

PENYULUHAN TENTANG PEMAHAMAN HIPERTENSI DAN CARA MENGENDALIKANNYA BAGI LANSIA DI PANTI JOMPO YAYASAN EMBUN KEHIDUPAN BANGSA

R.Sri Ayu Indrapuri¹, Danil Hulmansyah²

^{1,2}Universitas Awal Bros, Pekanbaru

Alamat Korespondensi: Jl. Karya bakti no.8, Tenayan Raya, Kota Pekanbaru, Riau
E-mail: ¹ayu@univawalbros.ac.id, ²danil@univawalbros.ac.id

Abstrak

Penyuluhan merupakan suatu cara yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh informasi kesehatan atau derajat kesehatan secara maksimal. Menua merupakan masa perubahan yang dialami individu baik fisik maupun psikologi akibat penurunan fungsi tubuh. Hal ini akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan diusia lanjut. Sehingga memerlukan pemeliharaan yang berbeda dengan usia anak-anak, remaja, maupun dewasa yang membutuhkan dukungan dari orang di sekitarnya. Psikologis penuaan yang berhasil, dicerminkan pada kemampuan individu lansia beradaptasi terhadap kehidupan fisik, sosial dan emosional serta mencapai kebahagiaan, kedamaian dan kepuasan hidup. Penyuluhan ini bertujuan agar lansia mampu memahami hipertensi serta bagaimana pengendaliannya di Yayasan Embun Kehidupan Bangsa. Penyuluhan diberikan dengan metode deskriptif dengan pendekatan observasi.

Abstract

Counseling is a way done by someone to obtain health information or maximum health degrees. Aging is a period of changes experienced by individuals both physically and psychologically due to decreased body functions. This will affect various aspects of life in old age. So it requires maintenance that is different from the age of children, adolescents, and adults who need support from those around them. Successful psychological aging is reflected in the ability of elderly individuals to adapt to physical, social and emotional life and achieve happiness, peace and life satisfaction. This counseling aims to enable the elderly to understand hypertension and how to control it at the National Life Dew Foundation. Counseling is provided by descriptive method with observation approach.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Panti Jompo

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular dimana penderita memiliki tekanan darah di atas normal. Hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi seperti stroke, kelemahan jantung, penyakit jantung koroner (PJK), gangguan ginjal dan lain-lain yang berakibat pada kelemahan fungsi dari organ vital seperti otak, ginjal dan jantung yang dapat berakibat kecacatan bahkan kematian. Hipertensi atau yang disebut the silent killer yang merupakan salah satu faktor resiko paling berpengaruh penyebab penyakit jantung (cardiovascular). (Gita Febriani Pratiw, (Juli-Desember) 2021). Menurut Riskesdas dalam (Kemenkes RI, 2021) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Prevalensi Hipertensi tahun 2020 diperoleh dari data Riskesdas Tahun 2018 dimana angka prevalensi Provinsi Jawa Barat meningkat dari 34,5% menjadi 39,6% (Dinkes Jawa Barat, 2020).

Hipertensi adalah permasalahan yang paling utama dalam kesehatan di dunia, termasuk Indonesia. Faktor risiko terpenting dalam penyakit kardiovaskular dan ginjal adalah hipertensi. sekitar 1 miliar orang dewasa menderita hipertensi dan prevalensinya terus meningkat. Menurut data World Health Organization (WHO) 2018, sebanyak 972 juta (26,4%) populasi penduduk di dunia

memiliki penyakit hipertensi dan penyebab kematian di Indonesia tahun 2016, dari seluruh 1,7 juta kematian didapatkan sebesar 23,7% disebabkan karena hipertensi. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru (2020), hipertensi masuk ke dalam lima besar kasus penyakit terbanyak di Kota Pekanbaru. Kasus hipertensi terbanyak terdapat dalam beberapa Puskesmas yang ada di Kota Pekanbaru yaitu Puskesmas Rejosari sebanyak 5.662 kasus hipertensi, Puskesmas Lima Puluh sebanyak 1.977 kasus hipertensi, Puskesmas RI Sidomulyo sebanyak 1.873 kasus hipertensi dan Puskesmas Payung Sekaki sebanyak 1.792 kasus hipertensi. Puskesmas Payung Sekaki memiliki populasi lansia terbanyak dengan jumlah 6.327 lansia. (Gita Febriani Pratiw, (Juli-Desember) 2021)

Hipertensi ini sangat berkaitan dengan lansia karena hipertensi adalah penyakit degeneratif, dimana semakin bertambahnya usia juga semakin besar tingkat risiko terserangnya hipertensi. Kekambuhan hipertensi tidak terkontrol merupakan suatu kondisi yang mana munculnya kembali tanda dan gejala serupa dengan sebelumnya yang menyebabkan penderita hipertensi harus dirawat kembali. Kekambuhan hipertensi tidak terkontrol akan terjadi kembali jika tanpa minum obat dalam satu tahun atau 3 kali dalam sebulan tekanan darahnya tinggi atau dikatakan 3 kali dalam waktu 6 bulan terakhir terjadi hipertensi yang berulang (Yuni Andriani, 2022). Dalam kegiatan pengabdian pada Masyarakat ini bertujuan agar dapat memberikan pengetahuan dan kesadaran bagi lansia terhadap hipertensi sehingga kedepannya para lansia di panti jumbo ini dapat menjaga Kesehatan, pola hidup sehat dan makan makanan yang bergizi serta terhindar dari hipertensi dan penyakit lainnya. Bagi mahasiswa dan dosen pada kegiatan ini juga dapat mengasah kemampuan dalam kegiatan penyuluhan serta membangkitkan rasa kepedulian atau sosial agar lebih peduli lagi antara sesama serta dapat menyambung silaturahmi kepada lansia yang ada di panti jompo. Sehingga dengan kegiatan ini diharapkan dapat memberikan efek positif bagi lansia di panti jompo dan berguna bagi Masyarakat banyak.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang digunakan untuk sosialisasi ini adalah dengan metode ceramah, diskusi, Metode yang dapat dipergunakan dalam memberikan penyuluhan kesehatan adalah metode ceramah, metode curah pendapat, diskusi agar dapat memudahkan dalam memahami serta dapat mempraktekkan di dalam kehidupan.

3. HASIL

Hipertensi adalah faktor resiko utama pada penyakit jantung koroner, gagal jantung, serta stroke. Hipertensi di klasifikasikan Faktor penyebab terjadinya hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat menjadi dua, yaitu Hipertensi Primer (Esensial) dan Hipertensi sekunder diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress, penggunaan estrogen dan salah satunya yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi adalah pola konsumsi garam dengan intake berlebihan. Penyebab hipertensi diantaranya adalah konsumsi makanan asin, kafein, konsumsi mono sodium glutamat (vetsin, kecap, pasta udang).

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan terhadap lansia yang ada pada panti jompo dan dilakukan penyuluhan Kesehatan agar para lansia lebih peduli lagi tentang Kesehatan terutama dalam masalah hipertensi. Adapun riwayat hipertensi lansia terbagi dalam 4 kategori yaitu riwayat hipertensi dari diri sendiri, keluarga, diri sendiri dan keluarga, dan tidak ada riwayat hipertensi. Riwayat hipertensi diri sendiri yaitu lansia yang mengalami hipertensi. Riwayat hipertensi dari keluarga yaitu hanya keluarga yang mengalami hipertensi, sedangkan lansia yang bersangkutan tidak mengalami hipertensi. Riwayat hipertensi dari diri sendiri dan keluarga yaitu lansia mengalami hipertensi ditambah terdapat keluarga yang mengalami hipertensi. Lansia yang tidak memiliki riwayat hipertensi yaitu lansia yang tidak mengalami hipertensi baik dari diri lansia maupun keluarga. Pada kegiatan ini penulis memberikan materi tentang hipertensi terlebih dahulu, hal ini dilakukan karena kurangnya informasi kesehatan kepada Masyarakat khususnya di panti jompo Yayasan embun kehidupan bangsa agar kedepannya dapat menerapkan pola hidup sehat. Diharapkan setelah pemberian informasi kesehatan ini Masyarakat lebih peduli lagi dengan pola hidup sehat terutama pada para lansia di panti jompo ini. Setelah pemberian materi para lansia terdapat pada Gambar 1 dan langsung dilakukan pengecekan tensi secara bergantian oleh para mahasiswa terdapat

pada Gambar 2 serta setelah semua kegiatan selesai maka dilakukan foto Bersama para lansia terdapat pada Gambar 3.



Gambar 1. Kegiatan Penyampaian Materi



Gambar 2. Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan dan Cek Tensi Lansia



Gambar 3. Foto Bersama Lansia

4. PEMBAHASAN

Insiden hipertensi semakin meningkat dengan bertambahnya usia, disebabkan oleh perubahan alamiah dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon. Arteri akan kehilangan elastisitas atau kelenturannya sehingga akan menjadi menyempit dan kaku dan selain itu sensitivitas dari refleksi baroreseptor mulai berkurang (Irza,2009). Kejadian hipertensi akan bertambah dengan bertambahnya umur seseorang. Pada usia 25 sampai 44 tahun kejadian hipertensi mencapai 29%, pada usia 45 sampai 64 tahun mencapai 51%, dan pada usia lebih 65 tahun mencapai 65%. (Warjiman et al., 2020).

Hasil pelaksanaan ini sejalan dengan hasil pelaksanaan lainnya yaitu dalam pelaksanaan atau penelitian Rahajeng and Tuminah (2019) tentang prevalensi hipertensi dan determinannya di Indonesia yang menunjukkan hasil bahwa risiko hipertensi meningkat bermakna sejalan bertambahnya usia, yang mana kelompok usia 25-34 tahun mempunyai risiko hipertensi 1,56 kali dibandingkan yang berusia 18-24 tahun. Hasil pelaksanaan ini juga sejalan dengan pelaksanaan atau penelitian Banegas Banegas (2002) yang berjudul *Epidemiology of hypertension in the elderly* yang menunjukkan hasil bahwa prevalensi hipertensi mengalami peningkatan sejalan dengan pertambahan usia. Tekanan diastolic berhubungan dengan usia, yang mana akan mengalami peningkatan pada usia diatas 55 tahun, sedangkan tekanan sistolik akan terus meningkat seiring dengan penambahan umur.

Gaya hidup merupakan faktor risiko penting timbulnya hipertensi pada seseorang termasuk usia dewasa muda (21- 40 tahun). Meningkatnya hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Hal-hal yang termasuk gaya hidup tidak sehat, antara lain merokok, kurang olahraga, mengonsumsi makanan yang kurang bergizi, dan stres (Rachmawati,2013).

Meningkatnya kejadian penyakit darah tinggi mengakibatkan jumlah kematian serta terjadinya resiko komplikasi akan semakin bertambah setiap tahunnya. Penyebab keadaan ini karena hipertensi angka kejadiannya masih sangat tinggi di wilayah yang berpenghasilan rendah dan terjadi pada usia lanjut. diperlukan solusi terbaik untuk mengatasi hipertensi. solusi diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi, menurunkan resiko terjadinya komplikasi, dan mengurangi resiko terhadap penyakit bagian kardiovaskuler (E Suprayitno & Wahid, 2019).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelatihan, maka diperoleh kesimpulan bahwa telah dilakukannya kegiatan ceramah mengenai pentingnya mengetahui pemahaman tentang hipertensi dan bagaimana cara mengendalikannya oleh lansia di panji jompu yayasan embun kehidupan bangsa. selanjutnya setelah melakukan ceramah di lanjutkan dengan kegiatan tanya jawab mengenai cara mengendalikan hipertensi. Setelah melakukan tanya jawab peserta melakukan diberikan layanan pengecekan satu persatu hipertensi.

Dengan adanya kegiatan ini diharapkan para lansia di panti jompo dapat memiliki wawasan pemahaman mengenai hipertensi dan cara mengendalikannya. Pemahaman yang baik, lansia dapat mengambil langkah-langkah untuk mencegah atau mengelola penyakit komplikasi bawaan dari mereka. Lansia yang memahami hipertensi akan lebih mungkin mengadopsi gaya hidup sehat, seperti pola makan rendah garam, olahraga teratur, dan pengelolaan stres, yang dapat membantu menjaga kesehatan jantung . Dengan memahami cara mengendalikan hipertensi, lansia dapat mengurangi beban pada sistem kesehatan dengan menghindari perawatan yang mahal dan intensif akibat komplikasi yang dapat dicegah.

DAFTAR PUSTAKA

- Avelina, Y., & Dery, T. (2022). Studi Kasus: Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Seksi Kesejahteraan Sosial Penyantunan Lansia Paduwau Maumere. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 8(1).
- Gita Febriani Pratiw, d. ((Juli-Desember) 2021). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN KEKAMBUHAN HIPERTENSI PADA LANSIA. *JOM FKp*, Vol. 8 No. 2 .
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan antara aktifitas fisik dan hipertensi pada lansia. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1-4.

- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531-542.
- Yuni Andriani, d. (2022). Penyuluhan Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia di Dusun Jaranan Bantul. *Journal of Innovation in Community Empowerment (JICE)*, Vol.4, No.2.
- Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia. *Stroke*, 33(46.1), 67.
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan lansia dalam pencegahan komplikasi hipertensi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518-521.
- Silaen, J. B. (2018). Kejadian hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja puskesmas harapan raya pekanbaru. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(1), 64-77.
- Warjiman, Er, U. E., Yohana, G., Hapsari, & Dwi, F. (2020). Skrining dan edukasi penderita hipertensi. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (JSIM)*, 2(1), 15–26.
- Suprayitno, E. (2019). Gambaran Status Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Karanganyar Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2), 20–24. <https://doi.org/10.24929/jik.v4i2.799>
- Irza, Syukraini. 2009. Masyarakat Nagari Bungo Tanjung ., <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14464/1/09E02696.pdf>
- Rachmawati, yuliana dewi. 2013. “Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Gagal Jantung Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Pondok Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo.” : 4.
- Wirakhmi, I. N., & Novitasari, D. (2021). Pemberdayaan Kader Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 240-248.
- Rahajeng, Ekowati, and Sulistyowati Tuminah. 2019. “Prevalensi Hipertensi Dan Determinannya Di Indonesia.” *Maj Kedokteran Indonesia* 59(12): 580–87.
- Banegas Banegas, J R. 2002. “[Epidemiology of Hypertension in the Elderly Population of Spain].” *An R Acad Nac Med (Madr)* 119(1): 143–49. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12197202>.