

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM UPAYA PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA DI KELURAHAN LADANG BAMBU KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN

Lenny Sepriani Br Silalahi

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmo, Indonesia

e-Mail: lennyseprianisilalahi260990@gmail.com

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease that often occurs in the elderly. Hypertension, better known as high blood pressure, is a condition where a person experiences an increase in blood pressure above normal which results in an increase in morbidity and mortality. Currently 90% of the causes of hypertension are unknown. In developed and developing countries, hypertension is a health problem that requires good management. This is due to the very high morbidity and mortality rates. The elderly are an age group of humans who have entered the final stages of their life. Elderly is someone aged 60 years and over. Hypertension is a disease that is commonly found in society. The death rate due to hypertension in Indonesia is very high. Hypertension is the number 3 cause of death after stroke and tuberculosis, reaching 6.7% of the death population at all ages in Indonesia. Results of Basic Health Research (Riskesdas). Balitbangkes in 2024 shows that the national prevalence of hypertension is 32.7%. Elderly people are said to be at risk of experiencing various degenerative diseases, one of which is hypertension compared to young people. The aim of holding community empowerment activities in an effort to prevent and control hypertension in the elderly in Ladang Bambu Village, Medan Tuntungan District is to increase knowledge, prevention and control, about hypertension in the elderly. The method used in this activity is a lecture method to the elderly regarding hypertension, questions and answers and examination of hypertension in the elderly. There were 25 seniors who took part in community service activities. The result of this community empowerment activity is that elderly people who experience hypertension in Ladang Bambu Village, Medan Tuntungan District, will make efforts to prevent and control hypertension in the elderly in Ladang Bambu Village, Medan Tuntungan District.

Keywords: Prevention, Control, Hypertension, Elderly

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sering terjadi pada lansia. Hipertensi yang lebih dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi yang merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan dan angka kematian sampai saat ini 90% penyebab hipetensi belum diketahui. Dinegara maju dan berkembang hipertensi merupakan masalah kesehatan yang memerlukan penanggulangan yang baik. Hal ini disebabkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) yang sangat tinggi. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir fase hidupnya. Lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas, Hipertensi

merupakan salah satu penyakit yang umum dijumpai di Masyarakat. Angka kematian karena hipertensi di Indonesia sangat tinggi. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Balitbangkes tahun 2024 menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional 32,7%. Lansia dikatakan memiliki risiko untuk mengalami berbagai penyakit degeneratif salah satunya hipertensi dibandingkan dengan usia muda. Tujuan diadakannya kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada lansia di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan adalah untuk meningkatkan pengetahuan, pencegahan, pengendalian, tentang hipertensi pada lansia. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah pada lansia mengenai hipertensi, tanya jawab dan pemeriksaan hipertensi pada lansia. Lansia yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat sejumlah 25 peserta. Hasil dari kegiatan pemberdayaan masyarakat ini adalah lansia yang mengalami penyakit hipertensi di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan agar melakukan upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada lansia di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan.

Kata Kunci: Pencegahan, Pengendalian, Hipertensi, Lansia

PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan sebagai 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 atau tenang (Kemenkes RI, 2020).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang umum dijumpai di masyarakat. Angka kematian karena hipertensi di Indonesia sangat tinggi. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas normal, yaitu 140/90 mmHg. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Balitbangkes tahun 2017 menunjukan

prevalensi hipertensi secara nasional mencapai 31,7% (Kemenkes RI, 2021).

Gejala-gejala hipertensi sangat bervariasi dimulai dengan tanpa gejala, sakit kepala ringan ataupun gejala lain yang hampir sama dengan penyakit lainnya. Gejala-gejalanya itu adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, mumet (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan. Oleh karena itu untuk menegakkan diagnosis hipertensi adalah dengan menggunakan sphygmomanometer. Hipertensi meningkatkan risiko kematian dan penyakit. Bila tidak dilakukan penanganan, sekitar 70% pasien hipertensi kronis akan meninggal karena jantung koroner atau gagal jantung, 15% terkena kerusakan jaringan otak, dan 10% mengalami gagal ginjal. Namun

demikian, peningkatan kesadaran masyarakat dan pengendalian hipertensi dapat menekan risiko hingga 50% (Sutarga, IM, 2019).

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Pada kelompok lansia akan mengalami suatu proses yang disebut *Aging Process* atau yang sering disebut dengan proses penuaan. Lansia adalah sekelompok orang yang mengalami suatu proses perubahan secara bertahap dalam waktu tertentu. (Notoatmodjo, 2020).

Diperkirakan populasi lansia akan terus meningkat secara global mencapai 22 % dari penduduk dunia atau sekitar 2 miliar, sekitar 80 % lansia hidup di negara berkembang. Rata-rata usia harapan hidup di negara-negara kawasan Asia Tenggara berusia 70 tahun. Jumlah penduduk di 11 negara kawasan Asia Tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat (WHO, 2023).

Presentasi penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2012 mencapai angka 7 % dan akan terus meningkat menjadi 11,34 % pada tahun 2020. Sedangkan pada tahun 2050 Indonesia akan diprediksi masuk dalam 10 besar negara dengan jumlah lansia mencapai 10 juta jiwa dan menunjukkan penyakit terbanyak pada lansia adalah hipertensi (57,6%), stroke dan penyakit degeneratif lainnya (Riskesdas, 2024).

Dengan bertambahnya jumlah penduduk dan usia harapan hidup lansia akan menimbulkan berbagai masalah antara lain masalah kesehatan, psikologi dan sosial ekonomi. Sebagian besar permasalahan pada lansia adalah masalah kesehatan akibat proses penuaan ditambah dengan masalah lain seperti masalah ekonomi, kesepian, merasa tidak berguna dan tidak produktif. Aktivitas pada lansia cenderung akan mengalami penurunan seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Penurunan semakin terlihat setelah seseorang berusia 40 tahun keatas dan akan mengalami 30-50% pada usia lanjut. Salah satu faktor predisposisi penurunan aktivitas adalah kurangnya aktivitas seorang lansia diakibatkan oleh karena keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Hilda Faiziah, 2022).

Lansia dikatakan memiliki risiko untuk mengalami berbagai penyakit degeneratif dibandingkan dengan usia muda. Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang (Nisak; Maimunah; Admadi, 2019).

Salah satu penyakit degeneratif yang sering timbul tanpa gejala adalah hipertensi. Hipertensi disebut sebagai “silent killer” karena bisa muncul tanpa gejala atau tanda-tanda peringatan, sehingga banyak yang tidak menyadarinya. Penyebab

terlambatnya penanganan pada pasien dengan hipertensi adalah mayoritas pasien datang ke fasilitas kesehatan apabila telah terjadi komplikasi, dan kurangnya akses masyarakat terhadap pelayanan kesehatan sehingga mengakibatkan kurangnya kontrol terhadap keadaan penyakitnya khususnya pada lansia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dengan metode ceramah kepada lansia mengenai penyakit hipertensi, tanya jawab dan pemeriksaan penyakit hipertensi dosen pelaksana PkM STIKes Darmo bersama dengan mahasiswa/i STIKes Darmo dan Lansia di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan. Lansia yang mengikuti kegiatan sebanyak 25 orang. Cara yang dilakukan yaitu dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang “Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan” kepada para Lansia di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada tanggal 22 April 2024, hari Senin di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan dan mendapatkan hasil masyarakat bahwa di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan tersebut banyak yang kurang memahami tentang pencegahan,

pengendalian, serta penyakit hipertensi yang berbahaya dan merupakan “*Silent Killer*” jika tidak benar dalam penanganan pencegahan dan pengendaliannya. Dengan masalah tersebut Mahasiswa/i DIII Kebidanan STIKes Darmo memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian pengendalian penyakit hipertensi pada lansia.

Kegiatan pemberdayaan masyarakat berupa memberikan edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan tentang meningkatkan pengetahuan lansia terkait hipertensi, gejala hipertensi pencegahan, pengendalian hipertensi pada lansia, pemeriksaan kesehatan terkait hipertensi, cara memilih makanan yang sehat dan pola hidup sehat pada lansia yang terkena hipertensi yang dilakukan pada hari Kamis tanggal 16 Mei 2024 di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan. Jumlah lansia yang mengikuti kegiatan pemberdayaan masyarakat terkait hipertensi sebanyak 25 orang.



Gambar 1. Pemeriksaan Tensi pada Lansia. Sumber Gambar: Foto Pribadi



Gambar 2. Panita dan Peserta Penyuluhan Sumber Gambar: Foto Pribadi

KESIMPULAN

Dari hasil pengkajian yang dilakukan di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan diperoleh prioritas masalah yaitu kurangnya pengetahuan lansia terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi dan pengetahuan lansia terkait penyakit hipertensi merupakan penyakit “*Silent Killer*”. Dengan adanya masalah tersebut Tim Dosen Pelaksana PkM di STIKes Darmo dan Mahasiswa/i Prodi DIII Kebidanan STIKes Darmo memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan tersebut dengan materi mengenai pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi, pemeriksaan kesehatan (tensi), cara memilih makanan yang sehat dan baik

bagi lansia yang hipertensi, pola hidup sehat lansia yang hipertensi pada lansia. Setelah diberikan pendidikan kesehatan pada lansia mengenai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan maka lansia akan memahami pentingnya mengetahui masalah hipertensi pada lansia dan mengetahui tanda gejala hipertensi serta upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Berisi ucapan terimakasih kepada lansia dan pihak Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan, serta Mahasiswa/i Prodi DIII Kebidanan STIKes Darmo, yang telah banyak membantu dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2019). *Penuntun Diet*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Anggi K. (2020). “*Prevalensi Dan Determinasi Hipertensi*.” Jurnal: FKM UI
- Anggraini, AD., Waren, S., Situmorang, E., Asputra, H., dan Siahaan, S. (2019). *Faktor--Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang*.



- Fakultas Kesehatan:
Universitas Riau
- Astari, R. W., & Noviani, D. (2023). *Edukasi Dan Pelatihan Slow Deep Breathing Exercise Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Semi Wreda. J-Abdi*, 2(12), 7141–7148.
- Erpandi. (2023). *Posyandu Lansia Mewujudkan Lansia Sehat, mandiri dan Produktif*. Jakarta : EGC.
- Lilyasari. (2021). *Hipertensi dengan obesitas adakah peran endotelin*. Jurnal: Kardiologi Indonesia.
- Morrison. (2020). *The zucker rat as a model of obesity hypertension*. University of Marshall. Huntington: USA
- Noviani, D., & Astari, R. W. (2023). *Penyuluhan Dan Edukasi Penyakit Hipertensi Pada Posyandu Lansia Semi Wreda, Yogyakarta. J-Abdi*, 2(12), 7129–7140.
- Nugroho. (2020). *Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta : EGC
- Sayoga, Ibnu Budi (2022). *Hubungan Pola Makan, Genetik Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Overweight Pada Mahasiswa Keperawatan*. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Sheps. (2023). *Mayo clinic hipertensi, mengatasi tekanan darah tinggi*. Intisari Mediatama: Jakarta
- Sigarlaki, HJO. (2020). *Karakteristik Dan Faktor Berhubungan Dengan Hipertensi di Desa Bocor, Kecamatan Bulus Pesantren, Kabupaten Kebumen*: Makara. Jawa Tengah
- Sulastri, Delmi, Elmatris Elmatris, and Rahmi Ramadhani. (2022). *"Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Etnik Minangkabau di Kota Padang*. Skripsi: Kedokteran Andalas.