

PENINGKATAN PENGETAHUAN DALAM MENGONTROL REGULASI TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI RT 03 RW 08 GIRILAYA SURABAYA

INCREASING KNOWLEDGE IN CONTROLLING BLOOD PRESSURE REGULATION IN HYPERTENSIVE ELDERLY AT RT 03 RW 08 GIRILAYA SURABAYA

Muhamad Khafid^{1*}, Priyo Mukti Pribadi Winoto², Nety Mawarda Hatmanti³, Riska Rohmawati⁴, Dyah Ika Krisnawati⁵

1,2,3,4,5 Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

*Korespondensi Penulis : khafid@unusa.ac.id

Abstrak

Meningkatnya faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) yaitu disebabkan oleh meningkatnya tekanan darah, gula darah, indeks massa tubuh atau obesitas, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan mengkonsumsi alkohol merupakan penyebab utama kematian di dunia. Salah satu PTM yang menjadi permasalahan kesehatan yang sangat serius saat ini yakni penyakit hipertensi/tekanan darah tinggi. Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan diastolik lebih besar atau sama dengan 90mmHg. Penyakit ini banyak diderita oleh orang dewasa terutama lansia serta dapat menyebabkan komplikasi pada organ didalam tubuh seperti otak, mata, jantung, ginjal, dan pembuluh darah. Data dari Posyandu lansia RT 03 RW 08 Girilaya Surabaya terdapat 75 KK, 37 KK diantaranya mempunyai lansia dan 17 lansia diantaranya menderita hipertensi dan banyak dari mereka belum paham dan mengerti tentang bahaya penyakit hipertensi. Permasalahan yang menjadi perhatian di Posyandu ini berkaitan dengan kurangnya pengetahuan lansia terkait hipertensi dan upaya pencegahannya. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan memberikan informasi mengenai hipertensi serta aktifitas ringan yang harus dilakukan lansia dalam upaya pencegahannya. Metode digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini berupa penyuluhan mengenai penyakit hipertensi dengan sasaran lansia (45-70 tahun). Intervensi dilakukan dengan metode ceramah secara luring dengan penyebaran media poster, penyuluhan kesehatan, dan praktik senam lansia. Setelah dilakukan penyuluhan menggunakan poster dan video senam lansia, para lansia mengalami peningkatan pengetahuan

Kata kunci: Hipertensi, lansia, kesehatan

Abstract

Non-communicable diseases (NCDs), such as hypertension, diabetes, obesity, caused by the unhealthy life style are the main causes of death in the world. One of the NCDs that is becoming a very serious health problem today is hypertension. Hypertension is a condition where the systolic blood pressure greater than or equal to 140 mmHg and/or diastolic pressure is greater than or equal to 90 mmHg. This disease affects adults, especially the elderly, can cause complications in organs of the body such as brain, eyes, heart, kidneys, and blood vessels. In elderly's posyandu RT 03 RW 08 Girilaya Surabaya, 37 families from 75 families has elderly. Then 17 among them has elderly with experienced hypertension. The concern at Posyandu is related to the elderly's lack of knowledge regarding hypertension and efforts to prevent of it. The aim of this activity is to increase public knowledge and understanding regarding hypertension and provide information about hypertension as well as light activities such as elderly exercise in an effort to prevent it. The method used in implementing this service is in the form of education regarding hypertension targeting the elderly (45-70 years). The intervention was carried out using an offline lecture method with the distribution of posters, health education, and exercise practices for the elderly. After conducting outreach using posters and videos of elderly exercise, the number of elderly knowlendge about hypertension was increasing.

Keywords: Hypertension, elderly, health

Submitted : 3 Oktober 2024

Accepted : 6 Januari 2025

Website : jurnal.stikespamenang.ac.id | Email : jurnal.pamenang@gmail.com

Pendahuluan

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140mmHg dan atau tekanan diastolik lebih besar atau sama dengan 90 mmHg. Penyakit ini lebih banyak diderita oleh orang dewasa terutama pada lansia serta dapat menyebabkan komplikasi pada beberapa organ didalam tubuh seperti otak, mata, jantung, ginjal, dan pembuluh darah yang dikenal dengan penyakit *silent killer*. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dimana prevalensi dan insiden saat ini mengalami peningkatan dan menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. (Delacroix, S., & Chokka, R. G. (2014)).

Gejala hipertensi secara umum seringkali ditandai dengan sakit kepala/pusing, penglihatan buram, detak jantung tidak teratur, kelelahan, nyeri dada, sulit bernapas, kencing yang tidak sedikit dan terdapat busa/buih pada urin. Hipertensi dianggap sebagai penyakit yang biasa dialami oleh orang dengan usia tua atau lanjut dan seringkali penderitanya meremehkan tentang dampak dari penyakit hipertensi itu sendiri. Oleh karena itu selain dilakukan pemeriksaan tekanan darah juga perlu dilakukan penyuluhan pada masyarakat lanjut usia mengenai penyakit Hipertensi. Penyuluhan penyakit Hipertensi pada lansia diharapkan agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan mengubah perilaku masyarakat lansia menjadi perilaku yang lebih sehat.(Gu, X, dkk, 2020)

Pada umumnya akses terhadap informasi dan edukasi kesehatan masih kurang untuk itu upaya promotif dan preventif diperlukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat melakukan deteksi dini melalui penyuluhan pengukuran tekanan darah secara serta kepatuhan untuk mengkonsumsi obat secara rutin. Langkah ini diyakini sebagai bentuk peningkatan pengetahuan dalam upaya pengendalian penyakit hipertensi berupa penurunan jumlah kasus, komplikasi, dan kematian akibat hipertensi. (Delacroix, S., & Chokka, R. G. (2014), Notoatmodjo. (2013).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu RT 03 RW 08 Girilaya

Surabaya menunjukkan bahwa 37 KK dari 75 KK (47%) memiliki lansia, dari 37 lansia peserta yang datang dalam kegiatan tersebut 17 diantaranya terkena hipertensi dan banyak warga masyarakat (lansia) yang masih belum paham dan mengerti tentang bahaya penyakit hipertensi juga masih minim akan kesadaran kesehatan diri mereka. Hal ini dapat dibuktikan dari adanya beberapa dari mereka yang tidak tahu berapa tekanan darah normal, hal-hal yang harus dilakukan, juga ada dari mereka (penderita hipertensi) yang tidak mengkonsumsi obat karena merasa dirinya tidak mengalami gejala-gejalanya atau merasa tidak sakit bahkan tidak mengetahui bahaya dari penyakit hipertensi. Lansia perlu diarahkan agar menjaga kesehatannya sendiri. Oleh karenanya penyuluhan, pemeriksaan tekanan darah dan kegiatan senam pada lansia sangat diperlukan untuk meningkatkan kesehatannya. (Kusuma, D.R, 2020, rachman. F, dkk, 2011, Telaumbanua, A.C., & Rahayu Y, 2021, Ulya dkk, 2018)

Kegiatan ini terdiri dari penyuluhan tentang hipertensi, pemeriksaan kesehatan pada lansia, latihan senam lansia. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat sasaran yaitu lansia di di RT 03 RW 08 Girilaya Surabaya, menambah pengetahuan bagi lansia agar kejadian hipertensi dan bahaya komplikasi dapat dicegah.

Metode

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan tentang pola makan seimbang untuk mencegah hipertensi, faktor-faktor yang berkontribusi terhadap hipertensi pada lansia, gejala dan upaya penanggulangannya, memeriksakan tekanan darah, dan melakukan senam hipertensi serta tanya jawab dan diskusi

Waktu dan Tempat Pelaksanaan.

Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diadakan di RT 03 RW 08 Girilaya Surabaya. Sasaran Peserta peserta adalah keluarga dengan hipertensi yang berusia dewasa yang bertempat tinggal diwilayah tersebut.

Tahapan Pelaksanaan.

Tahapan yang dilaksanakan dalam kegiatan ini meliputi:

1. Persiapan kegiatan: Koordinasi dengan Kepala Puskesmas yang membawahi wilayah tersebut, Ketua RT 03 Girilaya untuk menentukan waktu yang tepat dalam memberikan penyuluhan kesehatan.
2. Penjelasan maksud dan tujuan kegiatan serta pengukuran hipertensi melalui pemeriksaan kesehatan
3. Menyampaikan materi penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah tentang penyakit hipertensi kepada peserta dan demonstrasi senam lansia
4. Melakukan feedback (diskusi dan tanya jawab) terkait materi yang telah disampaikan.

Berikut adalah gambar kegiatan pengabdian masyarakat:



Gambar 1 Penyuluhan Kesehatan

Kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan mengambil topik tentang hipertensi. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini melibatkan mahasiswa.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan

Pada kegiatan penyuluhan kesehatan, peserta memperhatikan materi yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat.



Gambar 3 Kegiatan Senam Relaksasi

Dokumentasi kegiatan senam relaksasi yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 4. Kegiatan senam kaki

Pelatihan senam kaki pada lansia yang diikuti secara antusias oleh peserta pengabdian masyarakat. Senam kaki ini bertujuan untuk meningkatkan aliran darah pada lansia.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dan pelatihan senam lansia ini telah dilaksanakan di RT 03 Rw 08 Girilaya Surabaya. Rangkaian kegiatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan kesehatan yaitu pengukuran tekanan darah, menimbang berat badan, pengisian pre dan post test, penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, dan senam lansia.

Karakteristik responden pada pengabdian masyarakat ini meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, dan lansia yang terkena hipertensi .

Berikut tabel karakteristik Responden :

Tabel 4.1 Karakteristik Usia

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
45-59 tahun	11	26 %
60-69 tahun	14	40 %
≥ 70 tahun	12	34 %
Total	37	100 %

Pada tabel 4.1 dapat diketahui, rentang usia lansia terbesar adalah usia 60-69 tahun.

Tabel 4.2 Karakteristik Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
SD	19	51 %
SMP	7	21 %
SMA	8	24 %
Perguruan tinggi	3	4 %
Total	37	100%

Tabel 4.2 Menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hampir 51% responden pendidikan terakhirnya adalah sekolah dasar.

a. Pemeriksaan Tekanan Darah

Tabel 4.3 Responden yang Terkena Hipertensi

Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	17	46
Tidak	20	54
Total	37	100

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah pada lansia diperoleh 140-160 mmHg untuk sistolik dan 90-100 untuk diastolik, dari 37 lansia yang mengikuti kegiatan ini ada 17 (46%) orang mengalami hipertensi.

Dari hasil pemeriksaan tersebut peserta dapat mengetahui tekanan darahnya dan timbul keinginan untuk menjaga kesehatan dengan berolahraga sesuai kemampuan, mereka menyadari bahwa dengan bertambahnya usia hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah, tahu akan tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus

meningkat sampai usia 55-60 tahun.

Selain faktor usia, faktor jenis kelamin juga berpengaruh terhadap hipertensi, memang resiko hipertensi hampir sama bisa mengenai Wanita atau laki-laki. Pada usia 45-64, baik pria maupun wanita memiliki tingkat risiko yang sama. Jenis kelamin sangat erat kaitannya terhadap terjadinya hipertensi di mana pada laki- laki penyakit hipertensi lebih tinggi sering terjadi pada masa muda, sedangkan pada wanita lebih tinggi setelah umur 55 tahun ketika seorang wanita mengalami menopause.

b. Penyuluhan Hipertensi dan Senam Lansia

Kegiatan penyuluhan dan senam lansia di RT 03 RW 08 Girilaya Surabaya ini dihadiri oleh sebanyak 37 orang. Berdasarkan hasil yang didapat diketahui bahwa usia terendah responden yaitu 45 tahun dan usia tertinggi yaitu 70 tahun ke atas. Kemudian, pendidikan terakhir responden terendah yaitu pada tingkat SD dan tertinggi pada tingkat perguruan tinggi.

Berdasarkan wawancara setelah pelaksanaan pengabdian masyarakat pada lansia yang mengikuti senam bahwa melakukan senam lansia penuh semangat. Aktivitas fisik ringan merupakan hal yang sangat dianjurkan untuk dilakukan terutama pada lansia yang sangat kurang aktivitas. Mereka menyadari perlunya menjaga kesehatan dengan melakukan aktifitas ringan secara rutin dengan melakukan senam. Sesuai hasil penelitian terdahulu bahwa aktivitas fisik berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi (Aung M.N dkk, 2012), begitu juga senam lansia terbukti membantu menurunkan tekanan darah lebih cepat (Kurniasari, dkk, 2020, Rehena, Z., & Nendissa, A. R. 2021)

Setelah kegiatan senam dilakukan penyuluhan kesehatan tentang penyakit hipertensi. Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan pemberian soal *pre-test* bertujuan untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum diberikan intervensi diberikan 5 soal mengenai materi penyuluhan. Metode penyuluhan kesehatan dilakukan dengan ceramah, memberikan materi terkait pengertian hipertensi, hasil pengukuran tekanan darah, faktor risiko hipertensi,

tanda gejala dan cara pencegahan hipertensi, serta dilakukan diskusi .Kegiatan ini berlangsung dengan lancar dan sangat antusias. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi kegiatan berupa pre dan post tes yakni terjadi peningkatan pengetahuan.

Berikut ini merupakan hasil pre-test dan post test yang diisi oleh 37 lansia yang mengikuti penyuluhan tentang Hipertensi.

Tabel 4.4 Rekap Skor Pre-Post Test Penyuluhan Hipertensi

Distribusi Frekuensi	Nilai Pre Test		Nilai Post Test		
	N	%	Distribusi Frekuensi	N	%
<60	22	59	<60	5	13
60-70	8	21	60-70	3	8
80-90	5	13	80-90	20	54
100	2	7	100	9	25
	37	100		37	100

Berdasarkan **Tabel 4.4** diketahui bahwa jumlah responden mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Oleh karena itu pemahaman pada lansia akan penting manajemen hipertensi sangat diperlukan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang dilakukan di RT 03 RW 08 Girilaya Surabaya dengan 37 peserta lansia terdapat peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi. Interval *pre-test* dan *post-test* pengetahuan terkait penyakit Hipertensi pada peserta lansia diketahui bahwa paling banyak pada interval nilai *pre-test* <60 sebanyak 22 orang sedangkan paling banyak pada interval nilai *post-test* 80-90 sebanyak 20 orang. Perubahan pengetahuan terkait penyakit Hipertensi pada lansia mengalami peningkatan sebesar 80%, dan tidak ada perubahan atau tetap sebesar 20%.

Ucapan Terimakasih

Diucapkan terima kasih kepada Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memfasilitasi berjalannya penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat, Ketua RT 03 dan RW 05 Girilaya Surabaya, Perawat dan Kader Kesehatan Puskesmas Banyu Urip Surabaya, dan seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan ini.

Daftar Pustaka

Aung, M. N., Lorga, T., Srikrajang, J., Promtingkran, N., Kreuangchai, S., Tonpanya, W., Vivarakanon, P., Jaiin, P., Praipaksin, N., & Payaprom, A. (2012). Assessing Awareness And Knowledge Of Hypertension In An At-Risk Population In The Karen Ethnic Rural Community, Thasongyang, Thailand. *International Journal of General Medicine*, 5, 553±561. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S29406>

Delacroix, S., & Chokka, R. G. (2014). Hypertension: Pathophysiology and Treatment. *Journal of Neurology & Neurophysiology*, 5(6). <https://doi.org/10.4172/2155-9562.1000250>

Gu, X., Fang, X., Ji, X., Tang, Z., Wang, C., Guan, S., ... & Zhang, Z. (2020). Kidney Dysfunction Is Associated With Risk Of Cardiovascular Events In Middle-Aged And Elderly Population With Hypertension: A 5-Year Community- Based Cohort Study In China. *Clinical Nephrology*, 93(3), 130

Kurniasari, S., & Alrosyidi, A. F. (2020). Penyuluhan hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah pada kelompok ibu-ibu. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 74–78.

Kusuma, D. R., Aryawangsa, P. D., & Satyarsa, A. B. S. (2020). EDUKASI PENYAKIT HIPERTENSI DAN KOMPLIKASINYA PADA POSYANDU LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MENGWI I, KABUPATEN BADUNG. *Buletin Udayana Mengabdi*, 19(2), 178–186.

Notoatmodjo. (2013). *Promosi dan Perilaku Kesehatan*. Renika Cipta.

Rachman, F., Julianti, H. P., & Pramono, D. (2011). Berbagai Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia (Studi Kasus di Rumah Sakit Dr. Kariadi Semarang). Universitas Diponegoro, Semarang.

Rehena, Z., & Nendissa, A. R. (2021). Penyuluhan Kesehatan dan Senam Hipertensi pada Lansia di Desa Solea Kabupaten Seram Bagian Barat. *Bakti (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*, 1(2), 28–34.

Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang

Penyakit Hipertensi. Jurnal Abdimas Sainika, 3(1), 119–124.
<https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>

Ulya, Zakiyatul, Asep Iskandar, and Fajar Triasih. "Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media poster terhadap pengetahuan manajemen hipertensi pada penderita hipertensi." Jurnal Keperawatan Soedirman 12.1 (2018): 38-46.