

Edukasi Kesehatan Tentang Pentingnya Pencegahan Hipertensi Pada Usia Lanjut Di Wilayah Kerja Puskesmas Waihoka Kota Ambon

Rahma Tunny^{1*}, Sunik Cahyawati², Suryanti Tukiman³, Wa Ode Nurjana⁴

^{1,2,3}Dosen Kesehatan Masyarakat, STKes Maluku Husada

⁴Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat

Email: rahmatunny0@gmail.com^{1*}

Abstrak

Penyakit hipertensi atau darah tinggi adalah kondisi ketika tekanan darah berada pada angka 140/90 mmHg atau lebih. Jika tidak segera di tangani, hipertensi bisa menyebabkan komplikasi serius, seperti gagal jantung, penyakit ginjal, hingga stroke. Menurut World Health Organization (WHO) hampir setengah dari kasus serangan jantung dipicu oleh penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi. Sebagian besar tekanan darah tinggi terjadi pada generasi yang berusia lanjut (lansia) akibat terjadinya perubahan-perubahan secara fisiologi maupun patologi seiring dengan bertambahnya usia. Oleh sebab itu, sangat diperlukan untuk mencegah dan mempertahankan kualitas hidup para lansia agar terhindar dari penyakit hipertensi. Kasus hipertensi pada tahun 2023 di puskesmas waihoka menenpati urutan nomor 2 setelah penyakit ISPA. Penyuluhan hipertensi yang bertujuan untuk menambah pengetahuan masyarakat mengenai apa itu penyakit hipertensi dan bagaimana cara pencegahannya serta melakukan pemeriksaan tekanan darah pada lansia. Metode yang di gunakan dalam pengabdian masyarakat adalah dengan memberikan edukasi kesehatan mengenai pentingnya pencegahan hipertensi dan mengukur tekanan darah untuk deteksi dini hipertensi. Hasil dari edukasi yang diberikan adalah adanya peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi.

Keywords: Edukasi, Hipertensi, Lansia, Puskesmas Waihoka

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang dikenal dengan nama penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80 mmHg. Menurut WHO (World Health Organization), batas tekanan darah yang dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg. Bila tekanan darah sudah lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan hipertensi (batas tersebut untuk orang dewasa di atas 18 tahun) (Adib, 2009). Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sangat serius, karena jika tidak segera dicegah maka akan mengakibatkan komplikasi yang bahaya bagi kesehatan terutama lansia. Akibatnya pun bisa fatal karena komplikasi yang dialaminya, contohnya stroke (perdarahan otak), jantung koroner, dan gagal ginjal (Akbar et al., 2020). Hipertensi merupakan penyakit dengan prevalensi tinggi dan merupakan penyebab kematian di Indonesia. Penderita hipertensi di Indonesia diperkirakan sebesar 15 juta tetapi hanya 4% yang hipertensi terkontrol yaitu mereka yang menderita hipertensi dan mereka tahu sedang berobat untuk itu. Sebaliknya sebesar 50% penderita tidak menyadari diri sebagai penderita hipertensi, sehingga mereka cenderung untuk menderita hipertensi yang lebih berat.

Penyakit hipertensi tahun demi tahun terus mengalami peningkatan. Tidak hanya di Indonesia, namun juga di dunia. Sebanyak 1 milyar orang di dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit ini. Bahkan, diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 milyar menjelang tahun 2025. Kurang lebih 10-30% penduduk dewasa di hampir semua negara mengalami penyakit hipertensi, dan sekitar 50-60% penduduk dewasa dapat dikategorikan sebagai mayoritas utama yang status kesehatannya akan menjadi lebih baik bila dapat dikontrol tekanan darahnya (Adib, 2009). Banyak perubahan yang terjadi baik secara fisiologi maupun patologi pada saat seseorang bertambah usia. Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2019) dalam (Ariyanti, Preharsini dan Sipolio, 2020). Lansia juga merupakan salah satu golongan usia yang akan mengalami perubahan-perubahan tersebut sehingga dapat menyebabkan para lansia memiliki risiko mengalami penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif dapat terjadi akibat memburuknya suatu jaringan atau organ seiring dengan perkembangan usianya dari waktu ke waktu. Proses penuaan pada seorang lansia akan mengalami perubahan dari fisik, psikis/mental, sosial ekonomi, dan fisiologi organ tubuh. Salah satu perubahan fisiologi yang terjadi pada lansia adalah perubahan pada struktur vena besar yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi. Salah satu penyakit degeneratif yang sering timbul tanpa gejala adalah hipertensi (Rea Ariyanti, 2020).

Gejala-gejala hipertensi yaitu sakit kepala/rasa berat di tengkuk, mumet (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan. Berbagai studi menunjukkan bahwa hipertensi meningkatkan risiko kematian dan penyakit. Bila tidak dilakukan penanganan, sekitar 70% pasien hipertensi kronis akan meninggal karena jantung koroner atau gagal jantung, 15% terkena kerusakan jaringan otak, dan 10% mengalami gagal ginjal (Maulana, 2022). cara mengendalikan dan mencegah hipertensi, harus melakukan gaya hidup sehat. Hal ini sangat penting karena gaya hidup sehat akan membuat kita sehat dengan melakukan olahraga teratur, berhenti merokok juga berperan untuk mengurangi hipertensi mengendalikan pola kesehatan secara keseluruhan termasuk mengendalikan kadar kolestol, diabetes, menjaga berat badan dan mengendalikan konsumsi makanan yang tepat memperberat kerja jantung. jenis makanan tidak sehat dapat menyebabkan hipertensi yaitu makanan yang siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi lemak (Susilo dan Wulandari, 2011).

Peningkatan angka kejadian hipertensi pada lansia dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang gaya hidup yang sehat. The American Heart Association (AHA)

mengidentifikasi bahwa terdapat beberapa cara dalam memodifikasi gaya hidup agar terhindar dari hipertensi atau tekanan darah tinggi seperti memilih menu makanan yang sehat, mobilisasi, manajemen stres, mematuhi regimen pengobatan, dukungan sosial keluarga, tidak merokok, menghindari alkohol, menjaga berat badan ideal, mengontrol tekanan darah, dan meningkatkan asupan potassium 3500-5000 mg serta pengurangan asupan garam atau sodium (Sjattar et al., 2021). Menurut Fadli, R, (2018) dalam Maulana (2022) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan tingginya kasus hipertensi beserta komplikasi yang ditimbulkannya. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah gejala-gejala hipertensi sangat bervariasi dimulai dengan tanpa gejala, sakit kepala ringan ataupun gejala lain yang hampir sama dengan penyakit lainnya. Hal inilah yang masih belum dipahami oleh masyarakat. Gaya hidup yang tidak disadari oleh masyarakat berisiko terhadap terjadinya hipertensi serta kesadaran untuk melakukan pengecekan rutin/berkala terhadap tekanan darah mengakibatkan kejadian hipertensi masih cukup tinggi.

Pranoto (2015) dalam Damayanti et al., (2022) menjelaskan bahwa edukasi kesehatan merupakan serangkaian upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dengan cara memberi informasi dan mengenalkan kepada masyarakat tentang pesan-pesan kesehatan agar masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat. Dengan adanya edukasi kesehatan tentang hipertensi pada lansia diharapkan dapat meminimalkan terjadinya komplikasi akibat hipertensi pada lansia, menurunkan angka kematian pada lansia yang mengalami hipertensi.

METODE KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan pada bulan Juli 2024 di Puskesmas Waihoka, Kota Ambon. Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah para lanjut usia (lansia) yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Waihoka. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu edukasi kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah pada lansia, dengan tujuan untuk mendeteksi dini penyakit hipertensi. Sebelum pemeriksaan dilakukan, anggota keluarga dari lansia yang akan diperiksa terlebih dahulu diberikan informasi mengenai prosedur dan pentingnya deteksi dini hipertensi. Dalam sesi edukasi kesehatan, dijelaskan secara rinci mengenai penyakit hipertensi serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan untuk mengurangi risikonya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Waihoka, Kecamatan Sirimau Kabupaten/Kota Ambon. Pada saat pemberian edukasi kesehatan mengenai penyakit hipertensi masyarakat memahami dan

memberikan tanggapan yang positif tentang edukasi yang diberikan. Informasi yang diberikan kepada masyarakat berupa penjelasan mengenai hipertensi, penyebab dan pencegahannya.

Pelayanan kesehatan lansia berupa pemeriksaan tekanan darah bertujuan untuk mendeteksi dini penyakit hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Waihoka, hal ini dilakukan karena hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat. Pada kegiatan pelayanan kesehatan terhadap lansia ini dilakukannya pemeriksaan tekanan darah dan memberikan penjelasan mengenai pola hidup yang sehat kepada masyarakat yang memiliki tekanan darah yang dikategorikan hipertensi yaitu berada pada angka 140/90 mmHg atau lebih. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menyadarkan dan memberikan pemahaman kepada masyarakat terkait penyakit hipertensi yang umumnya dialami oleh lansia sehingga masyarakat yang memiliki tekanan darah tinggi dapat menerima penanganan yang bertujuan untuk mengobati dan mengurangi resiko penyakit hipertensi seperti stroke, jantung hingga gagal ginjal.

Sebelum diberi materi tentang penyakit hipertensi beserta pencegahannya pengabdian memberikan beberapa pertanyaan terlebih dahulu (Pre Test) untuk mengetahui pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Dari hasil tersebut dapat terlihat bahwa dari 21 orang yang mengikuti kegiatan tersebut, hanya 13 (62%) responden yang mengetahui apa itu hipertensi serta bagaimana cara pencegahannya. (Tabel 1)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Penyakit Hipertensi dan Pencegahannya Sebelum Diberikan Edukasi

No	Tingkat Pengetahuan	Pre Test	
		F	%
1.	Baik	13	62
2.	Kurang	8	38

Setelah kami memberikan materi tentang hipertensi lalu diberikan pertanyaan kembali (Post Test). Hasil yang didapat bahwa dari 21 orang peserta yang mengikuti kegiatan tersebut 17 (81%) peserta mengetahui dan dapat menjelaskan kembali materi mengenai penyakit hipertensi dan 4 (19%) yang belum paham terhadap materi yang diberikan hal ini mungkin disebabkan karena 4 orang peserta ini adalah lansia sehingga daya mampu menyerap informasinya tidak secepat yang masih mudah. (Tabel 2)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Penyakit Hipertensi dan Pencegahannya Sesudah Diberikan Penyuluhan

No	Tingkat Pengetahuan	Post Test	
		F	%
1.	Baik	17	81
2.	Kurang	4	19

Pengabdian masyarakat ini juga dilakukan pemeriksaan tekanan darah pada lansia yang bertujuan untuk mendeteksi dini penyakit hipertensi. Dari 21 orang yang diukur tekanan darahnya terdapat 9 orang (43%) yang tekanan darahnya dikategorikan hipertensi, ada 3 orang yang tekanan darahnya dikategorikan prahipertensi, ada 1 orang (4,7%) yang tekanan darahnya dikategorikan hipotensi dan 8 orang (38%) yang tekanan darahnya dikategorikan normal (Tabel 3).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Tekanan Darah Responden

No	Tekanan Darah	F	%
1.	Normal	8	38
2.	Hipotensi	1	4,7
3.	Prahipertensi	3	14,3
4.	Hipertensi	9	43
Total		21	100

Hasil dari pemberian edukasi kesehatan ini didapatkan bahwa adanya perbedaan dari tingkat pengetahuan awal dengan tingkat pengetahuan akhir pada responden yang mendapatkan edukasi. Edukasi kesehatan merupakan kegiatan yang dapat mempengaruhi perubahan salah satunya yaitu perubahan pengetahuan. Dari diberikan edukasi responden mendapatkan pembelajaran sehingga dapat memahami mengenai penyakit hipertensi dan mengetahui pentingnya upaya pencegahan penyakit hipertensi.



Gambar 1. Pemberian Edukasi Kesehatan



Gambar 2. Pemeriksaan Penyakit Hipertensi

KESIMPULAN

Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang dilakukan di puskesmas Waihoka Kota Ambon berupa pemberian edukasi kesehatan mengenai penyakit hipertensi dan pelayanan kesehatan masyarakat usia lanjut yang bertujuan untuk mendeteksi dini penyakit hipertensi berjalan dengan baik. Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan kepada para lansia akan pentingnya mendeteksi secara dini penyakit hipertensi sehingga para lansia juga dapat melakukan upaya pencegahannya sehingga kedepannya para lansia dapat secara mandiri ataupun di bantu oleh keluarganya dalam melakukan pencegahan dan perawatan ketika mengalami hipertensi ataupun mengalami komplikasi akibat hipertensi sehingga para lansia dapat mempertahankan kualitas hidupnya di masa tuanya.

Saran untuk para lansia dianjurkan untuk secara rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah serta menerapkan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan rendah garam, beraktivitas fisik secara teratur, dan mengelola stres dengan baik. Selain itu, penting bagi lansia untuk selalu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan guna mendapatkan informasi dan pengawasan yang tepat dalam upaya pencegahan hipertensi. Dengan komitmen menjaga kesehatan secara konsisten, risiko komplikasi hipertensi dapat diminimalkan dan kualitas hidup dapat ditingkatkan

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada pihak institusi STIKes Maluku Husada terutama pembimbing kami yang telah senantiasa memberikan bimbingan kepada kami dari awal hingga akhir kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Waihoka yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan pengabdian masyarakat serta membimbing kami dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa kegiatan pemberian edukasi kesehatan dan juga mengikuti pelayanan lansia kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Waihoka

DAFTAR PUSTAKA

- Adib, M. (2009). *Cara mudah memahami dan menghindari hipertensi, jantung, dan stroke*. Yogyakarta: Dianloka Pustaka Populer.
- Akbar, F., Nur, H., Humaerah, U. I., Keperawatan, A., Wonomulyo, Y., & Gatot Subroto, J. (2020). Karakteristik hipertensi pada lanjut usia di Desa Buku (Characteristics of hypertension in the elderly). *JWK*, 5(2), 2548–4702.
- Annisa, A., Surjoputro, A., & Widjanarko, B. (2024). Dampak dukungan sosial dan keluarga terhadap kepatuhan pengobatan hipertensi pada pasien hipertensi: Literature review. *Jurnal Ners*, 8(1), 254–261. <https://doi.org/10.31004/jn.v8i1.21773>
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi kesehatan dalam Upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada lansia. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74.
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi kesehatan dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada lansia. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74–82.
- Damayanti, R. et al. (2022) ‘Pengaruh pemberian edukasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi’, *Lentora Nursing Journal*, 2(2), pp. 64–69.
- Fauziah, N. S. (2020). Pengobatan hipertensi dengan memperbaiki pola hidup dalam upaya pencegahan meningkatnya tekanan darah. *Journal of Science, Technology and Entrepreneur*, 2(2).
- Maulana, N. (2022). Pencegahan dan penanganan hipertensi pada lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 163–168.
- Sjattar, E. L., Andriani, A., Rahmawati, N., & Nurmiaty, N. (2021). Pelatihan diet rendah garam pada keluarga dan pasien hipertensi di Puskesmas Batua Makassar. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 12(3), 498–503.