



PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PENCEGAHAN HIPERTENSI DAN PENGECEKAN TEKANAN DARAH

Sutrisno¹, Alfian Chandriardy², Ina Mujiastuti³,

^{1,2,3}Program Studi D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan Kosgoro

Email: sutrisnosutrisnoa07@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi akan menjadi masalah yang serius bila tidak ditangani sedini mungkin, bahaya hipertensi bila tidak segera ditangani dengan baik akan menimbulkan penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal dan gangguan penglihatan. Metode dalam pengabdian ini dilakukan dengan beberapa tahapan, sebelum pemberian penyuluhan peserta diberikan kuisisioner untuk mengetahui jauh mana pengetahuan dari lansia yang berkaitan dengan hipertensi, pelaksanaan penyuluhan tentang hipertensi dan pengecekan tekanan darah pada lansia. Terakhir, dilakukan penilaian dari hasil penyuluhan yang sudah diberikan dengan membagikan kembali kuisisioner dan disamping itu membagikan leaflet hipertensi. Hasil, terdapat perbedaan antara nilai sebelum dan setelah diberikan penyuluhan terkait pencegahan hipertensi pada lansia dan dapat dikatakan bahwa terdapat peningkatan pemahaman lansia tentang cara mencegah hipertensi pada lansia. Saran untuk bidan desa dan petugas kesehatan di desa lingkup kerja Puskesmas Gempol agar ada pemantauan atau skrining terkait hipertensi pada lansia dan ada pemberian edukasi rutin yang subjek sasarannya lansia di Desa Bulusari.

Kata kunci: Pengetahuan, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Hypertension will become a serious problem if it is not treated as early as possible. The dangers of hypertension, if not treated properly, will cause heart disease, stroke, kidney problems and vision problems. The method of this service is carried out in several stages, before providing counseling, participants are given a questionnaire to find out the extent of knowledge of the elderly regarding hypertension, implementing counseling about hypertension and checking blood pressure in the elderly. Finally, an assessment was carried out of the results of the counseling that had been given by distributing questionnaires again and in addition distributing hypertension leaflets. As a result, there is a difference between the scores before and after being given counseling regarding the prevention of hypertension in the elderly and it can be said that there is an increase in the understanding of the elderly about how to prevent hypertension in the elderly. Suggestions for village midwives and health workers in the village, the scope of work of the Gempol Community Health Center is that there is monitoring or screening related to hypertension in the elderly and there is provision of routine education whose target subjects are the elderly in Bulusari Village.

Keywords: Knowledge, Hypertension, Elderly

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif yang paling sering terjadi di masyarakat. Menurut WHO dan *International Society of Hypertension* (ISH), saat ini tercatat lebih dari 600 juta penderita hipertensi di dunia dan 3 juta diantaranya meninggal setiap tahunnya. Semakin bertambah tua umurnya, proporsi lansia yang mengalami keluhan kesehatan semakin besar. Sebanyak 37,11 persen penduduk pra lansia mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir, meningkat menjadi 48,39 persen pada lansia muda, meningkat lagi menjadi 57,65 persen pada lansia madya, dan proporsi tertinggi pada lansia tua yaitu sebesar 64,01 persen (Qamarya et al., 2023). Hipertensi juga masih menjadi masalah di Indonesia dan meningkat setiap tahunnya. Hipertensi termasuk dalam salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) penyebab kematian terbanyak di Indonesia. Hipertensi merupakan kejadian peningkatan tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan diastolik >90 mmHg yang melebihi batas normal (Fitrianah et al., 2023).

Hipertensi akan menjadi masalah yang serius bila tidak ditangani sedini mungkin, bahaya hipertensi bila tidak segera ditangani dengan baik akan menimbulkan penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal dan gangguan penglihatan (Rahmawati et al., 2019). Terdapat beberapa hal yang menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi yaitu mengkonsumsi makanan tinggi kadar garam, tidak melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara teratur, tidak dapat mengendalikan koping stress dan kebiasaan merokok. Banyak pasien yang menderita penyakit hipertensi juga mengalami penyakit komplikasi lainnya (Sukmana Aji et al., 2022).

Desa Bulusari, yang terletak di Kecamatan Gempol, Kabupaten Pasuruan, Jawa Timur, menampilkan sejumlah karakteristik dan tantangan yang mencakup berbagai aspek. Dengan sebelas dusun yang membentang di luas wilayah sekitar 667 hektar. Berdasarkan hasil survei pada 12 orang lansia di Dusun Pakem, Desa Bulusari yang dilakukan dengan pengecekan tekanan darah, didapat 8 yang mengalami hipertensi dan 4 tidak mengalami hipertensi. Dari Persoalan masalah hipertensi ini di gagas pengusulan solusi untuk mengatasi masalah ini dengan pemberian penyuluhan terkait pencegahan hipertensi pada lansia disertai pengecekan tekanan darah disertai pemberian leaflet saat acara kegiatan

penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman yang lebih terkait bahaya hipertensi dan pencegahan hipertensi pada lansia.

METODE

Metode dalam pengabdian ini dilakukan dengan beberapa tahapan, antara lain 1) Sebelum pemberian penyuluhan atau edukasi peserta di berikan kuisisioner (pre-test) untuk mengetahui jauh mana pengetahuan dari lansia yang berkaitan dengan hipertensi, 2) Pelaksanaan penyuluhan atau pemberian edukasi tentang hipertensi dan pengecekan tekanan darah pada lansia. Materi yang diberikan antara lain pengertian hipertensi, tanda dan gejala, klasifikasi, cara mencegah terjadinya hipertensi, mengobati hipertensi, faktor risiko hipertensi dan dampak hipertensi. 3) Penilaian dari hasil penyuluhan yang sudah diberikan dengan membagikan kembali kuisisioner (post-test) dan disamping itu membagikan leaflet hipertensi, untuk bisa dibaca ulang saat di rumah agar materi yang sudah didapat lebih dipahami. Sampel dalam penyuluhan ini sebesar 15 orang lansia yang akan dilaksanakan pada hari Sabtu, 09 Maret 2024 di Balai Desa bulusari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dosen dan mahasiswa dilakukan pada hari sabtu, tanggal 9 Maret 2024, bertempat di Balai Desa Bulusari dengan tema “Penyuluhan Pencegahan Hipertensi disertai Pengecekan Tekanan Darah”.

Berikut data karakteristik subjek yang telah diberikan penyuluhan:

Tabel 1. Karakteristik Subjek

Variabel	Lansia Dusun Pakem	
	f	%
Usia Subjek		
60-65 Tahun	11	73,3
>65 Tahun	4	26,7
Total	15	100

Tabel 1, didapatkan dari subjek yang mengisi pretest dan postest sejumlah 15 lansia. Subjek terdiri dari 11 responden (73,3%) berusia 60-65 tahun dan 4 responden (26,7%) berusia > 65 tahun. Subjek yang mengikuti pengabdian kepada

masyarakat ini tidak semua total jumlah dari lansia yang ada di Dusun Pakem, Desa Bulusari. Hal ini dikarenakan tidak semua peserta lansia yang di undang hadir.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max	95% CI	<i>Shapiro-wilk</i>
<i>Pre-Test</i> Pengetahuan	60.00	60.00	10.000	50-80	54.46- 65.54	0,015 (non-normal data distribution)
<i>Post-Test</i> Pengetahuan	90.00	90.00	11.339	60-100	83.72- 96.28	0,001 (non-normal data distribution)

Tabel 2, Analisa data nilai pre-test dan post-test menggunakan statistik non parametrik dikarenakan uji normalitas menggunakan *shapiro-wilk* tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dengan uji *shapiro-wilk* didapatkan nilai sig<0,05 sehingga dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon* (tabel 3).

Tabel 3. Hasil Uji *Wilcoxon* Pre-test dan Post-Test

	<i>Post Test – Pre test</i>
Z	-3.208
<i>Asymp.Sig. (2-tailed)</i>	0.001

Tabel 3, hasil uji wilcoxon didapatkan nilai sig 0,001 (< 0,05) artinya ada perbedaan antara nilai pre-test (sebelum diberikan penyuluhan pencegahan hipertensi) dengan nilai post-test (setelah diberikan penyuluhan pencegahan hipertensi). Hasil ini sejalan dengan pengabdian Kurniasari & Alrosyidi (2020) yang menjelaskan hasil nilai post- test rata-rata peserta setelah sosialisasi adalah 93,7. Terjadi peningkatan skor terhadap pengetahuan tentang hipertensi. Hasil lain yang mendukung dilakukan Majida et al. (2022) Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 4,4 kali lebih baik setelah diberikan penyuluhan. Peningkatan pengetahuan ini memberikan hasil yang berbeda sangat bermakna pada tingkat pengetahuan tentang hipertensi pada responden sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan penyuluhan (p=0,010).

Pengetahuan tentang hipertensi sangat penting untuk masyarakat khususnya pada lansia, dengan mengetahui tanda gejala hipertensi sejak dini masyarakat

khususnya lansia bisa mencegah agar tidak mengalami hipertensi dan bagi yang telah mengidap penyakit ini dapat lebih paham mengenai kondisi tubuhnya sehingga diharapkan proses terapi mendapatkan hasil yang lebih optimal dan maksimal. Penyakit hipertensi ini membutuhkan terapi yang relative lama dan berkesinambungan dan salah satu yang menyebabkan tidak berhasilnya terapi adalah ketidaktahuan pasien mengenai goal terapi dan kondisi penyakit yang dideritanya. Harapannya dengan adanya penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta sehingga mendapatkan outcome terapi yang lebih baik (Rahmawati et al., 2019).

Setelah pelaksanaan penyuluhan mengenai pencegahan hipertensi pada lansia, maka tim dosen sebagai pelaksana pengabdian melakukan pengecekan tekanan darah pada lansia dan dari hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan Ada beberapa lansia mengidap hipertensi yaitu tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg. Ada pula lansia tidak mengidap penyakit hipertensi tekanan darahnya 120/80 mmHg. Hasil dari pengukuran sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Pengecekan Tekanan Darah

Variabel	Lansia Dusun Pakem	
	f	%
Hipertensi		
Ya	8	53,3
Tidak	7	46,7
Total	15	100

Tabel 4, menunjukkan hasil pengecekan tekanan darah pada lansia diperoleh yang mengalami hipertensi jumlahnya lebih besar dengan persentase 53,3% dan yang tidak mengalami sebesar 46,7%. Kegiatan pengecekan ini dilakukan agar lansia dapat mengetahui apakah dirinya mengalami hipertensi atau tidak dan dari hasil pada tabel masih ada lansia yang mengalami hipertensi maka dari itu Lansia masih harus melakukan beberapa upaya agar penyakit hipertensi pada lansia dapat turun.

Penatalaksanaan hipertensi, cek kesehatan secara rutin, hindari asap rokok, rajin berolahraga, Diet seimbang, Istirahat yang cukup, Kelola stress dan untuk pengendalian hipertensi diperlukan pengetahuan dan kesadaran akan keberadaan

dan risiko hipertensi. Masalahnya, hipertensi disebut juga “silent killer” karena tidak mempunyai atau disadari akan keberadaannya, karena itu, diperlukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur (Putri et al., 2019). Sumber lain juga serupa menjelaskan terkait pencegahan hipertensi diantaranya mengatur pola makan, gaya hidup yang benar, hindari kopi, hindari merokok, hindari minum beralkohol, mengurangi konsumsi garam yang berlebihan olah raga teratur (Rahmawati et al., 2019)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan, ada perbedaan antara nilai sebelum dan setelah diberikan penyuluhan terkait pencegahan hipertensi pada lansia dan dapat dikatakan bahwa terdapat peningkatan pemahaman lansia tentang cara mencegah hipertensi pada lansia. Berdasarkan pengabdian kepada masyarakat ini dapat disarankan kepada bidan desa dan petugas kesehatan di desa lingkup kerja Puskesmas Gempol agar ada pemantauan atau skrining terkait hipertensi pada lansia dan ada pemberian edukasi rutin yang subjek sasarannya lansia di Desa Bulusari.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitrianah, F., Sucipto, M. R., Sekardi, F. N., Wulandari, C., Masfuah, L. Z., Aiyanti, S. N., & Mifbakhuddin. (2023). Penyuluhan Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Remaja. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(4), 6–10. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v2i4.121>
- Kurniasari, S., & Alrosyidi, A. F. (2020). Penyuluhan tentang Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Kelompok Ibu-ibu di Desa Bettet, Pamekasan. *Darmabakti: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 74–78. <https://doi.org/10.31102/darmabakti.2020.1.2.74-78>
- Majida, L. A., Sarni, S., Nur Rahma Fajrin, I., & Elya Wirdati, I. (2022). Sosialisasi Pencegahan Hipertensi Dan Pengecekan Tekanan Darah Pada Warga RW 8 Kalongan Kecamatan Ungaran. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(1), 1–3. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v1i1.16>
- Nurul Qamarya, Ady Purwoto, Sulistyani Prabu Aji, Hartaty, H., & Maria Kurni Menga. (2023). Pelaksanaan Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Hipertensi. *Abdimas Polsaka*, 13–19. <https://doi.org/10.35816/abdimpolsaka.v2i1.26>

- Putri, V. S., Maimaznah, M., Sumiyati, S., Yuliana, Y., & Meiliani, R. (2019). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Di Wilayah Rt 03 Kelurahan Murni. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(3), 180. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i3.82>
- Rahmawati, E., Rimasari, A. N., & Monita, E. R. M. (2019). Penyuluhan Hipertensi, Pengecekan Tekanan Darah, Kadar Gula Dalam Darah, Kolesterol Serta Asam Urat. *Journal of Community Engagement and Employment*, 1(2), 62–65.
- Sukmana Aji, A., Pramithasari, L., Agustina Enggalita, D., Farkhia Putri, N., Fitri, A., Dwi Kartika, N., Danty Sukma, R., Khairatunnisa, A., Nur Aisyah, W., Reva Wastika, A., Shella Eliana, A., Retno Hastuti, A., Al Fatika Djatmika, A., Warajati, S., Studi Ilmu Keperawatan, P., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Surakarta, U., & Studi Ilmu Gizi, P. (2022). Penyuluhan Kesehatan tentang Hipertensi kepada Masyarakat dan Dilakukan Pengecekan Gula Darah dan Pengukuran Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Mustokoweni Desa Kertonatan Kabupaten Sukoharjo. *Proceeding National Health Conference of Science*, 191–200. <https://proceedings.ums.ac.id/index.php/nhcos/article/view/1179>