

EDUKASI LANSIA TENTANG POLA HIDUP SEHAT PENYAKIT HIPERTENSI AGAR MEMINIMALISASI SERANGAN STROKE DI KELURAHAN LADANG BAMBU KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN

**Ristika Julianty Singarimbun¹, Siska M.O Napitupulu², Aspiati³, Yani Lestari⁴,
Julaiha Siregar⁵**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmo, Indonesia

ristikasinga88@gmail.com¹, sisca12@gmail.com², aspiati77@gmail.com³,

yanilestari77@yahoo.com⁴, jleha@gmail.com⁵

Abstract

Hypertension is a serious a very serious public health problem resulting in stroke caused by by clogged arteries and uncontrolled blood pressure problems. Objective of this service is to increase the knowledge of the elderly about checking blood pressure. or high blood pressure, obtain data on the knowledge of the elderly related to hypertension and provide information to relevant agencies about improving health programs, especially hypertension for the elderly. Community service activities are carried out in Ladang Bambu Village Medan Tuntungan sub-district. This implementation method starts from the preparation stage, licensing, implementation, evaluation and reporting. The results of activities following PKM in the form of health education entitled blood pressure measurement education, there was an increase in the knowledge of the elderly related to the blood pressure measurement education, there was an increase in elderly knowledge related to hypertension. Furthermore it is necessary to carry out monitoring and training on checking blood pressure / blood pressure independently using a tensimeter so that the knowledge gained by the elderly is more accurate. blood pressure independently using a tensimeter so that the knowledge gained knowledge can continue to be carried out and even improved as an effort to early detection and prevention of complications of hypertension disease in general and in particular complications of stroke and coronary heart disease (PJK).

Keywords: Elderly Education, Healthy Lifestyle, Hypertension, Stroke

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang sangat serius mengakibatkan stroke yang disebabkan oleh penyumbatan arteri dan masalah tekanan darah yang tidak terkontrol. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan lansia tentang pemeriksaan tensi atau darah tinggi, mendapatkan data pengetahuan tentang lansia terkait hipertensi serta memberikan informasi kepada instansi terkait tentang peningkatan program kesehatan khususnya Hipertensi terhadap lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan. Metode pelaksanaan ini mulai dari tahap persiapan, perizinan, pelaksanaan kegiatan, evaluasi dan pelaporan. Hasil kegiatan mengikuti PKM berupa Pendidikan kesehatan yang berjudul edukasi pengukuran tensi/tekanan darah, terjadi peningkatan pengetahuan lansia terkait Hipertensi. Selanjutnya perlu dilakukan pemantauan dan pelatihan tentang pemeriksaan tensi/tekanan darah secara mandiri menggunakan tensimeter agar pengetahuan yang diperoleh dapat terus dilakukan bahkan ditingkatkan sebagai upaya deteksi dini dan pencegahan komplikasi penyakit hipertensi secara umum dan terkhususnya komplikasi penyakit Stroke dan penyakit jantung coroner (PJK).

Kata Kunci: Edukasi Lansia, Pola Hidup Sehat, Hipertensi, Stroke

PENDAHULUAN

Kematian global pada tahun 2019 sebanyak 56,9 juta disebabkan oleh penyakit tidak menular sebanyak 40,5 juta (71%). Lebih dari tiga perempat kematian akibat Non Communicable Disease (NCD) (31,5 juta) pada tahun 2019, terjadi di negara dengan penghasilan rendah hingga menengah dengan kisaran 46% kematian yang terjadi sebelum umur 70 tahun. Terdapat empat penyakit tidak menular penyebab kematian global di tahun 2019 yakni penyakit kardiovaskular sebanyak 17,9 juta (44%), kanker sebanyak 9 juta (22%), penyakit pernapasan termasuk asma dan penyakit paru obstruksi kronis (PPOK) sebanyak 3,8 juta (9%), dan diabetes sebanyak 1,6 juta (World Health Organization, 2019). Hipertensi merupakan masalah dalam kesehatan yang dicirikan dengan peningkatan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg (Bisnu & Kepel, 2019). Menurut WHO, (2019) penyakit ini menjadi penyebab nomor satu kematian di negara maju maupun berkembang. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, serta diperkirakan juga setiap tahunnya ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (World Health Organization, 2019).

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko terjadinya stroke. Hipertensi bertanggung jawab atas

setidaknya 51% kematian karena stroke. Satu dari lima orang penderita hipertensi memiliki masalah tekanan darah yang tidak terkontrol. Penderita hipertensi dapat mengalami stroke yang disebabkan adanya penyumbatan arteri yang memasok darah dan oksigen ke otak (World Health Organization, 2019).

Stroke ialah penyakit gangguan neurologis yang berkaitan dengan cedera vaskular dari sistem saraf pusat. Stroke adalah penyebab kematian nomor dua dan menjadi penyebab disabilitas diseluruh dunia (Murphy & Werring, 2020). Stroke mengakibatkan kerusakan otak yang menyebabkan jaringan otak tidak terkena aliran darah oksigen dan nutrisi dari penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah (Awal et al., 2017). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 prevalensi stroke di Indonesia meningkat seiring meningkatkan usia. Kasus stroke tertinggi usia 75 tahun keatas (50,2%) dan terendah usia 15-20 tahun (0,6%). Prevalensi stroke berdasarkan jenis kelamin lebih banyak laki-laki (11,0%) dibandingkan dengan perempuan (10,9%). Prevalensi stroke berdasarkan pekerjaan lebih tinggi tidak bekerja (21,8%) dan terendah ekolah (1,1%). Penyakit stroke dapat timbul akibat tidakseimbangnnya pola makan yang, memiliki kebiasaan merokok, mengonsumsi alkohol dan kurang melakukan olahraga (Hartaty, & Harris, 2020).

Penyebab hipertensi belum diketahui dengan pasti, namun sangat berkaitan erat dengan perilaku penderita, terutama pengetahuan tentang penyakit hipertensi itu sendiri, kepatuhan untuk mentaati peraturan yang diterapkan oleh program kesehatan dan melaksanakan tindakan untuk mencegah hipertensi kambuh kembali dan menghindari komplikasi (Dalimartha, 2019). Namun menurut Valmer (2018) pusing, sakit kepala, tengkuk terasa berat adalah gejala umum yang didapati pada setiap pasien hipertensi, maka perlu dilakukan pengontrolan tekanan darah

Penderita hipertensi dapat mengalami stroke yang disebabkan adanya penyumbatan arteri yang memasok darah dan oksigen ke otak (World Health Organization, 2019). Stroke merupakan suatu "Brain Attack" atau "serangan Otak", sesuai dengan istilah "serangan" kejadian stroke hampir selalu tiba-tiba dengan gejala yang beragam (Senja, A., 2021). Gejala yang paling sering ditemukan adalah keadaan lumpuh sebagian badan dengan atau tanpa penurunan kesadaran. Stroke sering dihubungkan dengan keadaan "stress" walaupun hal ini tidak selalu ada (Vidianisa, V., 2019).

TUJUAN DAN MANFAAT KEGIATAN

Tujuan dan manfaat yang didapat dari kegiatan ini adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan lansia tentang pemeriksaan tensi/ tekanan darah terutama pemeriksaan tensi secara mandiri.
2. Mendapatkan data tentang pengetahuan Masyarakat atau lansia yang bisa digunakan sebagai data awal pelaksanaan pengabdian masyarakat.
3. Memberikan informasi kepada instansi terkait tentang peningkatan program kesehatan khususnya Hipertensi terhadap lansia.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran Kegiatan

Sasaran dari kegiatan edukasi ini adalah lansia dari rentang usia 50 – 80 tahun.

Lokasi Kegiatan

Lokasi kegiatan dilaksanakan di rumah kepala lingkungan Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan.

Metode yang digunakan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu:

1. Persiapan
Tim pelaksana PkM merencanakan konsep kegiatan dan berkoordinasi dengan pihak kepala lingkungan Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan.
2. Perizinan dan penentuan peserta

Tim pelaksana PkM melakukan sejumlah tindakan untuk memperoleh izin melakukan kegiatan PkM dari pihak-pihak yang terkait, yaitu kepala lingkungan dan Lurah di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan, kepala puskesmas Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan. Adapun yang menjadi sampel dalam kegiatan ini adalah lansia dengan rentang usia 50-80 tahun dengan batas jumlah sampel 22 orang.

3. Pelaksanaan kegiatan

Tim pelaksana PkM meminta kepada mitra (kepala lingkungan setempat) untuk berkoordinasi dan mengarahkan Masyarakat yang tergolong lansia agar menghadiri kegiatan dan menyiapkan tempat sesuai dengan waktu yang telah disepakati. Kegiatan yang dilaksanakan berupa Pendidikan kesehatan tentang bahaya Hipertensi dan cara melakukan pemeriksaan tensi/ tekanan darah secara mandiri dilanjutkan dengan pemeriksaan tensi/tekanan darah pada lansia. Setelah itu dilanjutkan Kembali dengan diskusi dan tanya jawab.

4. Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan kegiatan yaitu untuk menilai apakah terjadi peningkatan pengetahuan tentang Pemeriksaan tekanan darah/tensi secara Mandiri. Informasi ini diperoleh dengan menganalisis kuisisioner yang dibagikan sebelum

dan sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan kepada lansia.

5. Pelaporan

Setelah kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dilakukan, tim pelaksanaan melakukan pertemuan untuk mengevaluasi pelaksanaan kegiatan dan melaporkan pelaksanaan PkM. Laporan ditujukan kepada STIKes Darmo melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, kepala puskesmas Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan, kepala lingkungan dan pihak lurah di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan . Diharapkan tujuan pelaksanaan PkM dapat tercapai dan dapat dipraktikan oleh mitra dalam kehidupan setiap hari secara terus-menerus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah :

1. Kegiatan PKM dihadiri oleh 40 orang yang terdiri dari 22 orang sampel lansia, 5 orang dosen STIKes Darmo, 6 mahasiswa dari STIKes Darmo, 2 orang perwakilan puskesmas Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan, 2 kepala Lingkungan, 2 pihak Kelurahan Ladang Bambu dan, 1 pihak dari Kecamatan Medan Tuntungan.
2. Materi Pendidikan kesehatan yang diberikan berjudul: pemeriksaan

hipertensi atau tekanan darah secara mandiri. Pendidikan Kesehatan dilakukan dengan presentase menggunakan powerpoint dan diikuti dengan diskusi dalam bentuk tanya jawab antara narasumber dan peserta. Sesudah presentasi dilakukan juga demonstrasi bagaimana melakukan pemeriksaan tensi/tekanan darah menggunakan tensimeter dan beberapa peserta melakukan sendiri pemeriksaan tensimeter secara mandiri dibawah pengawasan tim dosen dan mahasiswa.

3. Sebelum dan sesudah Pendidikan Kesehatan diberikan, dilakukan pengambilan data melalui kuisioner untuk menilai pengetahuan awal peserta tentang pemeriksaan tensi/tekanan darah dan untuk melihat apakah terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebagai responden setelah mengikuti Pendidikan kesehatan. Kuisioner diberikan kepada 22 orang responden dan semua responden mengembalikan kuisioner yang dibagikan.

Hasil dari data yang dikumpulkan umur responden berada pada rentang 53 sampai 72 tahun dengan nilai median 63 tahun. Tingkat pendidikan responden tersebar mulai dari SD sampai dengan SMA dengan persentasi terbanyak pada tingkat pendidikan SMA (48,57%). Kuisioner terdiri dari 9 pertanyaan untuk menilai pengetahuan responden tentang pemeriksaan tensi/tekanan

darah pada umumnya dan pemeriksaan tensi/tekanan darah secara mandiri.

Dari hasil analisis kuisioner, pengetahuan awal responden mengenai pemeriksaan tensi/tekanan darah secara umum dan pemeriksaan tensi/tekanan darah secara mandiri secara khusus cukup baik karena sebanyak 70,22% responden menjawab tahu tentang pemeriksaan tensi/tekanan darah maupun pemeriksaan tensi/tekanan darah secara mandiri lewat kesembilan pertanyaan kuisioner. Pengetahuan responden tentang pemeriksaan tensi/tekanan darah secara umum cukup baik yang terlihat dari persentasi jawaban yang menjawab tahu tentang pemeriksaan tensi/tekanan darah (83,21%), tujuan pemeriksaan tensi/tekanan darah (89,32%) dan manfaat pemeriksaan tensi/tekanan darah (82,42%). Sebanyak 90.24% responden pernah melakukan pemeriksaan tensi/tekanan darah. Pengetahuan responden yang masih belum cukup baik berdasarkan hasil kuisioner awal adalah tentang jenis-jenis pemeriksaan tensi/tekanan darah (40,812) dan nilai tensi/tekanan darah yang normal (61.13%). Pengetahuan responden tentang pemeriksaan tensi/tekanan darah mandiri secara khusus masih belum cukup baik, terlihat dari hasil analisis kuisioner yang menunjukkan hanya 44.19% responden yang tahu apa itu pemeriksaan tensi/tekanan darah secara mandiri dan hanya 40.52% yang tahu tentang manfaat pemeriksaan tensi/tekanan darah

secara mandiri. Hasil analisis kuisioner juga menunjukkan hanya 53,11% responden yang pernah melakukan pemeriksaan tensi/tekanan darah secara mandiri.

Pengetahuan tentang pemeriksaan tensi/tekanan darah sangat penting untuk mencegah dan mengobati penyakit Hipertensi (Pleusoi et al., 2021). Pada penderita Hipertensi, pemeriksaan tensi/tekanan darah secara mandiri merupakan bagian dari perawatan mandiri yang dilakukan oleh penderita Hipertensi (setiawan, 2021) dan dapat membantu dalam pengendalian kadar tensi, perencanaan pengobatan serta pencegahan komplikasi (O'pilah, 2020). Hal penting lainnya adalah pemeriksaan tensi/tekanan darah secara mandiri dapat mencegah terjadinya Stroke dan PJK seperti yang ditunjukkan oleh beberapa penelitian. Penelitian dari Dewi (2018) menunjukkan ada hubungan antara kejadian hipertensi dengan pemantauan tensi/tekanan darah mandiri. Penelitian dari Nuraisah et al., (2023) juga menunjukkan pemantauan tensi/tekanan darah mandiri dapat menurunkan risiko terjadinya Stroke pada pasien.

Setelah dilakukan Pendidikan kesehatan diikuti diskusi dalam bentuk tanya-jawab dan demonstrasi bagaimana melakukan pemeriksaan tensi/tekanan darah secara mandiri menggunakan tensimeter, terjadi peningkatan pengetahuan dari responden atau lansia. Hal ini ditunjukkan dengan hasil jawaban

responden yang mencapai 100% menjawab tahu tentang pemeriksaan tensi/tekanan darah maupun pemeriksaan tensi/tekanan darah secara mandiri dari sembilan pertanyaan kuisioner.

Pengetahuan seseorang dapat ditingkatkan melalui pembelajaran aktif maupun pasif. Pada orang dewasa, motivasi untuk mau belajar cenderung muncul apabila hal yang dipelajari sesuai dengan pengalaman dan pekerjaan atau kepentingan sehari-hari. Orang dewasa juga lebih suka mempelajari hal praktiks yang secara langsung dapat digunakan dalam kehidupan dan lebih suka diberi kesempatan ambil bagian sesuai dengan pengetahuan, kemampuan dan kepentingannya (Maliki, 2018). Oleh karena itu Pendidikan Kesehatan tentang pemeriksaan tensi/tekanan darah secara mandiri yang dapat dilakukan sendiri oleh para responden memotivasi keinginan belajar sehingga akhirnya meningkatkan pengetahuan tentang pemeriksaan tensi/tekanan darah khususnya pemeriksaan tensi/tekanan darah secara mandiri. Peningkatan pengetahuan juga sesuai dengan prinsip pemberlajaran orang dewasa yang termotivasi untuk belajar ketika dalam suatu pelajaran mereka menemukan suatu kebutuhan atau pelajaran tersebut sesuai dengan minat mereka, membawa pengalaman hidup dan pengetahuan yang mereka miliki kepada situasi pembelajaran dan secara aktif dilibatkan dalam proses pembelajaran tersebut (William, 2014).

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, responden termotivasi untuk belajar karena pemeriksaan tensi/tekanan darah penting dilakukan untuk mendeteksi penyakit Hipertensi. Pemeriksaan ini juga dapat dilakukan dengan mudah dan responden diajarkan bagaimana melakukan pemeriksaan ini agar dapat dilakukan sendiri di rumah. Hal-hal ini yang mendasari terjadinya peningkatan pengetahuan responden setelah mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang diharapkan dapat membantu responden untuk dapat melakukan pemeriksaan tensi/tekanan darah secara mandiri. Penelitian dari Fajarman et al., (2019) menunjukkan salah satu faktor yang menghambat pemantauan tekanan darah adalah faktor edukasi yang tidak adekuat. Dengan meningkatnya pengetahuan setelah mengikuti kegiatan PkM, diharapkan faktor edukasi sebagai penghambat tidak lagi menjadi penghalang bagi responden untuk melakukan pemeriksaan tensi/tekanan darah secara mandiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah mengikuti kegiatan PKM berupa Pendidikan kesehatan yang berjudul edukasi pengukuran tensi/tekanan darah, terjadi peningkatan pengetahuan lansia terkait Hipertensi. Selanjutnya perlu dilakukan pemantauan dan pelatihan tentang pemeriksaan tensi/tekanan darah secara mandiri menggunakan tensimeter agar pengetahuan yang diperoleh dapat terus dilakukan bahkan ditingkatkan sebagai upaya

deteksi dini dan pencegahan komplikasi penyakit hipertensi secara umum dan terkhususnya komplikasi penyakit Stroke dan penyakit jantung coroner (PJK).

DAFTAR PUSTAKA

- Christianson, (2018). Restructuring Chronic Illness management, Sanfrancisco: Jessey-bass Publisher.
- Hadi, (2021). Hubungan Dan Dukungan Lansia dengan Penyakit Kronis. diambil pada tanggal 13 Juni 2024 <http://hadyaprilia.com/2016/04/hubunganpengetahuan-dan-duktungan.html>.
- Harmoko, (2021). Bentuk-bentuk Interaksi sosial Lansia Penyakit Kronis. diambil pada tanggal 13 April 2024 dari <http://nusantaranett.com>.
- Hartika, (2021). Interaksi Sosial Pada lansia Dengan Penyakit Kronis. Diambil Pada Tanggal 03 Agustus 2024 dari <http://www.wordpress.com>.
- Jaul, E., & Barron, J. (2017). Age-related diseases and clinical and public health implications for the 85 years old and over population. *Frontiers in public health*, 5, 335.
- Kuntjoro, (2021). Perawatan lanjut lansia. Diambil tanggal 19 Juli 2024 dari <http://aspe.hhs.gov/daltcp/report/meacmpes.pdf>.

Mardiatnoko, (2021). Bentuk-bentuk Interaksi Sosial Lansia. Diambil pada Tanggal 21 Juli 2024 dari <http://www.matrixsmart.com>.
Nasution,I. (2014). Farmakologi Klinik Pada Usila. Jurnal kedokteran Media Medika Indonesia.
Nugroho, (2019). Keperawatan gerontik dan Geriatrik. Jakarta: EGC.
Poter and perry, (2015). Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Jakarta: EGC.

tensi/tekanan darah secara mandiri



Gambar 3. Membagikan kuisisioner terkait pemeriksaan tensi/tekanan darah secara mandiri

DOKUMENTASI



Gambar 1. Melakukan penyuluhan tentang edukasi pemeriksaan tensi/tekanan darah secara mandiri pada lansia



Gambar 2. Melakukan pemeriksaan dan edukasi pemeriksaan