

Edukasi Terkait Hipertensi dalam Mengurangi Angka Prevalensi Terkenanya Hipertensi pada Lansia

Maiza duana¹, Qasrina Qasrina², Nur Anisa³, Siti Maisarah⁴, Mardiana Mardiana⁵, Firman Husada⁶, Dedi Mukhtar⁷, Sultan Khana Wibawa AB⁸, Ibrahim Ibrahim⁹

¹²³⁴⁵⁶⁷Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar
e-mail: maizaduana@utu.ac.id

Abstract

Hypertension is a health problem that often occurs in society, especially among the elderly. the low level of public knowledge regarding risk factors and prevention of hypertension is one of the causes of the high prevalence of this disease. Community service carried out in Pasi Village, Aceh, aims to increase public understanding about hypertension through health education activities. This activity involves counseling, checking blood pressure, and providing information about healthy lifestyles that can help prevent hypertension. The results of the service show an increase in public knowledge about hypertension, as well as motivation to implement a healthy lifestyle in everyday life. community-based health education has proven effective in increasing awareness and preventing hypertension in pasi village, aceh.

Keywords: Hypertension, Devotion, Pasi Aceh Village, Education

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi di masyarakat, khususnya pada kelompok lanjut usia. rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko dan pencegahan hipertensi menjadi salah satu penyebab tingginya prevalensi penyakit ini. Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di desa pasi aceh bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi melalui kegiatan edukasi kesehatan. Kegiatan ini meliputi konseling, pengecekan tekanan darah, dan pemberian informasi tentang pola hidup sehat yang dapat membantu mencegah hipertensi. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, serta motivasi menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi kesehatan berbasis masyarakat terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan mencegah hipertensi di desa pasi aceh.

Kata kunci: Hipertensi, Bhakti, Desa Pasi Aceh, Pendidikan

1. PENDAHULUAN

PBL atau Praktik Belajar Lapangan merupakan kegiatan pembelajaran yang dirancang untuk memberikan kesempatan kepada mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar dalam mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh di lingkungan masyarakat atau institusi (Pedoman PBL Berbasis Merdeka Belajar, 2021). Melalui matakuliah PBL, mahasiswa diharapkan mampu menerapkan pengetahuan teoritis dalam konteks nyata, mulai dari tahap identifikasi masalah, perumusan masalah, analisis faktor risiko, hingga perencanaan dan pelaksanaan intervensi kesehatan (Pedoman PBL Berbasis Merdeka Belajar, 2021).

Tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan patologis yang disebabkan oleh peningkatan tekanan darah sistemik yang signifikan. Kondisi ini dapat mengakibatkan kerusakan organ vital seperti jantung, otak, dan ginjal, serta meningkatkan risiko kejadian kardiovaskular seperti stroke dan infark miokard, maupun penyakit ginjal kronis (HWO,2019). Hipertensi didiagnosis apabila terdapat peningkatan tekanan darah puncak di atas 140 mmHg dan/atau tekanan darah bawah di atas 90 mmHg. Rentang tekanan darah normal berada antara 90/60 hingga 120/80 mmHg. Semakin dewasa seseorang, semakin besar kemungkinan dia terkena darah tinggi. Pria lebih sering kena darah tinggi daripada wanita, terutama saat mereka masih muda atau baru menginjak usia paruh baya (Santoso, 2010). Hasil survei yang dilakukan terhadap masyarakat Indonesia menunjukkan bahwa proporsi penduduk yang mengalami hipertensi berada dalam rentang 6% hingga 15%. Angka ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi salah satu permasalahan

kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia, mempengaruhi sejumlah besar populasi (Santosa, 2014).

Etiologi hipertensi ada 2 yaitu primer dan sekunder. Hipertensi primer di mana penyebabnya tidak dapat dipastikan, dan hipertensi sekunder yaitu kenaikan tekanan darah yang disebabkan oleh penyakit medis yang spesifik, bukan faktor risiko gaya hidup seperti penyakit ginjal kronik, penggunaan kontrasepsi oral, atau kelainan struktur jantung. Hipertensi seringkali bersifat asimtomatik, sehingga banyak penderita baru menyadari kondisi mereka ketika telah terjadi komplikasi serius yang mengancam jiwa.

Lanjut usia merupakan keadaan saat kemampuan fisik tubuh secara perlahan menurun seiring bertambahnya usia. Hal ini melibatkan penurunan massa otot yang menyebabkan melemahnya kekuatan otot, penurunan kemampuan jantung memompa darah secara maksimal, peningkatan penumpukan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak seperti daya ingat dan kemampuan berpikir. Individu berusia 60 tahun ke atas dikategorikan sebagai lanjut usia. Pada kelompok usia ini, terjadi penurunan kapasitas regeneratif jaringan, sehingga tubuh menjadi lebih rentan terhadap penyakit dan cedera. Penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan dan penumpukan plak pada katup jantung, serta penurunan efisiensi kontraksi jantung merupakan faktor utama penyebab hipertensi pada lansia. Kondisi ini mengakibatkan penurunan aliran darah, peningkatan tonus otot polos pembuluh darah perifer menyebabkan vasokonstriksi, yang meningkatkan tahanan perifer dan berujung pada hipertensi (K, Nur, and Humaerah 2020).

Pencegahan hipertensi dapat dilakukan melalui gaya hidup sehat dengan penekanan pada pola makan seimbang, penghentian kebiasaan merokok, manajemen stres, serta aktivitas fisik secara teratur. Cek tekanan darah rutin sangat penting untuk mengetahui dan mengontrol darah tinggi. Untuk mengontrol dan mencegah tekanan darah tinggi, harus menerapkan pola hidup sehat. Hal ini penting karena pola hidup sehat akan membantu kita tetap sehat dengan rutin berolahraga. Berhenti merokok tidak hanya efektif dalam menurunkan tekanan darah, namun juga berkontribusi pada perbaikan kesehatan secara menyeluruh. Dengan berhenti merokok, individu dapat lebih mudah mengendalikan faktor risiko kardiovaskular lainnya seperti kadar kolesterol, diabetes, berat badan, dan asupan makanan. Dalam melakukan pencegahan penyakit hipertensi tim pbl 2 desa pasi aceh membawa 3 program unggulan yaitu door to door kuisoner, sosialisai PHBS, senam hipertensi.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Pasi Aceh dengan metode penyuluhan, diskusi interaktif, dan demonstrasi senam hipertensi. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi. Sasaran dari kegiatan sosialisasi adalah pada lansia yang terkena hipertensi, dan yang berpotensi terkenanya hipertensi. Dan sasaran dari kegiatan penyuluhan di desa pasi aceh adalah berjumlah 12 orang. Penyuluhan dilaksanakan pada bulan agustus 2024. Metode pelaksanaan yang digunakan yaitu: observasi lapangan, pengumpulan data, analisis data, perencanaan program intervensi, pelaksanaan program, evaluasi dan pelaporan.

Tabel 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian

No	Waktu	Kegiatan Sosialisasi	Kegiatan Peserta
1	30 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam dan pembukaan 2. Menjelaskan tujuan dan manfaat pembelajaran 3. Menyebutkan materi/pokok bahasan yang akan disampaikan 4. Penyampaian materi terkait hipertensi kepada lansia yang menderita hipertensi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan 3. Tanya dan jawab

No	Waktu	Kegiatan Door To Door Kuisoner	Kegiatan Peserta
2	40 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diskusi bersama pak keuchik terkait rumah rumah lansia yang ingin didatangi 2. Bertanya kepada lansia maupun yang beresiko hipertensi 	Menjawab pertanyaan
No	Waktu	Kegiatan Senam Hipertensi	Kegiatan Peserta
3		<ol style="list-style-type: none"> 1. Diskusi bersama pihak pukesmas terkait senam yang akan dilaksanakan 2. Memberitahu dan mengajak lansia serta masyarakat desa pasi untuk mengikuti senam di Balai Desa Pasi Aceh 	Mendengar intruksi yang diberi untuk kegiatan senam

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan merupakan intervensi yang efektif untuk mengubah dan memperbaiki perilaku masyarakat dan meningkatkan pengetahuan terhadap suatu masalah kesehatan seperti salah satunya masalah hipertensi yang masih sangat berbahaya. Banyak penelitian yang menyatakan bahwa penyuluhan atau sosialisasi dapat mengubah perilaku dan persepsi masyarakat menjadi lebih baik. Pengabdian kepada masyarakat seperti penyuluhan atau Sosialisasi tentang penyakit hipertensi ini khususnya pada lansia dan keluarganya sangat penting dilakukan agar masyarakat tau dampak dan akibat dari penyakit hipertensi ini serta masyarakat dapat memahami langkah-langkah proaktif yang dapat diambil untuk mengurangi risiko terjadinya hipertensi pada kelompok lanjut usia.

Untuk menurunkan tekanan darah, terdapat beberapa cara non farmakologi, antara lain dengan melakukan perubahan gaya hidup yang komprehensif, seperti mengonsumsi makanan kaya serat dan kalium, mengurangi asupan sodium, berhenti merokok, dan melakukan aktivitas fisik secara teratur, manajemen stres dan penggunaan obat dari tanaman tertentu (Adnan et al. 2023).

Analisis nutrisi menunjukkan bahwa daun pepaya mengandung sejumlah besar vitamin A (18250 SI), vitamin B1 (0,15 mg/100g), vitamin C (140 mg/100g), kalsium (35,3 mg/100g), karbohidrat (11,9 g/100g), dan air (75,4 g/100g). Kandungan nutrisi yang beragam ini menjadikan daun pepaya sebagai sumber nutrisi yang baik bagi tubuh (Anief,2017). Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat memperoleh pengetahuan yang cukup tentang penyakit hipertensi dan cara pencegahannya agar masyarakat dapat terhindar dari penyakit hipertensi ini. Dari hasil pelaksanaan kegiatan ini juga dapat dilihat bahwa antusias dan keaktifan masyarakat khususnya keluarga lansia dalam menanggapi dan bertanya seputar masaah kesehatannya khususnya hipertensi tergolong baik yang tidak hanya mendengarkan saja tetapi tetap memberikan tanggapan terhadap penyuluhan yang diberikan. Sehingga apabila pengetahuan masyarakat meningkat dan dapat mencapai derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Dengan adanya penyuluhan atau edukasi kesehatan terkait hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki sikap masyarakat terhadap tindakan pencegahan hipertensi sehingga derajat kesehatan masyarakat dapat ditingkatkan semaksimal dan seoptimal mungkin, menuju Indonesia sehat dan bebas hipertensi.

Berdasarkan intervensi yang telah dilakukan pada Desa Pasi Aceh, maka didapatkan hasil analisis SWOT sebagai berikut:

Strenghts (Kekuatan):*Dukungan aparaturnya desa*

Keterlibatan tokoh masyarakat dan aparaturnya desa merupakan kekuatan utama, memberikan dukungan terkait teknis dan keterampilan untuk pelaksanaan kegiatan.

Partisipasi masyarakat

Partisipasi masyarakat Desa Pasi Aceh yang sangat antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan sosialisasi, 90% masyarakat hadir didalam 3 kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan sehingga memberikan tanggapan positif dan memperkuat tujuan dari kegiatan ini dilakukan serta kepercayaan masyarakat terhadap intervensi kegiatan

Weaknesses (Kelemahan)*Rendahnya pengetahuan masyarakat*

rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang kesehatan dan pola hidup sehat yang sangat berpengaruh untuk masyarakat khususnya untuk lansia yang terkena hipertensi dan yang berpotensi.

Keengganan masyarakat berubah

Kurangnya kesadaran untuk mengadopsi perubahan positif dapat menjadi hambatan dalam merubah perilaku masyarakat.

Opportunities (peluang)*Peluang peningkatan*

Kegiatan edukasi berupa sosialisasi menjadi peluang besar untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya perhafalan terkait menjaga pola hidup yang sehat.

Partisipasi masyarakat

Perlibatan aktif masyarakat dalam kegiatan dapat memicu perubahan positif dalam perilaku pola hidup sehat, terutama jika mereka merasa peran aktif dalam proses kegiatan dan keberlanjutan program tersebut

Threats (Ancaman)*Resistensi masyarakat terhadap perubahan*

Potensi resistensi dari sebagian masyarakat terhadap perubahan perilaku menjaga pola hidup sehat.

Faktor budaya turun menurun

Terbatasnya sumber daya, baik finansial maupun insrastruktur, dapat menjadi hambatan dalam implementasi program .

Berikut adalah dokumentasi kegiatan program PBL 2 desa pasi Aceh:



Gambar 1. Pengantaran tim pbl oleh dosen pendamping kepada pihak desa pasi aceh



Gambar 2. Pelaksanaan program PBL 2 desa pasi Aceh oleh mahasiswa bersama masyarakat

4. KESIMPULAN

Hipertensi merupakan keadaan medis yang karakteristiknya adalah peningkatan tekanan darah dalam sistem kardiovaskular. Tekanan darah terdiri dari dua angka: sistolik (saat jantung berkontraksi) dan diastolik (saat jantung berelaksasi). Kenaikan pada salah satu atau kedua angka ini mengindikasikan hipertensi. Kondisi ini dapat diukur dengan menggunakan alat tensimeter, baik yang menggunakan air raksa maupun digital (Irwan 2014). Hipertensi dapat terjadi pada semua usia dan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk gaya hidup, riwayat keluarga, kondisi kesehatan tertentu. Gaya hidup yang tidak aktif, pola makan yang buruk, dan stres kronis dapat meningkatkan risiko terkena hipertensi, terutama jika dibarengi dengan kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Kelompok usia lanjut mencakup semua orang yang telah melewati usia 60 tahun. Pada orang lanjut usia, terjadi proses ketika jaringan kehilangan kemampuannya untuk memperbaiki atau mengganti dirinya sendiri dan fungsi normal organ tersebut mengalami penurunan secara bertahap, sehingga daya tahan tubuh terhadap infeksi dan kemampuan regenerasi jaringan menjadi berkurang. Tahap pelaksanaan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat Desa Pasi Aceh tentang penting pola hidup sehat, serta mendorong perubahan perilaku yang mendukung untuk pencegahan hipertensi, setiap langkah yang di ambil dengan mempertimbangkan kondisi lokal dan melibatkan partisipasi aktif dari masyarakat.

Dengan adanya Praktek Belajar Lapangan II ini diharapkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi bisa meningkat dan menerapkan upaya pencegahan hipertensi yang sudah disampaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan. Y. Ibrahim. H. Jayadi. Y. i., Husnah. A., Asmi. A. N. Fauziyyah. S. i., & Syukur. N. (2023), Penguatan Kearifan Lokal dalam Pencegahan Hipertensi melalui Penyuluhan Pemanfaatan Daun Kelor. *Journal of Public Health Service*. 2(2). 136-144
- Akbar. F., Nur. H., dan Humaerah. U. I., (2020), Karakteristik Hipertensi pada Lanjut usia di desa buku (characteristic of hypertension in the elderly.), *Nippon Rinsho. Japanese Journal Of Clinical Medicine* 5 (2):35-42
- Azizah, Wafiq, Uswatun H. , dan Pakarti. A.T., (2022), Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi, *Cendikia Muda* 2: 607-16

Dinas Kesehatan Aceh. 2021. *Profil Kesehatan Aceh 2021*

Ekasari, Fatma M., Suryati, E.S., Badriah. S., Narenda. S. R., dan Amini. F. I, (2022), Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda, Gejala Dan Penanganannya

Irwan. (2014). *Buku Penyakit Tidak Menular* (Deepublish)

Yuliza. E. Sabrina. F., & Hasanah. O.(2016), Efektivitas Sari Buah Pepaya Mengkal (Carica Papaya) terhadap Tekanan Darah Tinggi pada Pasien Hipertensi. *In Riau University Dissertation Collection*

WHO. (2019). Hypertension Retrieved from <https://www.who.int>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hemofilia. Retrieved from <https://www.kemkes.go.id>