

PENYULUHAN HIPERTENSI DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN PADA LANSIA DI DESA RANDUBOTO KECAMATAN SIDAYU KABUPATEN GRESIK

Lisa Aderosa P Djauhar¹, Fitria Puspitasari², Silva Zulfiatul Fauziah³, Diah Ratnasari⁴

^{1,2,3}Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

⁴Dosen Program Studi D3 Farmasi, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

*Email: diahratnasari@umg.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Hipertensi adalah penyakit nomor 3 dari 10 penyakit yang mempunyai persentase besar dan sering dijumpai pada usia lanjut. Prevalensi penyakit kardiovaskuler yang terus meningkat setiap tahunnya menjadi masalah utama di negara maju maupun di negara berkembang. Lansia di Desa Randuboto, Gresik memiliki tingkat penyakit hipertensi yang cukup tinggi dibandingkan dengan penyakit lain. Hal ini disebabkan pola hidup yang tidak sehat serta kurangnya pemahaman tentang penyakit hipertensi sehingga mengakibatkan prevalensi penyakit hipertensi meningkat khususnya pada lansia, maka perlu dilakukan penyuluhan dan edukasi mengenai hipertensi serta pemeriksaan kesehatan sebagai bentuk pencegahan dini dari penyakit yang mungkin muncul akibat pola hidup yang tidak sehat agar masyarakat di Desa Randuboto dapat memantau kondisi kesehatannya dengan lebih mudah. Hasil dari program penyuluhan adalah peningkatan pengetahuan lanjut usia mengenai hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Pengetahuan, Lansia, Pola Hidup Tidak Sehat

ABSTRACT

Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg in two measurements with an interval of 5 minutes in a state of sufficient rest or calm. Hypertension is disease number 3 out of 10 diseases that have a large percentage and are often found in old age. The prevalence of cardiovascular disease continues to increase every year and is a major problem in both developed and developing countries. Elderly people in Randuboto Village, Gresik have a fairly high rate of hypertension compared to other diseases. This is due to unhealthy lifestyles and a lack of understanding about hypertension, resulting in the prevalence of hypertension increasing, especially in the elderly, so it is necessary to provide counseling and education about hypertension as well as health checks as a form of early prevention of diseases that may arise due to unhealthy lifestyles. so that people in Randuboto Village can monitor their health

conditions more easily. The result of the outreach program is an increase in elderly knowledge about hypertension.

Keywords: Hypertension, Knowledge, Elderly, Unhealthy Lifestyle

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Hipertensi adalah penyakit nomor 3 dari 10 penyakit yang mempunyai persentase besar dan sering dijumpai pada usia lanjut. Peningkatan tekanan darah pada jangka panjang dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal, jantung dan otak apabila tidak dilakukan pengobatan secara dini. Faktor yang menyebabkan terjadinya penyakit Hipertensi terbagi menjadi menjadi 2, yang pertama faktor resiko yang tidak dapat diubah meliputi keturunan dan usia. Faktor yang kedua adalah faktor yang dapat diubah yaitu konsumsi garam berlebihan, kolesterol, kafein, obesitas, kurangnya olahraga, stres, kebiasaan merokok dan penggunaan kontrsepsi hormonal (esterogen). Prevalensi penyakit kardiovaskuler yang terus meningkat setiap tahunnya menjadi masalah utama di negara maju maupun di negara berkembang. Penyakit kardiovaskuler merupakan penyakit yang disebabkan gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah seperti hipertensi, stroke, dan penyakit jantung coroner. Desa Randuboto adalah salah satu desa yang berada di Kecamatan Sidayu, Kabupaten Gresik. Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

Desa Randuboto sendiri memiliki 4 dusun yang berbeda yaitu : Dusun Randuboto, Tanjungsari, Ujungsari, dan Ujung Timur yang letaknya disebraung sungai Bengawan Solo, sebelah utara berdampingan dengan Desa Pangkah Wetan Kecamatan Ujung Pangkah, sebelah barat berbatasan dengan Desa Ngawen Kecamatan Sidayu. Di sebelah selatan berbatasan dengan Desa Gumeng Kecamatan Bungah. Sedangkan di sebelah Timur berbatasan langsung dengan Laut Jawa. Selain itu, Desa Randuboto sendiri tidak jauh dari sungai Bengawan Solo. Desa ini memiliki tingkat penyakit hipertensi yang cukup tinggi dibandingkan dengan penyakit lain. Hal ini disebabkan pola hidup yang kurang sehat serta kurangnya pemahaman tentang penyakit hipertensi sehingga mengakibatkan prevalensi penyakit hipertensi meningkat khususnya pada lansia. Berdasarkan insidensi hipertensi di Desa Randuboto yang sangat tinggi dan bahaya komplikasi yang ditimbulkan, maka perlu dilakukan penyuluhan dan edukasi mengenai hipertensi serta pemeriksaan kesehatan sebagai bentuk pencegahan dini dari penyakit yang mungkin muncul akibat pola hidup yang tidak sehat agar masyarakat di Desa Randuboto dapat memantau kondisi kesehatannya dengan lebih mudah. Manfaat dari program penyuluhan adalah peningkatan pengetahuan lanjut usia mengenai hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Penyuluhan Hipertensi dan Pemeriksaan Kesehatan sebagai bentuk pengabdian masyarakat, ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 11 September 2024 pukul 09.00 WIB sampai selesai, bertempat di Desa Randuboto Tajung Timur. Dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan ini, mahasiswa bekerja sama dengan perawat desa, bidan desa dan ibu – ibu PKK desa setempat untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Pelaksanaan penyuluhan

hipertensi dilakukan selama 45 menit dengan metode ceramah disertai melalui media promosi kesehatan berupa *leaflet*, dilanjutkan dengan senam lansia dan diakhiri dengan tanya jawab beserta pemeriksaan kesehatan. Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan ini dihadiri oleh 30 lansia. Kegiatan ini diikuti oleh lansia yang mengalami hipertensi maupun yang tidak mengalami hipertensi. Hal ini bertujuan agar pengobatan dan pencegahan dapat dilakukan pada lansia secara bersamaan.



Gambar 1. Media Promosi Kesehatan *Leaflet*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan berjalan dengan lancar, lansia terlihat begitu antusias dalam mengikuti acara penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan yang diadakan. Lansia nampak aktif dalam mengikuti sesi tanya jawab. Pada saat melakukan senam para lansia pun terlihat senang dan sangat bersemangat beberapa dari lansia mengatakan senamnya mudah diingat dan di praktekan saat dirumah. Terdapat respon dari Pak Thuhron S. Kep., NS selaku perawat desa, beliau mengatakan merasa terbantu oleh mahasiswa saat penyampaian informasi ke masyarakat dan mengatakan penyampaian materi yang kami bawakan mudah dipahami. Serta Respon dari Bu Parni Am.d., Keb.

Hasil penyuluhan ini berpengaruh terhadap menambah pengetahuan lansia. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dengan teknik komunikasi dua arah sehingga dapat dilihat interaksi antara peserta dengan mahasiswa. Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dilakukan ketika para lansia melakukan pemeriksaan bulanan di posyandu Desa Randuboto. Alat bantu penyuluhan yang digunakan yaitu *leaflet* tentang hipertensi yang berisikan pengertian, faktor, gejala, dan cara pencegahannya pada saat dilakukan penyuluhan ada interaksi yang terjadi, seperti sesi tanya jawab antara mahasiswa dan lansia untuk melihat dan menganalisa pengetahuan peserta apakah pesan yang disampaikan diterima oleh peserta seperti makanan apa saja yang harus dihindari, sayuran apa yang bagus untuk penderita hipertensi. Kami memberi pertanyaan seperti makanan apa yang menyebabkan hipertensi? dan para lansia menjawab makanan yang tinggi akan garam seperti makanan cepat saji, ikan asin, goreng-gorengan, minuman berkafein dan alkohol dan memang benar makanan yang disebutkan tersebut dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Interaksi yang terjadi dapat pula menarik perhatian serta minat peserta untuk menyimak pesan kesehatan yang disampaikan

melalui penyuluhan.

Penyuluhan hipertensi dilakukan untuk dapat menyampaikan pesan-pesan kesehatan kepada masyarakat atau kelompok sasaran sesuai dengan masalah kesehatan yang dihadapi oleh kelompok tersebut. Penyuluhan tentang kesehatan ini dibuat dengan tujuan agar terjadi perubahan dari perilaku yang kurang sehat menjadi sehat yang dilakukan dengan penyebarluasan pesan kesehatan untuk menanamkan dan meyakinkan sasaran sehingga sasaran dapat paham, dan untuk tujuan tidak langsung dapat mempengaruhi sikap dan tingkah laku sasaran.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan dan Senam Lansia

Keberhasilan penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan belajar bersama yang tidak diukur dari seberapa banyak ajaran yang disampaikan melainkan seberapa jauh terjadi proses belajar bersama yang dialogis yang mampu menumbuhkan kesadaran, pengetahuan dan keterampilan baru yang mampu mengubah perilaku kelompok sasaran kearah kegiatan dan kehidupan yang lebih baik pada setiap individu, keluarga dan masyarakat. Untuk waktu yang pendek penyuluhan kesehatan hanya menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan yang belum dapat berpengaruh langsung terhadap indikator kesehatan tetapi akan berpengaruh kepada perilaku sebagai hasil jangka menengah dari promosi kesehatan, yang selanjutnya perilaku kesehatan akan berpengaruh pada peningkatan indikator kesehatan sebagai hasil dari promosi kesehatan itu sendiri, hal ini berbeda dengan program pengobatan yang hasilnya dapat langsung dilihat. Para lansia nampak antusias mengikuti senam dan aktif bertanya pada mahasiswa.



Gambar 3. Sesi Foto Bersama Perawat Desa, Bidan dan Ibu – Ibu Kader PKK



Gambar 4. Sesi Foto Bersama Lansia

KESIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan Hipertensi Pada Lansia dilaksanakan di Desa Randuboto Tajung Timur berjalan dengan lancar. Semua lansia antusias mengikuti kegiatan ini, sehingga kegiatan Penyuluhan Hipertensi ini telah mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia agar dapat mempraktekan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya.

SARAN

Untuk mengoptimalkan hasil dari ketercapaian program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dari Program Studi S1 Ilmu Keperawatan ini adalah sebaiknya masyarakat menerapkan pola hidup sehat dengan mengurangi mengonsumsi makanan yang dapat memicu adanya hipertensi. Kegiatan senam ini disarankan untuk dilakukan secara berkelanjutan agar terbiasa dan dapat sedikit mencegah terjadinya hipertensi. Diharapkan pula untuk pemerintah setempat agar rutin mengadakan pemeriksaan kesehatan guna mencegah atau mendeteksi adanya masyarakat yang terkena hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Fathurozaq Wibowo, S. *et al.s* (2022) ‘Penyuluhan Hipertensi untuk Meningkatkan Pengetahuan pada Lanjut Usia di Desa Siwal, Kabupaten Sukoharjo’, *National Confrence on Health Sciene (NCoHS)*, pp. 291–292.
- Iyong, E.A., Kairupan, B.H.R. and Engkeng, S. (2020) ‘Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Peserta Didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud’, *Jurnal KESMAS*, 9(7), pp. 59–66. Available at: <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/31613>.
- Munawaroh, N. (2023) ‘Edukasi Pencegahan Hipertensi Dengan Menerapkan Pola Hidup Sehat Di Desa Sanding Malangbong Kabupaten Garut’, *JPM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), p. 167. Available at: <https://doi.org/10.52434/jpm.v2i1.2492>.
- Pitana, T.S. *et al.* (2024) ‘Meningkatkan Health Awareness Terhadap Penyakit Tidak Menular pada Lansia Dusun Sale Kabupaten Magetan melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Increasing Health Awareness of Non-Communicable Disease In The Elderly

of Sale Halmet Magetan District throught Counseling and Health Checks’, (September), pp. 5781–5790.

Prasetiawati, R. *et al.* (2022) ‘Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan Saat Kondisi Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Sukagalih’, *Martabe: Jurnal ...*, 5, pp. 918–925. Available at: <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/martabe/article/view/5668>.

Wilantika, R. *et al.* (2020) ‘Penyuluhan Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Sehat di SDN 1 Kediri’, *Jurnal PKM*, 2(2), pp. 59–63.