

MENGENALI DAN MENCEGAH PROGRESIVITAS HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA GONDOSARI KECAMATAN GEBOG KABUPATEN KUDUS

Emma Setiyo Wulan¹, Anita Dyah Listyarini², Gardha Rias Arsy³, Sri
Hindriyastuti⁴, Nila Putri Purwandari⁵
¹⁻⁵ Dosen ITEKES Cendekia Utama Kudus
Email: emmawulan8@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit hipertensi sering disebut *the silent disease*. Hipertensi dapat menyebabkan peningkatan resiko penyakit kardiovaskuler, seperti jantung dan stroke. Umumnya penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Faktor pemicu hipertensi dapat dibedakan antara yang dapat dikontrol dan tidak dapat dikontrol. Untuk yang tidak dapat dikontrol seperti keturunan, jenis kelamin, dan umur. Sedangkan yang dapat dikontrol adalah kegemukan, merokok, serta konsumsi alcohol dan garam. Hipertensi dapat dicegah dengan pola hidup sehat melalui pengaturan pola makan yang baik, aktifitas fisik dan istirahat yang cukup. Berdasarkan data yang diperoleh dari wilayah desa Gondosari Kecamatan Gebog kelompok hipertensi yang mengeluh pusing sebanyak 36 %, dan 64 % tidak tahu tentang hipertensi dan sering mengkonsumsi kopi ataupun merokok. Dalam upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait hipertensi melalui penyuluhan langsung di desa tersebut. Tujuan program pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat tentang hipertensi. Metode yang digunakan adalah deskriptif, ceramah dan diskusi di desa Gondosari Kecamatan Gebog. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dilihat dari peningkatan pengetahuan dan kemampuan peserta dalam berdiskusi dan tanya jawab secara tepat sesuai dengan materi yang telah diberikan sebelumnya. Simpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peserta terjadi peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan cara mencegah hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Pengetahuan, Lansia

ABSTRACT

Hypertension is often called the silent disease. Hypertension can cause an increased risk of cardiovascular disease, such as heart disease and stroke. Generally, sufferers do not know they have hypertension before checking their blood pressure. Trigger factors for hypertension can be distinguished between those that can be controlled and those that cannot be controlled. For those that cannot be controlled such as heredity, gender, and age. While those that can be controlled are obesity, smoking, and consumption of alcohol and salt. Hypertension can be prevented with a healthy lifestyle through good diet, physical activity and adequate rest. Based on data obtained from the Gondosari village area, Gebog District, the hypertension group complained of dizziness as much as 36%, and 64% did not know about hypertension and often consumed coffee or smoked. In an effort to increase public knowledge regarding hypertension through direct counseling in the village. The purpose of this community service program is to increase people's knowledge and attitudes about hypertension. The method used is descriptive, lectures and discussions in Gondosari Village, Gebog District. The results of this community service activity can be seen from the increased knowledge and ability of participants to discuss and answer questions appropriately in accordance with the material previously provided. The conclusion from this community service activity is that participants have an increase in knowledge about hypertension and how to prevent hypertension.

Keywords: Hypertension, Knowledge, Elderly

LATAR BELAKANG

Hipertensi adalah penyakit yang didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah secara menetap. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah berada di atas 140/90 mmHg. Hipertensi dibedakan menjadi dua macam, yakni hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Prevalensi hipertensi yang terdiagnosis dokter di Indonesia mencapai 25,8%. Tingkat prevalensi hipertensi diketahui meningkat seiring dengan peningkatan usia dan cenderung lebih tinggi pada masyarakat dengan tingkat Pendidikan rendah atau masyarakat yang tidak bekerja. (Diah dkk, 2017)

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 34,11% dari jumlah penduduk di Indonesia. Dengan prevalensi hipertensi orang yang berusia 18-24 tahun sebesar 13,2%, pada usia 25-34% tahun sebesar 20,1%, pada usia 35-44% tahun sebesar 31,6%, pada usia 45-54 tahun sebesar 45,3%, usia 55-74 tahun sebesar 63,2% dan mengalami peningkatan pada usia >75 tahun sebesar 69,53%. (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi hipertensi pada Provinsi Jawa Tengah sebesar 37,57% (Kemenkes RI Riskesdas, 2019).

Banyaknya prevalensi pada penderita hipertensi disebabkan karena adanya beberapa faktor yang dapat menimbulkan hipertensi, diantaranya faktor yang dapat dikontrol dan faktor yang tidak dapat dikontrol. Faktor yang dapat dikontrol seperti obesitas, kurang olahraga, konsumsi garam berlebih, merokok dan mengonsumsi alkohol, serta stres. Sedangkan faktor yang tidak dapat dikontrol yaitu keturunan (genetika), jenis kelamin, dan umur (Suirakoa, 2017). Dari beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi akan berdampak pada fisik dan psikologis penderitanya. Dampak fisik yang akan berisiko terjadi karena peningkatan tekanan darah yang berlangsung lama yaitu mengalami kerusakan pada ginjal seperti gagal ginjal, kerusakan otak seperti stroke, dan penyakit jantung coroner apabila tidak dideteksi sejak dini dan mendapatkan pengobatan yang memadai (Kumala, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas setempat, dan dalam kegiatan musyawarah desa yang dihadiri oleh tokoh masyarakat, petugas dan kader desa maka disepakati bersama untuk kegiatan penyuluhan tentang hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan bersama dengan mahasiswa, dan kader desa Gondosari Kecamatan Gebog Kudus merupakan upaya untuk membantu masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi.

METODE

Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah presentasi dan diskusi tentang hipertensi. Kegiatan yang dilakukan meliputi tiga tahap yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap perencanaan dimulai dengan mencari informasi mengenai hipertensi, tahap pelaksanaan dilakukan penyuluhan dan evaluasi dengan tanya jawab hasil penyuluhan. Metode dalam pelaksanaan yaitu ceramah interaktif dan tanya jawab serta dirangsang kehadiran masyarakat dengan melaksanakan pemeriksaan dan

pengobatan kesehatan gratis. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada tanggal 23 Desember 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan penyuluhan secara langsung pada posyandu lansia di desa tersebut sedikit banyak masyarakat telah memahami mengenai hipertensi dari yang sebelumnya masyarakat belum banyak paham mengenai hal tersebut. Namun, sebelum dilakukannya konseling, terlebih dahulu kita mengecek atau mengukur tekanan darah pada masing-masing lansia. Hasil lain dari konseling dan penyuluhan ini menyatakan bahwa banyak dari sasaran yang mengidap penyakit penyerta dari hipertensi ini. Ada yang mengidap stroke, migrain, serta pusing karena kondisi badan yang kurang sehat.

Solusi yang kami berikan kepada lansia dengan kategori tekanan darah tinggi yaitu dengan memberikan ajakan dan himbauan kepada mereka untuk selalu mengontrol kepatuhan konsumsi obat dan makanan, serta mengatur pola hidup yang sehat.

Penggunaan leaflet sebagai sarana untuk konseling dan catatan himbauan kepada masyarakat menjadi salah satu bahan yang dapat digunakan masyarakat karena dapat menjangkau sasaran yang lebih banyak dan tersebar lebih luas, leaflet dapat dibaca berulang-ulang sehingga memudahkan untuk memahami isinya. Selain itu, dengan membaca leaflet masyarakat dapat tergerak hatinya untuk membaca informasi mengenai hipertensi tersebut dan mencoba menerapkannya (Kadriati, 2021)

Hasil ini sangat relevan dengan penelitian sebelumnya mengenai hipertensi yang mengatakan bahwa dengan menggunakan cara penyuluhan peserta menjadi lebih paham tentang hal-hal mengenai hipertensi (Septiana, 2020). Namun, dengan menggunakan media leaflet sebagai sarana untuk penyuluhan maupun konseling pun masih ada kekurangannya yaitu, tidak semua masyarakat akan membacanya karena tidak semua lansia masih bisa membaca, dan keterbatasan dengan kegiatan yang mereka lakukan. Keberhasilan dari program ini tak luput dari koordinasi antar mahasiswa dengan bidan desa serta para kader dari posyandu lansia di Desa Gebog. Antusiasme serta sifat kooperatif dari para sasaran juga menjadi faktor pendorong utama keberhasilan dari program ini.

Sasaran penyuluhan dan konseling yang sebelumnya masih kurang dalam mengontrol kepatuhan konsumsi obat dan makanan, serta mengatur pola hidup yang sehat menjadi lebih baik setelah diimplementasikannya ilmu dari penyuluhan dan konseling ini. Hal tersebut dapat terlihat dari dukungan keluarga dari sasaran yang selalu supportif dalam mengontrol kepatuhan konsumsi obat dan makanan, serta mengatur pola hidup pada saat waktu penyuluhan dan konseling ini dilakukan.



Gambar 1
Pelaksanaan Penyuluhan



Gambar 2
Cover materi penyuluhan



Gambar 3
Peserta pengabdian masyarakat bersama dosen, mahasiswa dan ibu-ibu kader desa Gondosari kecamatan Gebog Kudus

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang perlu diwaspadai karena dampak yang ditimbulkan akan mempengaruhi fungsi vital tubuh seperti otak, jantung dan ginjal.
2. Peserta posyandu lansia desa Gondosari kecamatan Gebog, Kudus, berhasil meningkatkan pengetahuannya tentang hipertensi.
3. Hasil tanya jawab dengan peserta, sebagian besar pertanyaan tentang komplikasi dan pencegahan hipertensi dan dapat dijawab dengan baik dan benar

Saran

Disarankan untuk meningkatkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terutama tentang kepatuhan dalam mengkonsumsi obat hipertensi dan pola hidup sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada dosen dan himpunan mahasiswa S-1 Keperawatan Ners ITEKES Cendekia Utama, LPPM ITEKES Cendekia Utama Kudus. dan pengurus posyandu lansia desa Gondosari kecamatan Mejobo, Kudus yang telah memberikan partisipasi dan sambutan yang baik terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Diah Dhianawaty D, Anisah Dahlan, Mas Rizky A.A. Syamsunarno dan Henhen Heryaman. 2017. Profil Tekanan Darah Dan Pemeliharaan Kesehatan Masyarakat Nelayan Di Desa Kanci Kulon, Kecamatan Astana Japura (Kabupaten Cirebon). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(2): 96–100.
- [2] Kadriati Erna, Hasifah, K. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Kepada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 5–6. <https://journal.stkip-andi-matappa.ac.id/index.php/matappa/indeks>
- [3] Kementerian Kesehatan RI. 2019. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- [4] Kementerian Kesehatan RI. 2019. Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB)
- [5] Kumala, Olivia Dwi. 2017. Efektifitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi* Volume 4 Nomor 1 2017: 55-66.
- [6] Pertiwiningrum, D. A., & Kamalah, A. D. (2021, December). Gambaran Self Efficacy Pada Pasien Hipertensi: Literature Review. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 2148-2156).

- [7] Septiana Kurniasari¹, A. F. A. (2020). DARMABAKTI Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Penyuluhan Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Kelompok Ibu-ibu. 02(November), 74–78
- [8] Suiraka. 2017. Penyakit Degeneratif Mengenal, Mencegah dan Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif. Yogyakarta: Nuha Medika.