

## PENYULUHAN HIPERTENSI KEPADA KOMUNITAS LANSIA DI POSYANDU LANSIA PUSKESMAS GAJAHAN SURAKARTA

Oleh

Mika Miji Susanti<sup>1</sup>, Tiara Fatmarizka<sup>2</sup>, Amalia Faradilla Rahim<sup>3</sup>

<sup>1-2</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Kota Surakarta, Indonesia

<sup>3</sup>Puskesmas Gajahan, Surakarta, Jawa Tengah

E-mail: [1mikasukanti15@gmail.com](mailto:mikasukanti15@gmail.com), [3justafr.new2016@gmail.com](mailto:justafr.new2016@gmail.com)

### **Article History:**

Received: 18-01-2024

Revised: 26-01-2024

Accepted: 21-02-2024

### **Keywords:**

Hipertensi, Lansia, Edukasi

**Abstract:** Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang umum dialami oleh lansia dan merupakan salah satu penyebab utama kematian pada lansia. Penyuluhan ini dilakukan untuk mengedukasi masyarakat tentang hipertensi. Pengambilan sampel diambil pada bulan Oktober 2023 dengan pengisian kuisioner. Edukasi tentang hipertensi ini diharapkan dapat membuat meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait Kesehatan jantung dan pembuluh darah.

## PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi atau disebut dengan hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan di atas normal pada pembuluh darah Ketika otot jantung berkontraksi (sistolik) dan/atau ketika otot jantung relaksasi (diastolik) dengan batas di atas normal dengan titik batas di atas normal 140/90 nilai mmHg. Hipertensi adalah penyakit tidak menular kronis yang utama dan merupakan faktor risiko serius penyakit kardiovaskular (3) Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif paling sering terjadi di masyarakat.

Prevalensi hipertensi arteri terus meningkat, terutama sebagai akibat dari penuaan penduduk, khususnya peningkatan penduduk berusia di atas 80 tahun. Sekitar 60% populasi menderita hipertensi pada usia 60 tahun dan sekitar 65% pria dan 75% wanita mengalami tekanan darah tinggi pada usia 70 tahun (1) Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% (5)

Penuaan menyebabkan beberapa perubahan struktural dan fungsional pada pembuluh darah arteri. Seiring waktu, arteri menjadi kaku dan terjadi penurunan kapasitas, akibatnya pembuluh darah akan sulit mengakomodasi perubahan volume jantung. Tekanan darah sistolik dan diastolik akan meningkat seiring bertambahnya usia. Namun setelah usia 60 tahun kekakuan pada arteri akan mendominasi dan terjadi peningkatan pada tekanan darah sistolik dan penurunan pada tekanan darah diastolik. (2)

Banyak penderita hipertensi tidak menyadari gejalanya dan mungkin tidak menyadari adanya masalah. Gejalanya bisa berupa sakit kepala di pagi hari, mimisan, irama jantung tidak teratur, perubahan penglihatan, dan telinga berdengung. Bentuk yang lebih parah mungkin menunjukkan kelelahan, mual, muntah, kebingungan, kecemasan, nyeri dada, dan

tremor otot. Jika tidak diobati, hipertensi dapat menyebabkan nyeri dada yang terus-menerus (disebut juga angina), serangan jantung, gagal jantung, dan detak jantung tidak teratur, yang dapat menyebabkan kematian mendadak. (5)

Peningkatan tekanan darah yang kronis merupakan faktor risiko utama tidak hanya terhadap morbiditas dan mortalitas kardiovaskular, namun juga penurunan kognitif dan hilangnya kemandirian di kemudian hari (1) Maka dari itu penting dilakukan tindak preventif sejak dini kepada masyarakat di sekitar.

#### **METODE PENELITIAN**

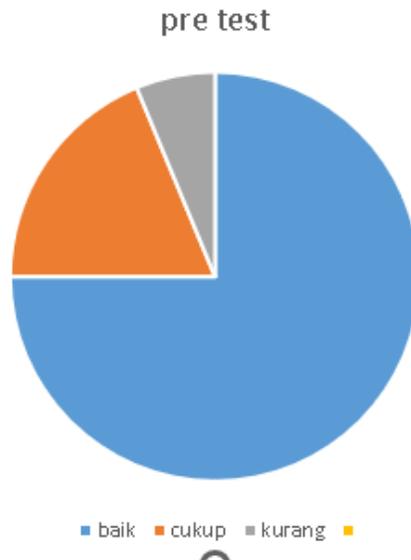
Pengumpulan data dilakukan melalui riset data penyakit tidak menular pada masyarakat kecamatan Gajahan, Surakarta. Menurut data puskesmas, Pada Kecamatan Gajahan penyakit tidak menular tertinggi yaitu penyakit jantung. Kecamatan Gajahan menjadi penduduk terbanyak nomer 2 setelah keurahan joyosuran sebagai penderita jantung terbanyak. Untuk itu, penulis memilih komunitas lansia pada posyandu lansia yang berada di kecamatan gajahan, yaitu posyandu cinta kasih. Posyandu Cinta Kasih beranggotakan sekitar 25 lansia dan 6 kader posyandu.

Setelah memperoleh data dan menemukan prioritas masalah yang terdapat di kecamatan gajahan, maka kami memberikan solusi pelayanan fisioterapi yang bersifat promotif dan preventif. Upaya promotif bertujuan untuk mengoptimalkan kondisi fisik lansia dan menambah pengetahuan tentang penyakit hipertensi. Sedangkan upaya preventif disampaikan bertujuan untuk menambah kewaspadaan lansia tentang penyakit hipertensi dan mengontrol hipertensi. Upaya promotif dan preventif disampaikan dalam bentuk edukasi dan penyuluhan terkait definisi, faktor penyebab, faktor resiko, dan cara pencegahan. Metode yang digunakan berupa ceramah melalui leaflet.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada anggota posyandu lansia cinta kasih gajahan pada tanggal 14 Oktober 2023, pada pukul 09.00 WIB sampai dengan pukul 10.00 WIB. Kegiatan dihadiri oleh 16 anggota komunitas. Lokasi kegiatan ada di Gajahan Kartasura. Lansia diminta untuk mengerjakan soal pre-test sebanyak 10 soal, kemudian peserta mendengarkan materi tentang hipertensi. Setelah penyuluhan selesai, dilakukan sesi Tanya jawab peserta dengan narasumber, dan diakhiri dengan pengerjaan soal post-test oleh peserta.

Hasil yang didapatkan dari pretest didapatkan bahwa pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dalam kategori baik sebanyak 12 orang (75%), kategori cukup 3 orang (18,75%), dan kurang sebanyak 1 orang (6,25%)

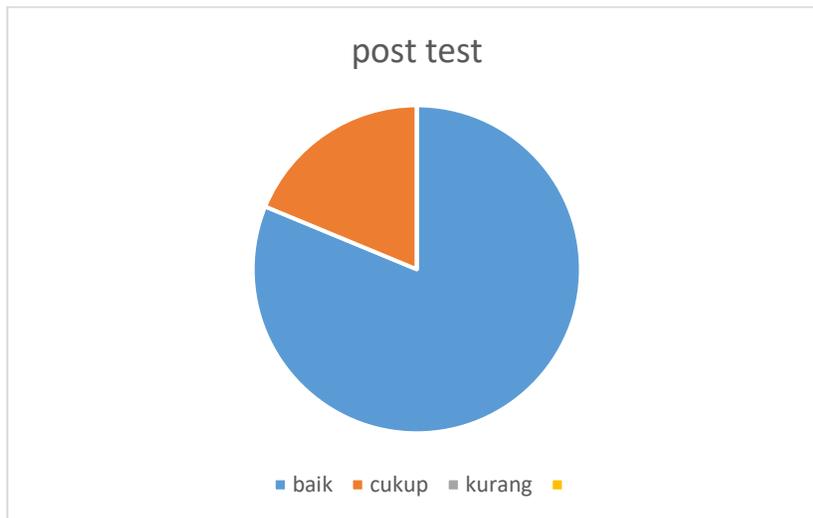


**Gambar 1 hasil post test**

Setelah dilakukan pre-test, dilakukan jeda untuk edukasi mengenai materi hipertensi kepada komunitas lansia.



Kemudian dilakukan Kembali pengerjaan soal post-test dan didapatkan hasil pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dalam kategori baik sebanyak 13 orang (81%), kategori cukup 3 orang (18,75%)



**Gambar 2 hasil pre test**

Dari perbandingan hasil pre-test dan post test ada pengaruh edukasi kesehatan menggunakan leaflet terhadap pemahaman lansia mengenai hipertensi. Edukasi yang diberikan kepada masyarakat adalah mengenai pengertian hipertensi secara singkat. Diberikan juga penjelasan terkait faktor resiko dari hipertensi yaitu merokok, kurangnya konsumsi buah dan sayur, konsumsi garam berlebih, stress, berat badan berlebih, dan kurangnya aktivitas fisik. (6) Diberikan pula cara pencegahan hipertensi yaitu dengan PATUH, Periksa Kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan pengobatan tepat dan teratur, Tetap diet dengan gizi seimbang, Upayakan aktivitas fisik dengan nyaman, Hindari asap rokok, alkohol, dan zat karsinogenik lain. (7) Menurut penelitian sebelumnya, lansia dengan hipertensi memiliki kualitas hidup lebih buruk dari pada kualitas hidup lansia tanpa hipertensi, untuk itu kami edukasikan pula mengenai aktivitas fisik yang tepat untuk lansia agar tetap bergerak dan mencegah hidup sedenter. (8)

## **KESIMPULAN**

Hasil kesimpulan setelah dilakukan edukasi kepada komunitas posyandu lansia, terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi. Diharapkan tenaga Kesehatan ataupun pihak puskesmas dapat terus mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya hipertensi dimulai dengan tindakan pencegahan seperti menghindari factor resiko yaitu merokok, stress, perilaku sedenter, dan pihak terkait dapat memfasilitasi pemeriksaan rutin untuk masyarakat.

## **Pengakuan/Acknowledgements**

Terimakasih kepada Ibu Tiara Fatmarizka selaku dosen pembimbing yang sudah membimbing saya untuk menyelesaikan proposal ini. Saya ucapkan juga terimakasih kepada Kak Amalia Faradilla Rahim selaku clinical educator yang membantu saya melakukan penyuluhan ketika di lapangan, dan seluruh pihak yang membantu saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Benetos, A., Petrovic, M., & Strandberg, T. (2019). Hypertension Management in Older and Frail Older Patients. *Circulation research*, 124(7), 1045–1060. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313236>
- [2] Oliveros E, Patel H, Kyung S, Fugar S, Goldberg A, Madan N, Williams KA. *Hypertension in older adults: Assessment, management, and challenges. Clin Cardiol.* 2020 Feb;43(2):99-107. doi: 10.1002/clc.23303. Epub 2019 Dec 11. PMID: 31825114; PMCID: PMC7021657.
- [3] Yang Zhou, Yanjing Huang, Aohua Zhang, Guige Yin & Hongjuan Hu (2023) *Determinants of self-rated health among elderly patients with hypertension: a cross-sectional analysis based on the Chinese longitudinal healthy longevity survey, Clinical and Experimental Hypertension*, 45:1, DOI: [10.1080/10641963.2023.2224942](https://doi.org/10.1080/10641963.2023.2224942)
- [4] Lukitaningtyas, Dika and Eko Agus %J Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan Cahyono. "Hipertensi; Artikel Review." 2, no. 2 (2023): 100-17.
- [5] Maulana, Nova %J Jurnal Peduli Masyarakat. "Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia." 4, no. 1 (2022): 163-68.
- [6] Sapang, Fransiska Anita Ekawati Rahayu, Yunita Carolina, Anita Sampe, and Felisima %J Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah Ganut. "Efektivitas Perilaku Cerdik Dan Patuh Cegah Stroke Berulang." 4, no. 1 (2021): 1-12.
- [7] Windri, Tabita Ma, Angkit Kinasih, and Thresia Pratiwi Elingsetyo %J E-Jurnal Mitra Pendidikan Sanubari. "Pengaruh Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa." 3, no. 11 (2019): 1444-51.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN