

**Edukasi Hipertensi Pada Usia Lanjut Di Padukuhun Playen II Gunungkidul
Yogyakarta**

Fradana Ade Saputra, Alifiyah Tunnisah Mony, Tian Setiawan, Rindi Astuti, Gevy Nuradira Isnaini, Tiara Sekar Ayuni, Salsa Bernadetha, Nur Hanifah Fauziyyah, Fitria Damayanti, Ika Afifah Nugraheni*

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email korespondensi: ikaafifah@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi, yang biasa dikenal dengan tekanan darah tinggi, merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada populasi lansia. Hal ini menimbulkan risiko penyakit kardiovaskular dan komplikasi lain yang signifikan, sehingga menjadikannya masalah kesehatan masyarakat yang penting. Kegiatan ini memberikan informasi manfaat tentang hipertensi yang berfokus pada pengobatan hipertensi pada lansia. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk menyebarkan informasi yang akurat, terkini dan bermanfaat tentang hipertensi kepada masyarakat dan pihak-pihak yang berkepentingan. Edukasi hipertensi pada lansia merupakan topik penting, dan menjadi sumber informasi tentang pengobatan dan pencegahan hipertensi pada populasi lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi survei awal terkait hipertensi pada lansia, dan melaksanakan penyuluhan tentang upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia dengan menggunakan metode penyuluhan dan diskusi interaktif. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan dari pemahaman kesehatan terkait penyakit Hipertensi khususnya upaya dalam pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada lansia di Padukuhun Playen II, Gunung Kidul. Kesimpulannya program posyandu lansia keliling bisa diinisiasi di Padukuhun Playen II untuk memberikan pelayanan kesehatan bagi warganya.

Kata kunci: Hipertensi; Lansia; Kesehatan

ABSTRACT

Hypertension, commonly known as high blood pressure, is a common health problem in the elderly population. This poses a significant risk of cardiovascular disease and other complications, making it an important public health problem. This activity provides useful information about hypertension which focuses on treating hypertension in the elderly. The aim of this community service is to disseminate accurate, current and useful information about hypertension to the public and interested parties. Hypertension education in the elderly is an important topic, and is a source of information about the treatment and prevention of hypertension in the elderly population. This community service activity includes an initial survey regarding hypertension in the elderly, and carrying out outreach on efforts to prevent and control hypertension in the elderly using interactive counseling and discussion methods. The result of this community service activity is an increase in health understanding related to hypertension, especially efforts to prevent and control hypertension in the elderly in Padukuhun Playen II, Gunung Kidul. In conclusion, a mobile elderly posyandu program can be initiated in Padukuhun Playen II to provide health services for its residents.

Keywords : Hypertension; Elderly; Health

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu tantangan besar di Indonesia. Hipertensi ialah kondisi yang sering muncul pada pelayanan kesehatan primer dengan memiliki risiko morbiditas serta mortalitas yang terus meningkat selaras dengan naiknya tingkatan tekanan sistolik dan diastolik (Rifai & Safitri, 2022). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang paling sering menyerang masyarakat Indonesia (57,6%). Hal tersebut terbukti dengan adanya jumlah pasien hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama yang mengalami peningkatan setiap tahunnya (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Hipertensi banyak menyerang golongan lanjut usia karena, terjadinya perubahan perubahan pada elastisitas dinding aorta menurun, katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun, sehingga kontraksi dan volumenya pun ikut menurun (Akbar *et al.*, 2020). Lanjut usia adalah dimana seseorang mengalami penambahan umur dengan disertai dengan penurunan fungsi fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak (Carolina *et al.*, 2019). Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia mendefinisikan penduduk lanjut usia (lansia) sebagai mereka yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Prevalensi hipertensi yang terdiagnosis dokter di Indonesia mencapai 25,8% dan Yogyakarta menduduki peringkat ketiga prevalensi hipertensi terbesar di Indonesia. Tingkat prevalensi hipertensi diketahui meningkat seiring dengan peningkatan usia dan prevalensi tersebut cenderung lebih tinggi pada masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah (Kemenkes RI, 2013).

Hal ini dialami di Padukuhan Playen II di mana rata-rata lansia mengalami hipertensi dan kurang memiliki pengetahuan terkait hipertensi. Oleh sebab itu peneliti melakukan pengabdian kepada masyarakat Playen II berupa edukasi terkait dengan hipertensi dan memberi layanan kesehatan berupa pengecekan tekanan darah. Tujuan dilakukannya kegiatan tersebut yaitu untuk meningkatkan pengetahuan pada lansia terkait hipertensi dan memberikan pelayanan kesehatan pada lansia.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup, sehingga jumlah populasi lansia juga meningkat. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan membawa dampak terhadap berbagai kehidupan. Pada kehidupan nyata, banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stress, dan berpenyakit.

Secara global, terdapat 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020 (UN, 2020). Jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Selama lima puluh tahun terakhir, persentase penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat dari 4,5 persen pada tahun 1971 menjadi sekitar 10,7 persen pada tahun 2020.

Angka tersebut diproyeksi akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9 persen pada tahun 2045 (Badan Pusat Statistik, 2021).

Saat ini secara ekonomi biaya tahunan untuk perawatan kesehatan lansia cukup tinggi. Biaya ini semakin meningkat apabila usia harapan hidup bertambah. Olahraga lebih murah biayanya bila dibandingkan dengan biaya pengobatan lansia. Saat ini penyakit yang banyak diderita oleh lansia yaitu hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Menurut WHO, batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah $\geq 160/95$ mmHg dinyatakan sebagai Hipertensi. Tekanan darah di antara normotensi dan Hipertensi disebut *borderline hypertension* (Garis Batas Hipertensi). Batasan WHO tersebut tidak membedakan usia dan jenis kelamin.

Dari hasil survei yang dilakukan di Padukuhan Playen II diperoleh lansia yang memiliki riwayat hipertensi dan tidak dilakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Lansia sejumlah 90 di Padukuhan Playen II tidak semuanya memiliki riwayat hipertensi. Hipertensi dapat diatasi dengan perilaku hidup sehat dengan mengontrol pola makanan, pola istirahat, pola aktivitas dan olahraga (Kuniano, 2015). Fisiologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari perubahan fungsi organ-organ baik yang bersifat sementara (akut) maupun yang bersifat menetap karena melakukan olahraga. Fisiologi Olahraga merinci dan menerangkan perubahan fungsi yang disebabkan oleh latihan tunggal (*acute exercise*) atau latihan yang dilakukan secara berulang-ulang (*chronic exercise*) dengan tujuan untuk meningkatkan respon fisiologis terhadap intensitas, durasi, frekuensi latihan, keadaan lingkungan dan status fisiologis individu.

BAHAN DAN METODE

Tujuan umum dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman bagi lansia mengenai hipertensi dan hal-hal yang dapat memperburuk kondisi hipertensi serta kepatuhan minum obat hipertensi pada kelompok bina keluarga lansia sehingga terwujud kualitas hidup lansia penderita hipertensi yang lebih baik. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada 15 Agustus 2023 di Padukuhun Playen II, Gunung Kidul dengan total peserta yang hadir sebanyak 34 warga. Pelaksanaan edukasi dilakukan selama kurang lebih 3 jam dengan metode ceramah dan menggunakan bantuan media poster, sebelum dilakukan edukasi responden mengisi lembar pre test terlebih dahulu. Setelah pelaksanaan edukasi dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab, kemudian setelah dilakukan diskusi pengabdian melakukan evaluasi dengan mengisi lembar post test. Sesudah proses edukasi selesai maka dilanjutkan dengan sesi pelayanan kesehatan lansia yaitu dengan mengukur tekanan darah lansia, dalam proses ini dibantu dengan menggunakan tensimeter digital dan manual (Notoatmodjo, 2016).

HASIL

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan tekanan darah pada lansia.

Tekanan Darah	Presentase
<140 mmHg	25%
>140 mmHg	75%

Tabel 2. Hasil Pretest & Posttest

Pretest	65%
Posttest	100%

PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara dengan masyarakat atau responden pada pelayanan edukasi ini, kebanyakan dari mereka menjawab jika layanan hipertensi gratis ini jarang dilakukan di wilayah Playen II. Hal ini menyebabkan kurangnya antusias dan kesadaran masyarakat dalam memeriksakan kondisi kesehatannya, khususnya tekanan darah mereka. Berdasarkan wawancara mendalam bersama dengan kelompok sasaran dan juga penyebaran kuesioner kepada beberapa lansia di Padukuhan Playen II, masih banyak ditemukan beberapa permasalahan kesehatan terutama hipertensi atau tekanan darah yang melebihi batas normal. Selain itu juga terdapat beberapa penyakit tidak menular yang sering di derita oleh lansia di Padukuhan Playen II, seperti asam urat, ISPA, dan Kolesterol. Saat pengisian kuesioner banyak lansia yang mengeluh jika pelayanan kesehatan sekarang kurang, sehingga tidak bisa rutin untuk melakukan cek kesehatan.

Berdasarkan pengukuran tekanan darah secara *accidental sampling* kepada 34 responden (lansia umur 50 – 80 tahun) di Padukuhan Playen II, Gunung Kidul terdapat 26 responden (75%) dengan tekanan darah diatas 140/90 mmHg. Menurut WHO, tekanan darah tersebut dikategorikan dalam kondisi hipertensi (WHO, 2013). Edukasi Terkait Hipertensi Edukasi adalah salah satu proses usaha memberdayakan perorangan, kelompok, dan masyarakat agar memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya melalui

peningkatan pengetahuan, kemauan dan kemampuan yang dilakukan dari, oleh dan masyarakat sesuai dengan faktor budaya setempat (Depkes RI, 2015).



Gambar 1. Proses Edukasi Hipertensi
(Sumber: Dokumentasi pribadi)

Gambar 1. Merupakan proses edukasi hipertensi yang dilakukan untuk menanggulangi penyebab masalah terkait pengetahuan yang kurang. Dimana edukasi terkait hipertensi ini yaitu program edukasi yang diberikan kepada lansia tentang definisi hipertensi, klasifikasi hipertensi, faktor risiko hipertensi, tips mengontrol hipertensi, komplikasi dari hipertensi dan juga diet bagi penderita hipertensi. Tujuan dari program ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait dengan hipertensi.

Edukasi tentang hipertensi ini dilakukan di Padukuhan Playen II dengan jumlah target responden yaitu 34 responden dengan sasaran lansia usia 50 – 80 tahun. Program ini dilakukan dengan metode ceramah yang diikuti dengan diskusi dan tanya jawab terkait dengan hipertensi, dengan menggunakan media booklet. Sedangkan instrumen yang digunakan sebagai lembar evaluasi untuk mengetahui tingkat keberhasilan program ini yaitu menggunakan lembar pre test dan post test. Pelaksanaan program ini dilakukan dengan cara mengerjakan pre-test terlebih dahulu untuk mengetahui pengetahuan responden (lansia) tentang hipertensi, kemudian dilanjutkan penyampaian materi melalui media booklet. Setelah selesai penyampaian materi, dilanjutkan sesi tanya jawab terkait dengan hipertensi dan setelah itu dilanjutkan dengan mengerjakan post-test. Harapan dari terlaksananya program ini yaitu kelompok sasaran (lansia) menjadi paham seputar dengan hipertensi sehingga dapat mengontrol sikap terkait dengan konsumsi makanan yang diperbolehkan dan dianjurkan untuk penderita hipertensi.

Perbedaan pengetahuan lansia terkait dengan hipertensi sebelum dan sesudah intervensi menggunakan lembar pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maksuk dan Yusneli pada tahun 2020 terkait edukasi sebagai upaya pencegahan dan pengendalian lansia dengan hipertensi. Dimana hasil dari penelitian tersebut yaitu edukasi melalui penyuluhan kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi yang dilakukan secara rutin kepada lansia dapat meningkatkan pengetahuan lansia dalam mengatasi hipertensi yang dideritanya (Maksuk & Yusneli, 2021). Untuk membuktikan terjadinya peningkatan pengetahuan lansia terkait hipertensi bisa dilihat dari nilai rata-rata pada saat pre test dan post test.

Berdasarkan Tabel 2. disimpulkan bahwasannya setelah dilakukannya intervensi responden yang tadinya kurang paham menjadi lebih paham mengenai penyakit hipertensi seperti defisini hipertensi, faktor risiko penyakit hipertensi, tips mengontrol hipertensi dan pentingnya minum obat hipertensi secara teratur untuk mencegah terjadinya komplikasi dari penyakit hipertensi, serta diet yang tepat untuk penderita hipertensi. Hal tersebut menunjukkan bahwasannya intervensi program edukasi terkait hipertensi pada lansia berjalan dengan efektif dan berhasil dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hipertensi yang terjadi disebabkan oleh beberapa faktor, untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab menggunakan problem tree dan didapatkan akar penyebab masalah dari hipertensi yaitu karakter individu, akses kesehatan, pengetahuan dan sosial ekonomi. Oleh karena itu perlu dilakukan intervensi untuk memecahkan masalah hipertensi yang terdapat di Padukuhan Playen II, Kabupaten Gunung Kidul. Program intervensi yang dilakukan yaitu edukasi terkait hipertensi kepada lansia dan juga pelayanan kesehatan untuk lansia. Setelah dilakukan intervensi terkait edukasi hipertensi, didapatkan tingkat pengetahuan lansia meningkat yang dilihat berdasarkan perbandingan dari hasil pre-test dan post-test. Dalam program posyandu lansia keliling, lansia terlihat antusias dengan adanya pelayanan kesehatan yang diberikan secara gratis. Program ini dapat dikatakan sebagai hal yang menarik antusias responden untuk menjadi responden sehingga target responden bisa melebihi target. Dari hasil kegiatan ini, saran yang dapat penulis berikan adalah (1) Bagi pelayanan kesehatan khususnya posyandu lansia seharusnya walaupun dengan kondisi yang serba keterbatasan harus tetap memberikan pelayanan kesehatan yang terbaik untuk warganya yaitu dengan mencari alternatif yang lain seperti posyandu dilakukan dengan jemput bola. Sehingga kesehatan warganya dapat terjamin terutama lansia yang rawan terhadap beberapa penyakit dan (2) Bagi masyarakat, terutama lansia diharapkan masyarakat bersikap terbuka terhadap berbagai

macam masalah kesehatannya dan turut aktif dalam berbagai program pencegahan dan penanggulangan penyakit melalui menjaga dan merawat kesehatan pribadi dan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Rasa terima kasih kami persembahkan kepada seluruh masyarakat Padukuhan Playen II, Gunung Kidul. Tak lupa kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh jajaran perangkat Padukuhan Playen atas penyebaran informasi mengenai kegiatan edukasi dan layanan kesehatan yang diselenggarakan oleh kami. Ucapan terima kasih kami haturkan kepada dosen pembimbing lapangan (DPL) yang selalu memberikan arahan dan pengajaran dalam melakukan kegiatan edukasi hipertensi di wilayah Playen II ini. Terakhir, kami berterima kasih kepada institusi yang menerjunkan kami dalam kegiatan ini yakni Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta khususnya Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Unisa Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, U. I. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). *Wawasan Kesehatan*, 5(2), 35–42.
- Carolina, P., Tarigan, Y. U., Novita, B., Indriani, D., Efriadi, E., Yangan, E. P., Mendi, M., & Afiana, M. (2019). Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Menjaga Kesehatan dan Kebugaran melalui Olahraga bagi Lansia di Posyandu Eka Harapan Kelurahan Pahandut Palangka Raya: Community Service Health Education Maintaining Health and Fitness through Sports for the Elde. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 4(2), 88–94.
- Kemendes RI. (2013). *Kementerian Kesehatan*.
- Kemendes RI. (2017). *Kementerian Kesehatan RI*.
- Kuniano, D. (2015). Maintaining Health in Old Age. *Journal of Sports Achievement*, 11(2), 19–30.
- Maksuk, M., & Yusneli, Y. (2021). Edukasi Dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(3), 733–740.
- Notoatmodjo. (2016). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*.
- Rifai, M., & Safitri, D. (2022). Edukasi Penyakit Hipertensi Warga Dukuh Gebang Rt 04/Rw 09 Desa Girisuko Kecamatan Panggang Kabupaten Gunungkidul. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 412–417.
- United Nation. (2020). World Population Ageing 2020. Department of Economic and Social Affairs. New York.
- World Health Organization. (2013). A global brief on Hypertension, Silent killer, global public health crisis. Geneva

