



PENYULUHAN HIPERTENSI DAN PEMBERIAN MINUMAN LARUTAN JAHE UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA POLING ANAK-ANAK, KECAMATAN SILIMA PUNGGAPUNGA, KABUPATEN DAIRI

Eva Ellya Sibagariang¹; Marlinang I. Silalahi²; Buenita Sinurat³; Nia V. Nainggolan⁴

Universitas Prima Indonesia

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Kedokteran Gigi dan Ilmu Kesehatan,
Jl. Belanga No.1, Sei Putih Tengah, Kec. Medan Petisah, Kota Medan

e-mail: *¹ evasibagariang@yahoo.com

Abstract

Hypertension is one of the most common cardiovascular diseases suffered by the community. Hypertension is now a major problem for all of us, not only in Indonesia but in the world, because if it is not controlled properly it can be a risk factor for the emergence of complications such as heart, kidney failure, diabetes, stroke, retinopathy, nervous disorders and cerebral disorders. The increase in cases of hypertension can be caused by many factors, one of which is public knowledge that is not limited to hypertension, but what efforts can be made by the community to prevent and lower blood pressure. One of the efforts to increase people's knowledge is through counseling methods so that they are able to adopt a healthy lifestyle to improve their health. The purpose of this article is to obtain an overview of public knowledge about hypertension and to introduce herbal drinks from ginger that can lower blood pressure. The method was carried out with interactive counseling which was carried out at the Children's Poling Village Hall, Silima Pungga-Pungga District, Dairi Regency using leaflet media, LCD, and giving ginger drinks. The counseling was carried out smoothly and gave good results, where many people asked questions about their hypertension, how to avoid increasing blood pressure and trying to understand how to make the given ginger drink.

Keywords : *hypertension, elderly*

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling banyak diderita oleh masyarakat. Hipertensi sekarang jadi masalah utama kita semua, tidak hanya di Indonesia tapi di dunia, karena jika tidak terkontrol dengan baik maka dapat menjadi faktor risiko munculnya komplikasi seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke, retinopati, gangguan saraf dan gangguan cerebral. Peningkatan kasus hipertensi dapat disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya pengetahuan masyarakat yang tidak sebatas tentang penyakit hipertensinya saja namun upaya apa saja yang dapat dilakukan masyarakat untuk mencegah dan menurunkan tekanan darah. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat yakni dengan metode penyuluhan agar mereka mampu mengadopsi pola hidup sehat untuk meningkatkan kesehatannya. Tujuan dari

artikel ini adalah untuk memperoleh gambaran pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan memperkenalkan minuman herbal dari jahe yang dapat menurunkan tekanan darah. Metode dilakukan dengan penyuluhan interaktif yang dilaksanakan di Balai Desa Poling Anak-Anak, Kecamatan Silima Pungga-Pungga, Kabupaten Dairi dengan menggunakan media leaflet, LCD, dan pemberian minuman jahe. Penyuluhan terlaksana dengan lancar dan memberikan hasil yang baik, dimana masyarakat banyak yang mengajukan pertanyaan seputar hipertensi yang mereka derita, bagaimana menghindari peningkatan tekanan darah dan berusaha memahami cara pembuatan minuman jahe yang diberikan.

Kata Kunci: hipertensi, lansia

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (Infodatin, 2019). Penelitian membuktikan bahwa semakin tinggi tekanan darah seseorang, semakin tinggi pula risiko orang tersebut terkena penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. Awal dari semua penyakit komplikasi itu yaitu kehilangan keseimbangan. Ketika tekanan darah tinggi naik, maka seseorang akan kesulitan berjalan karena tengkuk, leher, dan punggung akan terasa berat dan pegal. Ini disebabkan oleh kadar kolesterol yang langsung menyerang syaraf keseimbangan. Tidak heran, penderita bisa langsung jatuh secara tidak sadar tiba-tiba (P2PTM Kemenkes RI, 2021).

Hasil penelitian Badan Kesehatan Sedunia (WHO) menunjukkan hampir setengah dari kasus serangan jantung disebabkan oleh tekanan darah tinggi. Tekanan darah yang terus meningkat dalam jangka panjang akan

menyebabkan terbentuknya kerak (plak) yang dapat mempersempit pembuluh darah koroner. Padahal pembuluh darah koroner merupakan jalur oksigen dan nutrisi (energi) bagi jantung. Akibatnya, pasokan zat-zat penting (esensial) bagi kehidupan sel-sel jantung jadi terganggu (P2PTM Kemenkes RI, 2021).

Hasil Riskesdas tahun 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%. Estimasi jumlah kasus sebesar **63.309.620 orang**, angka kematian yang disebabkan hipertensi sebesar 427.218 kematian. Secara nasional, jumlah kasus hipertensi mayoritas terjadi pada kelompok umur 65-74 tahun sebesar 63,2%. Kementerian Kesehatan Provinsi Sumatera Utara mencatat data penderita hipertensi lansia umur 65-74 tahun sebesar (60,9%) atau 2.097 jiwa pada tahun 2018.

Penyakit hipertensi dapat dipengaruhi oleh faktor yang tidak dapat dikontrol seperti umur, jenis kelamin dan keturunan. Masa lansia adalah masa perkembangan terakhir dalam hidup manusia yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikis, dan sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Pada usia lanjut akan terjadi berbagai kemunduran pada organ tubuh, oleh sebab itu para lansia mudah sekali terkena penyakit seperti hipertensi (Andria, 2013).

Harus diakui sangat sulit untuk mendeteksi dan mengobati penderita hipertensi secara adekuat, karena harga obat-obatan hipertensi yang tidaklah murah, obat-obat baru amat mahal, dan mempunyai banyak efek samping. Untuk alasan inilah pengobatan hipertensi memang penting tetapi tidak lengkap tanpa dilakukan tindakan pencegahan untuk menurunkan faktor resiko penyakit kardiovaskuler akibat hipertensi. Pencegahan sebenarnya merupakan bagian dari pengobatan hipertensi karena mampu memutus mata rantai penatalaksanaan hipertensi dan komplikasinya (Lisiswanti, 2016).

Data yang tercatat di UPT Puskesmas Parongil, Silima Pungga-Pungga menunjukkan jumlah hipertensi lansia (umur > 60 tahun) pada tahun 2020 adalah sebanyak 32 lansia, sedangkan pada tahun 2021 terjadi peningkatan menjadi 33 lansia. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada lansiapenderita hipertensi, diketahui bahwa pengetahuan mereka masih kurang tentang hipertensi. Dalam proses wawancara, peneliti juga menanyakan tentang obat tradisional apa saja yang dapat menurunkan tekanan darah, kebanyakan dari mereka menyebutkan beberapa jenis obat tradisional seperti mentimun dan seledri. Kurangnya akses informasi dan sosialisasi tentang penyakit hipertensi menyebabkan lansia penderita hipertensi di Desa Parongil Anak-Anak, Silima Pungga-Pungga, Kabupaten Dairi, belum mengetahui penyebab timbulnya penyakit hipertensi serta bagaimana cara pencegahan dan penanganannya.

Bersamaan dengan dilakukannya edukasi untuk peningkatan pengetahuan tentang hipertensi pada lansia di Desa Poling Anak-Anak, Silima Pungga-Pungga, Kabupaten Dairi, dilakukan pula pemberian minuman larutan jahe untuk menurunkan tekanan darah, dimana berdasarkan penelitian yang

dilakukan pada lansia penderita hipertensi di Desa Poling Anak-Anak diketahui bahwa pemberian minuman rebusan jahe memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dengan $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat “Penyuluhan Hipertensi dan Pemberian Minuman Rebusan Jahe untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Poling Anak-Anak, Silima Pungga-Pungga, Kabupaten Dairi” dilakukan selama satu hari. Penyuluhan tentang hipertensi dan pemberian minuman rebusan jahe menjadi metode utama dalam pengabdian masyarakat ini. Peserta penyuluhan sebanyak

Penyuluhan ISPA dan pemeriksaan langsung kadar asam urat menjadi metode utama dalam pengabdian masyarakat ini. Peserta penyuluhan sebanyak 32 lansia. Pemeriksaan tekanan darah juga dilakukan pada lansia saat mengikuti penyuluhan, hal ini dilakukan untuk membiasakan mereka untuk rutin memeriksakan diri dan tidak mengabaikan keluhan-keluhan yang dirasakan. Ketika mengalami peningkatan tekanan darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Penyuluhan Hipertensi dan Pemberian Minuman Rebusan Jahe untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Poling Anak-Anak, Silima Pungga-Pungga, Kabupaten Dairi” dilakukan pada tanggal 12 Mei 2022 pukul 10.00 WIB hingga pukul 13.00 WIB di Balai Desa Poling, dimana jumlah lansia yang hadir sebanyak 32 orang. Kegiatan penyuluhan dilakukan secara interaktif dua arah. Kader terlihat antusias dan serius memahami materi penyuluhan

(Gambar 1a).

Bersamaan dengan kegiatan penyuluhan, peserta penyuluhan juga mengikuti pengukuran tekanan darah (Gambar 1b). Keinginan mereka yang tinggi untuk mengukur tekanan darah mereka menggambarkan bahwa mereka peduli dengan kesehatan mereka dan pertanyaan-pertanyaan yang mereka ajukan menunjukkan mereka sangat ingin memahami bahwa hipertensi itu bukanlah penyakit yang memang wajar dialami oleh mereka yang sudah lanjut usia.

Pengetahuan tentang penyakit hipertensi pada lansia penderita hipertensi merupakan suatu cara yang harus dilaksanakan sehingga diharapkan lansia penderita hipertensi dapat melakukan penanganan dan mencegah kekambuhan penyakitnya melalui pengetahuan dan pemahaman yang baik dengan tujuan untuk menciptakan keadaan kesehatan yang optimal bagi penderita. Menurut Notatmodjo (2007) pengetahuan seorang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti pengalaman, tingkat pendidikan dan sumber informasi.

Berdasarkan penelitian Widianingrum (2013) tentang Efektifitas Penyuluhan Tentang Hipertensi pada Masyarakat Rentan Usia 45-60 Tahun Dibandingkan dengan Masyarakat Rentan Usia 61-75 Tahun, menunjukkan bahwa pengetahuan tentang hipertensi sebelum penyuluhan masyarakat usia 61-75 tahun mayoritas responden memiliki kategori pengetahuan kurang sebanyak 90% dan kategori baik 0%. Pengetahuan tentang hipertensi setelah penyuluhan masyarakat usia 61-75 tahun seluruh responden masuk dalam kategori pengetahuan baik yaitu 100%. Berdasarkan kegiatan pemeriksaan tekanan darah yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa *mean* tekanan darah sistolik pada lansia peserta penyuluhan adalah 163,31 mmHg dan *mean* tekanan darah diastoliknya

adalah 86,31 mmHg. Kemudian diketahui nilai minimum tekanan darah sistolik adalah 140 mmHg dan tekanan darah diastolik adalah 71 mmHg (Tabel 1).

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah pada Lansia Peserta Penyuluhan Hipertensi

Responden	Variabel	Mean	SD	Mean - SE	Min - Maks
Lansia	Sistolik	163.3	17.27	4.31	140-200
	Diastolik	86.31	8.554	2.13	71-100

Tekanan darah adalah tekanan yang di timbulkan pada dinding arteri. Tekanan puncak terjadi saat ventrikel berkontraksi dan disebut tekanan sistolik. Tekanan diastolik adalah tekanan terendah yang terjadi di saat jantung beristirahat. Tekanan darah biasanya di gambarkan sebagai rasio tekanan sistolik terhadap tekanan diastolik, dengan nilai dewasa normalnya berkisar dari 100/60 sampai 140/90. Rata-rata nilai tekanan normalnya 120/80 (Hirdayanti, 2017).

Hipertensi yang diderita seseorang erat kaitannya dengan tekanan sistolik dan diastolik atau keduanya secara terus menerus. Tekanan sistolik berkaitan dengan tingginya tekanan pada arteri bila jantung berkontraksi, sedangkan tekanan darah diastolik berkaitan dengan tekanan arteri pada saat jantung relaksasi di antara dua denyut jantung. Diperkirakan 23% wanita dan 14% pria berusia lebih dari 65 tahun menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi di dunia diperkirakan sekitar 15-20%. Hipertensi lebih banyak menyerang pada golongan usia 55-64 tahun (Hanum and Lubis, 2017).

Manajemen hipertensi dapat dilakukan dari peningkatan pengetahuan lansia mengenai

hipertensi dan bisa disertai dengan pengaturan diet hipertensi. Kegiatan yang telah dilakukan yaitu memberikan pendidikan kesehatan terkait penyakit hipertensi, pemeriksaan tekanan darah, dan diberi pemahaman tentang pembuatan minuman larutan jahe untuk mengontrol tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Poling Anak-Anak.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan judul “Penyuluhan Hipertensi dan Pemberian Minuman Rebusan Jahe untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Poling Anak-Anak, Silima Pungga-Pungga, Kabupaten Dairi” telah terlaksana dengan baik. Sambutan masyarakat sangat baik dan mengharapkan kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin. Penyuluhan dan pemeriksaan langsung, serta pemberian minuman larutan jahe menjadi metode efektif dalam tercapainya tujuan kegiatan ini, yaitu masyarakat mau diedukasi serta dilakukan pemeriksaan tekanan darahnya. Oleh sebab itu, kesinambungan kegiatan serupa sangat diperlukan dan dapat menambahkan materi penyuluhan berupa diet sehat pada lansia penderita hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Pemerintah Daerah Desa Poling Anak-Anak, Kecamatan Silima Pungga-Pungga, Kabupaten Dairi, serta petugas kesehatan di Desa Poling yang banyak membantu terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Andria KM. Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stres dan Pola Makan dengan

Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *J Promkes*. 2013;1(2):111-7.

[2] Hanum, Parida, and Rahayu Lubis. 2017. “Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Dirumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan Support Fro.” *Jumantik* 3 (1): 72-88.

[3] Hirdayanti, Faiqoh. 2017. “Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dalam Penatalaksanaan Hipertensi Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan.” *Skripsi* volume 3 n: 16-49.

[4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar. Jakarta.

[5] Lisiswanti, Rika, dkk, 2016. Upaya Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Majority*, Volume 5, Nomor 3, halaman 50-54.

[6] P2PTM, Kemenkes RI, 2021. Hipertensi, Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah. <http://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah>. Diakses 12 Juli 2022 pukul 09.43 WIB.

[7] Salman, Yuliana, 2020. Analisis Faktor Dominan terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Cempaka. *Jurnal Dunia Gizi*, Volume 3, Nomor 1, halaman 15-22.

[8] Suciati, Siti, dkk, 2021. Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Konseling Tentang Hipertensi dan Komplikasinya Pada Lansia Di Desa Kromasan Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Janita*, Volume 1, Nomor 1, halaman 31-36.

[9] Widianingrum, Rifka, dkk, 2013. Efektifitas Penyuluhan Tentang Hipertensi pada Masyarakat Rentang Usia 45-60 Tahun Dibandingkan dengan Masyarakat Rentang Usia 61-75 Tahun. *Jurnal Kedokteran*

Muhammadiyah, Volume 1 Nomor 2, halaman 86-92.

GAMBAR



Gambar 1. Penyuluhan tentang Hipertensi pada Lansia (a) Pengukuran tekanan darah pada lansia (b).



Gambar 2. Pemberian minuman larutan jahe kepada lansia penderita hipertensi.