan yang dilakukan di rumah yang memicu peningkatan tekanan darah, dan anjuran untuk menghindari faktor resiko.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka program Peningkatan Pengetahuan Kader Lansia Dalam Mengontrol Regulasi Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Dusun Cangkring Desa Pelem Kecamatan Pare Kabupaten Kediri ini dilakukan sebagai salah satu upaya mendukung penurunan regulasi tekanan darah dapat segera dicapai.

Tujuan diselenggarakan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan ada peningkatan pengetahuan, pada lansia sehingga menyadari pentingnya menjaga tekanan darah yang dialami saat ini

**Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Pelem, Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri yaitu pada bulan Agustus 2023. Jumlah peserta yang hadir 60 dengan latar belakang usia di atas 45 th sehingga memiliki resiko menderita hipertensi.

Tabel 1. Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

Tim	Peran
Dosen	1. Mengorganisir dan memfasilitasi kegiatan 2. Memberikan informasi kepada lansia terkait hipertensi 3. Evaluasi kegiatan
Puskesmas	1. Memfasilitasi kegiatan 2. Melatih kader kesehatan lansia 3. Memberikan informasi kepada lansia terkait hipertensi
Kader kesehatan lansia	1. Mengkoordinir jalannya pengabdian kepada masyarakat 2. Mendapatkan informasi terkait kesehatan lansia
Lansia	Mendapatkan informasi terkait kesehatan lansia

Alternative pemecahan masalah dilakukan dengan kegiatan meliputi :

(1) pengukuran tekanan darah untuk mendeteksi adanya hipertensi; (2) memberikan informasi yang berkaitan dengan hipertensi seperti faktor penyebab hipertensi, tanda gejala hipertensi, cara pencegahan dan penanganan hipertensi secara farmakologis dan non farmakologis; (3) mengajarkan tehnik relaksasi otot progresif untuk penderita hipertensi.

**Hasil**

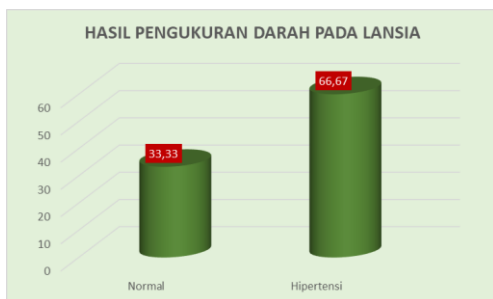
Pemberian KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) kepada lansia terkait mengontrol regulasi tekanan darah. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan skrining dan perhitungan tekanan darah pada lansia yang hadir. Dari 60 lansia yang hadir, ditemukan 40 orang lansia dengan tekanan darah diatas normal (140/90mmHg). Hal ini dapat dikatakan prevalensi yang memiliki hipertensi hanya 66,67%, dikarenakan lansia lainnya telah terkontrol dengan menggunakan obat anti hipertensi. Pelaksanaan pendidikan kesehatan dengan menyampaikan materi dengan menggunakan metode diskusi dan ceramah. Di akhir kegiatan, peserta diberi kuesioner untuk mengetahui pengetahuan tentang mengontrol regulasi tekanan darah pada lansia.



Gambar 3. Pelaksanaan Posyandu Lansia



Gambar 4. Pengukuran Tekanan Darah pada Lansia



Gambar 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Lansia



Gambar 5. Kegiatan Posyandu



Gambar 2. Deskripsi Pengetahuan Lansia Setelah Pemberian KIE



Gambar 6. Tim Pelaksana Pengabdian Masyarakat

### Pembahasan

Perawat sebagai tenaga kesehatan profesional memiliki peran untuk memberikan asuhan keperawatan yaitu membantu penderita khususnya pasien hipertensi untuk dapat mengontrol dan mempertahankan tekanan darah pada tingkat normal dan meningkatkan kualitas kehidupan secara maksimal. Berdasarkan UU Keperawatan Pasal 31 tentang tugas dan wewenang perawat, dalam menjalankan tugasnya sebagai pengelola pelayanan kesehatan perawat berwenang melakukan pengkajian dan menetapkan permasalahan, merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi pelayanan keperawatan, juga melakukan pengabmas sesuai standar dan etika, menggunakan sumber daya pada fasilitas pelayanan kesehatan atas izin pimpinan serta menggunakan pasien sebagai subjek pengabmas sesuai dengan etika profesi dan ketentuan peraturan perundang-undangan. Khusus pada penerapan latihan dalam hal ini latihan jalan kaki perawat memiliki peran untuk mampu mempromosikan, memberi contoh dan menjadi pengawas selama latihan aktivitas tersebut (Syamsuriyana, 2015).

Penurunan tekanan darah sangat penting bagi pasien hipertensi guna mengurangi terjadinya komplikasi. Manfaat yang dapat diperoleh dengan penurunan tekanan darah antara lain menurunkan resiko terjadinya penyakit jantung koroner sebesar 5-9% dan stroke sebesar 8-14% dengan menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 3 mmHg. The Framingham Heart Study mengungkapkan bahwa dengan mengurangi tekanan darah diastolik sebesar 2 mmHg dapat mengurangi resiko penyakit jantung koroner sebesar 9% dan insiden stroke sebesar 15%. Penurunan 7,5 mmHg pada DBP mengurangi resiko

penyakit jantung koroner sebesar 29% dan insiden stroke sebesar 48% (Mortimer & McKune, 2011).

Pengobatan hipertensi terdiri dari terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis (Sudoyo et al., 2006). Terapi farmakologis merupakan terapi yang menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah pada pasien. Terapi farmakologis dapat diklasifikasikan menjadi beberapa kategori yakni diuretik, beta bloker, vasodilator, calcium antagonis, Angiotension-Converting Enzyme (ACE) inhibitor dan angiotensin receptor blockers (ARBs) (Black & Hawks, 2009). Terapi nonfarmakologis yakni modifikasi gaya hidup. Hal ini memiliki peran penting baik bagi individu non-hipertensi maupun individu dengan hipertensi. Menurut Joint National Commite (JCN) on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure menganjurkan modifikasi gaya hidup untuk mencegah dan menangani tekanan darah tinggi, selain terapi dengan obat. Modifikasi gaya hidup termasuk di dalamnya adalah penurunan berat badan, penerapan diet kombinasi *Dietary Approach to Stop Hypertension* (DASH), reduksi asupan garam, olahraga yang teratur, dan pembatasan asupan alkohol. Selain itu, berhenti merokok juga dianjurkan untuk mengurangi resiko kardiovaskular dan secara keseluruhan (Ridjab, 2007). Modifikasi gaya hidup merupakan terapi untuk pengobatan hipertensi yang bertujuan untuk mengurangi faktor resiko hipertensi (Millar et al., 2009). Salah satu faktor resiko dan faktor yang dapat dimodifikasi adalah aktivitas fisik.

Menurut data dari WHO (2007) menunjukkan tingkat aktivitas penduduk masih rendah, sekitar 60 %. Di Indonesia tidak ada data pasti tentang aktivitas fisik di masyarakat, tetapi belakangan ini terjadi kecenderungan perubahan perilaku gaya hidup masyarakat menjadi kurang bergerak. Kecenderungan ini tidak hanya terjadi di daerah perkotaan bahkan telah menyebar ke pedesaan seiring dengan kemajuan teknologi yang memberi kemudahan bagi masyarakat (Rahajeng & Tuminah, 2009).

Faktor penyebab hipertensi antara lain adalah pola hidup yang kurang sehat contohnya terlalu sering mengkonsumsi fast food yang mengandung lemak serta makanan yang asin. Disamping itu, stres, merokok,

mengonsumsi alkohol dan kegemukan (obesitas), dapat juga mengakibatkan terjadinya hipertensi. Hipertensi apabila tidak mendapatkan penanganan dengan tepat akan beresiko terjadinya komplikasi seperti serangan jantung, stroke, gagal ginjal serta edema paru. Bahkan dapat mengakibatkan kematian apabila penanganan tidak segera diberikan (Kepmenkes RI, 2014).

Upaya untuk mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi adalah dengan melaksanakan pemeriksaan tekanan darah dengan rutin (American Heart Association/AHA (2014). Faktor yang berpengaruh terhadap pemantauan tekanan darah serta pencegahan komplikasi dari hipertensi yaitu tingkat pengetahuan dan pengaturan pola makan yang salah (Alexander, dkk, 2007). Sedangkan penanganan dapat dilakukan secara farmakologis yaitu pemberian obat hipertensi dan non farmakologis antara lain yaitu dengan terapi komplementer misalnya dengan relaksasi otot progresif, pemberian aromaterapi, melakukan meditasi, terapi herbal, serta terapi dengan nutrisi; (2) konsumsi jus buah belimbing dan mentimun (Purwanto,2013; muniroh, dkk 2007).

### Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kontribusi yang diberikan oleh pelaksana pengabdian masyarakat (institusi) kepada peserta pelatihan (masyarakat). Secara umum, manfaat kegiatan ini yaitu:

1. Manfaat untuk Institusi
  - a. Menjadi sarana pembelajaran (*transfer* pengetahuan) kepada masyarakat
  - b. Mendorong kepedulian dan kesadaran sosial lembaga akademisi terhadap kondisi sosial masyarakat.
2. Manfaat untuk Masyarakat
  - a. Meningkatnya pemahaman masyarakat terutama lansia yang hipertensi
  - b. Meningkatnya ketrampilan lansia dalam mengidentifikasi permasalahan spesifik terkait dengan hipertensi
  - c. Lansia mendapat pendampingan secara langsung untuk melakukan upaya terbaik untuk penekatan tekanan darah pada lansia yang mempunyai hipertensi

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diberikan kepada kader dan lansia di Dusun Cangkring Desa

Pelem Kecamatan Pare Kabupaten Kediri serta Puskesmas Bendo yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar, serta ucapan terimakasih kepada STIKes Pamenang yang telah memberikan support dan memberikan izin melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.

### Daftar Pustaka

- Afriani, B., Camelia, R., Astriana, W., & Indah, G. P. (2023). *Analisis kejadian hipertensi pada lansia*. 5(1), 1–8.
- Agustina, S., Sari, S. M., & Savita, R. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun Factors Related with Hypertension on The Elderly over 65 Years. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(01), 180–186.
- 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.
- Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, U. I. (2020). KARAKTERISTIK HIPERTENSI PADA LANJUT USIA DI DESA BUKU ( CHARACTERISTICS OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY ). *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 5(2), 35–42.
- Astawan, Made. 2012. Cegah Hipertensi dengan Pola Makan. [Diakses tanggal 11 September 2019]. Tersedia dari: URL :[www. Depkes.go.id](http://www.Depkes.go.id).
- Dinkes Jatim. 2018. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2018. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, Surabaya..
- Jeini Ester Nelwan. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Perubahan Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi di Kota Manado. *journal phwb*. Dis. [serial online] vol. 1 no. 2, july2019 (pages 1-7) Tersedia dari: URL: [https://www.researchgate.net/profile/oksfriani\\_sumampouw/publication/334729914\\_pengaruh\\_penyuluhan\\_kesehatan\\_t\\_erhadap\\_perubahan\\_pengetahuan\\_ma\\_syarakat\\_tentang\\_hipertensi\\_di\\_kota\\_ma](https://www.researchgate.net/profile/oksfriani_sumampouw/publication/334729914_pengaruh_penyuluhan_kesehatan_t_erhadap_perubahan_pengetahuan_ma_syarakat_tentang_hipertensi_di_kota_ma)

nado/links/5d3d4dde92851cd0468c5a1f/pengaruh-penyuluhan-kesehatan-terhadap-perubahan-pengetahuan-masyarakat-tentang-hipertensi-di-kota-manado.pdf

- Kepmenkes RI. 2014. Hipertensi. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, Jakarta Selatan.
- Lailatul M dkk. 2007. Pengaruh Pemberian Jus Buah Belimbing dan Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Penderita Hipertensi. *The Indonesian Journal of Public Health, Dis. [serial online]*Vol. 4, No. 1, 25-34. Tersedia dari: URL :<https://media.neliti.com/media/publications/3872-ID-pengaruh-pemberian-jus-buah-belimbing-dan-mentimun-terhadap-penurunan-tekanan-da.pdf>
- Machadoatt all, (2017). Culture circle in hypertensive elderly health promotion: experience report, *Cienc Cuid Saude*.
- National Heart lung and Blood Institute. 2012. Hypertension. Diakses pada 8 Agustus 2019.
- Notoadmodjo, Sukidjo. 2010. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Renika Cipta, Jakarta.
- Purwanto, B. 2012. Hipertensi (Patogenesis, Kerusakan Target Organ dan Penatalaksanaan). Edisi Pertama. Cetakan Pertama. UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS press), Jawa Tengah.
- Silviliyana, Mega dkk. 2018. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2018. Badan Pusat Statistik, Jakarta.