

PENYULUHAN KESEHATAN HIPERTENSI DENGAN MEDIA BOOKLET PADA LANSIA DI WILAYAH BINAAN KELURAHAN TALANG JAMBE

Ani Syafriati¹, Oscar Ari Wiryansyah²

^{1,2)} Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Mitra Adiguna Palembang
e-mail: syafriatiani92@gmail.com, oscarariwiryansyah@gmail.com

Abstrak

Umumnya penyakit hipertensi terjadi pada orang yang sudah berusia lebih dari 40 tahun. Penyakit ini biasanya tidak menunjukkan gejala yang nyata dan pada stadium awal belum menimbulkan gangguan yang serius pada kesehatan penderitanya. Hasil riset WHO pada tahun 2007 menetapkan hipertensi pada peringkat tiga sebagai faktor resiko penyebab kematian dunia. Penatalaksanaan penyuluhan kesehatan hipertensi dilakukan sebagai upaya pengurangan resiko naiknya tekanan darah dan pengobatannya. Dalam penatalaksanaan hipertensi upaya yang dilakukan berupa upaya nonfarmakologis (memodifikasi gaya hidup melalui pendidikan kesehatan) dan farmakologis (obat-obatan). Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan oleh banyak guidelines (pedoman) adalah dengan penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olah raga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok. Salah satu kegiatan untuk menekan penyakit hipertensi yaitu dengan melakukan penyuluhan kesehatan pada lansia. Diharapkan ketika diajarkan edukasi dengan booklet dapat diteruskan oleh petugas kader dan Puskesmas Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang untuk menjadi salah satu kegiatan mingguan pada warga binaannya.

Kata kunci: Penyuluhan Kesehatan, Hipertensi, Lansia, Booklet

Abstract

Generally, hypertension occurs in people who are more than 40 years old. This disease usually does not show real symptoms and in its early stages has not caused serious problems to the health of the sufferer. The results of the WHO research in 2007 set hypertension in the third rank as a risk factor for causing death in the world. Management of hypertension health education is carried out as an effort to reduce the risk of rising blood pressure and its treatment. In the management of hypertension, efforts are made in the form of non-pharmacological efforts (modifying lifestyle through health education) and pharmacology (drugs). Some of the healthy lifestyles recommended by many guidelines (guidelines) are weight loss, reducing salt intake, exercising regularly, reducing alcohol consumption and quitting smoking. One of the activities to suppress hypertension is to provide health education to the elderly. It is hoped that when taught education with booklets can be continued by cadre officers and the Community Health Center of the Talang Jambe Village, Palembang to become one of the weekly activities for their fostered residents.

Keywords: Health Education, Hypertension, Elderly, Booklet

PENDAHULUAN

Hipertensi dapat diartikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang menjadi terlalu tinggi atau yang biasa dikenal sebagai darah tinggi. Hipertensi merupakan penyakit yang disebut sebagai “silent killer” sehingga penderita hipertensi biasanya tidak menyadarinya karena tidak ada gejala atau tanda spesifik yang muncul (Bo, Hu, et. al, 2015). Hal yang paling penting untuk diagnosis dan screening adalah mengukur tekanan darah secara teratur. CDC menjelaskan hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah lebih tinggi daripada biasanya. Tekanan darah dapat berubah dari hari ke hari sesuai dengan aktivitas yang kita lakukan. Diagnosis hipertensi dapat muncul saat seseorang terus menerus memiliki tekanan darah melebihi ambang batas normal (CDC, 2020).

Tekanan darah merupakan kekuatan yang mengalirkan darah ke dinding arteri tubuh yang merupakan pembuluh darah utama di tubuh (WHO, 2013; 2019). Seseorang didiagnosis terkena hipertensi jika tekanan darah sistolik (TDS) ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik (TDD) ≥ 90 mmHg setelah pemeriksaan berulang. Mayoritas orang yang mengalami hipertensi tidak menyadari bahwa mereka telah mengidap hipertensi karena tidak ada gejala yang dirasakan, sehingga hipertensi yang diderita tidak terdeteksi (WHO, 2019). Penyebab hipertensi dibagi menjadi dua, yaitu primer dan sekunder. Hipertensi esensial/primer adalah penyebab hipertensi yang tidak diketahui. Penyebab

ini biasanya bersifat asimtomatik (tanpa gejala) dan kebanyakan kasus terdeteksi pada pemeriksaan rutin.

Umumnya penyakit hipertensi terjadi pada orang yang sudah berusia lebih dari 40 tahun. Penyakit ini biasanya tidak menunjukkan gejala yang nyata dan pada stadium awal belum menimbulkan gangguan yang serius pada kesehatan penderitanya. Di dunia diperkirakan 7,5 juta kematian disebabkan oleh tekanan darah tinggi. Pada tahun 1980 jumlah orang dengan hipertensi ditemukan sebanyak 600 juta dan mengalami peningkatan menjadi hampir 1 milyar pada tahun 2008 (WHO, 2013). Hasil riset WHO pada tahun 2007 menetapkan hipertensi pada peringkat tiga sebagai faktor resiko penyebab kematian dunia.

Hipertensi telah menyebabkan 62% kasus stroke, 49% serangan jantung setiap tahunnya (Corwin, 2007). Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang saat ini masih menjadi masalah di Indonesia. Data Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa sekitar 25,8 persen penduduk Indonesia mengidap hipertensi. Di tahun 2016, Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) menyebut adanya kenaikan persentase penduduk yang mengidap hipertensi menjadi 32,4 persen. Hipertensi menjadi berbahaya karena memiliki banyak komplikasi. Stroke, penyakit jantung, hingga gagal ginjal merupakan penyakit-penyakit katastropik yang tak hanya memiliki angka kematian tinggi, namun juga membebani ekonomi keluarga.

Ditemukan bahwa dari tahun 2013 hingga 2015, kategori penyakit sistem pembuluh darah menempati peringkat pertama, kategori penyakit sistem muskuloskeletal dan jaringan ikat menempati peringkat kedua, dan kategori penyakit kulit dan jaringan subkutan menempati peringkat ketiga. Kategori penyakit sistem pembuluh darah meliputi penyakit hipertensi, angina pektoris, infark miokard akut, penyakit jantung iskemik lainnya, emboli paru, penyakit gagal jantung, infark serebral, stroke, penyakit pembuluh darah lain non infeksi, hemoroid, hipotensi spesifik, dan penyakit serebrovaskular tidak spesifik (Adhania, 2018). Adapun prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11% dan Provinsi Lampung sebesar 29,94% (Riskesdas, 2018).

Penatalaksanaan penyuluhan kesehatan hipertensi dilakukan sebagai upaya pengurangan resiko naiknya tekanan darah dan pengobatannya. Dalam penatalaksanaan hipertensi upaya yang dilakukan berupa upaya nonfarmakologis (memodifikasi gaya hidup melalui pendidikan kesehatan) dan farmakologis (obat-obatan). Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan oleh banyak guidelines (pedoman) adalah dengan penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olah raga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok (Muttaqin, 2009).

Salah satu kegiatan untuk menekan penyakit hipertensi yaitu dengan melakukan penyuluhan kesehatan dengan media booklet pada lansia. Diharapkan ketika diajarkan edukasi dapat diteruskan oleh petugas kader dan Puskesmas Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang untuk menjadi salah satu kegiatan mingguan pada warga binaannya

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 16 Desember 2021 dimulai pukul 09.00-11.00 WIB dan dengan responden lansia sebanyak 25 lansia di Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang. Dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dengan menggunakan media booklet dan aplikasi gerontik untuk mengkaji atau mendata lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi. Tujuannya adalah agar masyarakat dapat mengenal lebih dalam tentang pola makan dan diet Hipertensi. Petugas Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang dapat mengaplikasikan edukasi untuk menjadi salah satu kegiatan untuk warga binaannya. Mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan medis sebagai sarana aktualisasi diri bagi mahasiswa untuk menjadi tenaga medis yang profesional. Meningkatkan derajat pengetahuan masyarakat terutama lansia untuk meningkatkan kemandirian lansia.

Luaran akhir kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah sebagai berikut : Klien dapat memahami konsep penyakit hipertensi, Klien dapat memahami pola diet dan nutrisi untuk penyakit hipertensi. Klien dapat memahami pencegahan hipertensi. Klien dapat mengatasi masalah penyakit hipertensi dengan obat-obatan herbal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menghadirkan seluruh lansia yang ada di Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang. Lansia yang diikutsertakan dalam kegiatan penyuluhan kesehatan hipertensi adalah lansia yang tidak mengalami kepikunan, masih bisa bergerak dan sehat secara jasmani. Kegiatan ini berupa, pengkajian lansia dengan aplikasi gerontic, kemudian dilanjutkan

kegiatan penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan kecerdasan, mengistirahatkan tubuh dan pikiran pada lansia.

Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat. Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) tahun 2017 menyatakan tentang faktor risiko penyebab kematian prematur dan disabilitas di dunia berdasarkan angka Disability Adjusted Life Years (DALYs) untuk semua kelompok umur. Berdasarkan DALYs tersebut, tiga faktor risiko tertinggi pada laki-laki yaitu merokok, peningkatan tekanan darah sistolik, dan peningkatan kadar gula. Sedangkan faktor risiko pada wanita yaitu peningkatan tekanan darah sistolik, peningkatan kadar gula darah dan IMT tinggi.

Hipertensi terjadi pada kelompok umur 80 tahun keatas (31,6%), umur 70-79 tahun (45,3%), umur 60-69 (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan. Alasan penderita hipertensi tidak minum obat antara lain karena penderita hipertensi merasa sehat (59,8%), kunjungan tidak teratur ke fasyankes (31,3%), minum obat tradisional (14,5%), menggunakan terapi lain (12,5%), lupa minum obat (11,5%), tidak mampu beli obat (8,1%), terdapat efek samping obat (4,5%), dan obat hipertensi tidak tersedia di Fasyankes (2%).

Pada pengabdian ini beberapa masyarakat mengajukan pertanyaan sebagai berikut : (1) apa resiko yang bisa dialami oleh orang yang menderita hipertensi, (2) bagaimana cara pencegahan hipertensi yang tepat, (3) bagaimana cara pengatasan jika sudah terjadi hipertensi, serta (4) apakah ada program pemerintah bagi masyarakat yang menderita hipertensi. Pertanyaan ini kemudian dapat dijawab sebagai berikut: Hipertensi disebut sebagai the silent killer karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Kerusakan organ target akibat komplikasi Hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati.

Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebihan, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stres. Data Riskesdas 2018 pada penduduk usia 15 tahun keatas didapatkan data faktor risiko seperti proporsi masyarakat yang kurang makan sayur dan buah sebesar 95,5%, proporsi kurang aktifitas fisik 35,5%, proporsi merokok 29,3%, proporsi obesitas sentral 31% dan proporsi obesitas umum 21,8%. Data tersebut di atas menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013.

Upaya yang dapat dilakukan dalam pengendalian Hipertensi diantaranya adalah meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE dalam pengendalian Hipertensi dengan perilaku CERDIK dan PATUH; meningkatkan pencegahan dan pengendalian Hipertensi berbasis masyarakat dengan Self Awareness melalui pengukuran tekanan darah secara rutin; penguatan pelayanan kesehatan khususnya Hipertensi.

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya seperti meningkatkan akses ke Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP), optimalisasi sistem rujukan, dan peningkatan mutu pelayanan. Salah satu upaya pencegahan komplikasi Hipertensi khususnya Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah di FKTP melalui Pelayanan Terpadu (PANDU) PTM, 5) Pemberdayaan masyarakat dalam deteksi dini dan monitoring faktor risiko hipertensi melalui Posbindu PTM yang diselenggarakan di masyarakat, di tempat kerja dan institusi. Kementerian Kesehatan mengimbau agar semua pihak baik pemerintah, swasta maupun masyarakat agar: a) Dapat berpartisipasi dan mendukung upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi, b) Menerapkan Hidup Sehat yang dimulai dari keluarga, c) Mengendalikan faktor risiko hipertensi dengan deteksi dini dan modifikasi gaya hidup dengan menerapkan perilaku

CERDIK dan mengendalikan hipertensi dengan perilaku PATUH. Begitu tingginya antusiasme masyarakat mengikuti acara ini sehingga kami membatasi beberapa pertanyaan yang bisa kami jawab pada acara ini.

Mahasiswa melaksanakan pengkajian dengan lansia binaan dengan menggunakan aplikasi gerontic.



Gambar 1. Pengkajian dengan aplikasi gerontic oleh mahasiswa Melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi pada lansia. Membahas tentang pola makan, nutrisi dan diet hipertensi, pencegahan hipertensi.



Gambar 2. Penyuluhan Kesehatan Hipertensi Kegiatan penyuluhan kesehatan hipertensi ini dihadiri oleh 25 peserta lansia dari Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang. Semua lansia dikumpulkan di rumah warga dimulai penyuluhan kesehatan tentang hipertensi.



Gambar 3. Penyuluhan Kesehatan Hipertensi secara Komperhensif



Gambar 4. Penyuluhan Kesehatan Hipertensi secara komperhensif

Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan secara komperhensif, antara mahasiswa STIKES Mitra Adiguna Palembang dengan 1 lansia binaan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan kesehatan hipertensi telah dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 16 Desember 2021 dimulai pukul 09.00-11.00 WIB dan dapat disimpulkan bahwa sebanyak 25 lansia antusias dan meminta agar kegiatan penyuluhan kesehatan ini dapat dilaksanakan sebagai kegiatan rutin di Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang.

Lansia mampu memahami dan mengetahui tentang penyakit hipertensi. Lansia mampu memahami pencegahan hipertensi dengan pola makan, nutrisi dan diet hipertensi pada lansia. Pada saat pelaksanaan penyuluhan kesehatan hipertensi, peserta cukup kooperatif setiap kegiatan. Dalam kegiatan penyuluhan kesehatan telah dilakukan evaluasi kepada peserta sebagai berikut : peserta mampu memahami konsep hipertensi, pola makan dan diet hipertensi, mengurangi rasa sakit, menyeimbangkan tubuh, meningkatkan kekebalan tubuh dan meningkatkan olahraga. Lansia memahami isi booklet dengan baik.

SARAN

Diharapkan pihak Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang dapat meneruskan edukasi rutin satu bulan sekali dengan menggunakan media booklet. Diharapkan petugas Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang dapat memberikan pemantauan kesehatan rutin untuk lansia yang menderita hipertensi sesuai dengan diet dan nutrisi khusus hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan baik secara materi maupun moril terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini :

Kelurahan Talang Jambe Palembang

1. Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang
2. Ka.Prodi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang
3. Seluruh warga Kelurahan Talang Jambe Palembang
4. Dosen dan Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang

DAFTAR PUSTAKA

- Bo, Hu, et. El. 2015. "effects of psychological stress on hypertension in middle aged chinnesse: A Cross Sectional Study", China <http://doi.org/10.1371/journal.Pone.0129163>. diakses 8 april 2019.
- Bustan, M.N. 2007. Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Corwin Elizabeth. 2007. Buku Saku Patofisiologi. Edisi Ketiga. Jakarta : Buku Kedokteran ECG
- Gunawan, Lany. 2012. Hipertensi Tekanan Darah Tinggi. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Halpern, M. T., Zeba, M. K., Jordana, K. S., Michel, B., Jaime, J. C., Joyce, C., et al., 2006, Recommendations for Evaluating Compliance and Persistence With Hypertension Therapy Using Retrospective Data, *Journal of the American Heart Association*, 47: 1039-48.
- Jono. 2009. Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi di Puskesmas Musuk II, Kabupaten Boyolali. Diakses 17 Juni 2015. <http://Stikes.Jogjakarta>
- Kemendes RI, 2013. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Angka Kejadian Hipertensi di Indonesia Tahun 2013. Jakarta.
- Kemendes RI, 2018. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Angka Kejadian Hipertensi di Indonesia Tahun 2018. Jakarta
- Muttaqin, Arif. 2009. Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler. Jakarta: Salemba Medika
- Patel, Chandra, 2002, fighting heart disease: a practical self-help guide to prevention and treatment. India: Thompson press limited.
- Rahajeng E, Tuminah S. 2009. Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. Jakarta: Pusat Penelitian Biomedis dan Farmasi Badan Penelitian Kesehatan Departemen Kesehatan RI, Jakarta.
- Syahrini, Erlina Nur. 2012. Faktor-faktor Risiko Hipertensi Primer di Puskesmas Tlogosari Kulon Kota Semarang. [Thesis Ilmiah]. Semarang: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro.
- Vasan R, et al.2002.Impact of High-Normal Bloos Pressure on The Risk of Cardiovascular Disease. *New England Journal of Medicine*, 345(18):1291-1297.
- WHO. 2012. Indikator Masyarakat Sehat. Perhi.
- WHO. 2013. Global Health Obeservatory (GHO) Raised Blood Pressure Situation and Trends.