



Pengabdian Kepada Masyarakat

Program P2H (Pencegahan Penyakit Hipertensi) Upaya Menciptakan Lansia Bebas Hipertensi

Edy Soesanto¹, Much Nurkharistna Al Jihad¹, Dwi Nur Rahmantika PS¹, Vika Nirmala Rahma¹, Revaldi Distianto Putra¹, Mochamad Daffa Ikhsana¹, Nabila Nur Ilma¹, Zidha Nur Ilma¹

¹ Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 10 Desember 2021
- Diterima 15 Desember 2021
- Diterbitkan 25 Desember 2021

Kata kunci:

Pendidikan kesehatan;
Hipertensi; lanjut usia

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh masyarakat di seluruh dunia, hal tersebut disebabkan oleh pola hidup (*life style*) yang tidak sehat. Hipertensi ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah sistolik > 140 mmhg dan diastolik > 90 mmhg sehingga hal ini dapat mengakibatkan peningkatan angka morbiditas (kesakitan) dan angka mortalitas (kematian). Untuk menurunkan angka tersebut maka perlu adanya satu tindakan pencegahan dini berupa upaya promotif melalui pendidikan kesehatan guna meningkatkan pengetahuan dan mencegah resiko terjadinya hipertensi. Pendidikan kesehatan merupakan satu tindakan promotif yang dilakukan dengan penyampaian informasi berupa topik seputar masalah kesehatan dengan memanfaatkan berbagai macam media. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan kesehatan serta menggunakan pendekatan asuhan keperawatan dengan desain *pre test* dan *post test*. Hasil yang didapatkan dari kegiatan pendidikan kesehatan hipertensi menunjukkan bahwa nilai rata - rata *pre test* 59% sedangkan *post test* 88%. Hasil tersebut menandakan bahwa adanya dampak positif berupa perubahan pengetahuan responden sebelum dan sesudah mengikuti pendidikan kesehatan. Disarankan kepada pihak - pihak setempat agar dapat membangun koordinasi dengan puskesmas dan perangkat desa setempat dalam memaksimalkan kegiatan penyuluhan tentang hipertensi serta dapat mengaktifkan kembali posyandu lansia yang belum terbentuk.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dialami oleh masyarakat. Hipertensi atau yang biasa disebut dengan tekanan darah tinggi adalah kondisi

penyakit yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah seseorang diatas normal dimana tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg sehingga dapat mengakibatkan

Corresponding author:

Edy Soesanto

edysoes@unimus.ac.id

SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol 1 No 2, Desember 2021

DOI: <https://doi.org/10.26714/sjpkm.v1i2.10432>

peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Agus Alamsyah, 2021) Hipertensi jika tidak ditangani dengan baik, maka dapat menyebabkan suatu komplikasi salah satunya yaitu stroke, infark miokard, gagal jantung, demensia, gagal ginjal, serta gangguan penglihatan (Hafiz et al., 2016)

Faktor risiko hipertensi terdiri atas 2 faktor yaitu faktor yang tidak bisa diubah dan yang dapat diubah. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah antara lain life style (gaya hidup) yang tidak sehat, stres, merokok, obesitas. Hipertensi yang tidak dapat diubah antara lain jenis kelamin, umur, suku bangsa, faktor genetik (Blanti, 2015). Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang munculnya oleh karena interaksi berbagai faktor. Tekanan darah bias meningkat seiring dengan bertambahnya umur. Setelah seseorang berumur lebih dari 45 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku (Zasendy, 2021)

Prevalensi hipertensi di seluruh dunia mengalami peningkatan. Menurut data WHO, angka hipertensi di dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap hipertensi. Angka ini kemungkinan akan meningkat

menjadi 29,2% ditahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada dinegara berkembang, termasuk indonesia (Swandito Wicaksono, 2015). Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2019, menunjukkan bahwa angka hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh penyakit tidak menular (PTM), yaitu sebesar 68,6%. Hipertensi mengalami peningkatan mencapai 11,5% dari tahun 2018 sampai dengan 2019. Pada tahun 2018 hipertensi menunjukkan angka kejadian sebanyak 57,10% dan tahun 2019 menunjukkan angka kejadian sebesar 68,6% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa tengah, 2019). Data prevalensi penderita hipertensi pada usia lanjut di Puskesmas Mranggen 1 pada tahun 2016 terdapat sebesar 3.105 orang, tahun 2017 sejumlah 3.196 orang, dan pada tahun 2018 sebanyak 3.295 yang akan terus meningkat tiaptahunnya.

Berdasarkan hasil kunjungan rumah berupa observasi, wawancara, dan penyebaran kuesioner yang telah dilakukan di wilayah RW 03 Desa Mranggen, Kecamatan Mranggen, Kabupaten Demak menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat khususnya pada usia lanjut menderita penyakit hipertensi 54,4 % disusul 10,3% DM, 20,6% gout arthritis, dan 5,9% kolesterol.



Hal tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah prioritas yang dialami oleh masyarakat di RW 03.

Perilaku seseorang atau masyarakat yang sehat dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal yang salah satunya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan (Notoatmodjo, 2007). Pemenuhan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dapat dilakukan dengan melalui serangkaian tindakan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk mempengaruhi dan atau mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, agar melaksanakan perilaku hidup sehat, sedangkan secara operasional, pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan untuk memberikan dan atau meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktek masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2007).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut kelompok tertarik untuk mengadakan pengabdian masyarakat dalam bentuk pendidikan kesehatan tentang hipertensi guna menurunkan angka kejadian hipertensi di wilayah RW 03, Desa Mranggen, Kec. Mranggen, Kab. Demak.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari minggu 28 November 2021 yang berlokasi di SDN Mranggen II yang termasuk dalam lingkup RW 03 Desa Mranggen, Demak dengan diawalipengisian kuesioner sebanyak 20 butir soal dilanjutkan dengan penyampaian materi hipertensi berupa pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan dan penatalaksanaan, kemudian diakhiri dengan pengisian kuesioner kembali, kegiatan ini dihadiri oleh seluruh lansia yang berada di RW 03, Desa Mranggen, Demak. Metode pelaksanaa pengabdian masyarakat ini terdiri dari : Perencanaan Kegiatan ini didasari oleh hasil windshield survey yang dilakukan dengan tokoh masyarakat setempat (ketua RW, RT, dan kader posyandu) kemudian dilanjutkan dengan pembagian kuesioner kepada warga RW 03 untuk mendapatkan gambaran secara menyeluruh tentang masalah penyakit hipertensi. Langkah selanjutnya tim melakukan koordinasi dengan pihak ketua RW/RT serta pihak kepala sekolah SDN Mranggen II untuk peminjaman tempat. Kegiatan Pendidikan kesehatan ini disepakati dilaksanakan pada hari minggu 28 November 2021 pada pukul 08.00-10.00 WIB. Kegiatan selanjutnya adalah



melakukan persiapan media penyuluhan berupa leaflet dan PPT.

Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan, diantaranya adalah:

Pre test

Pre test dilakukan dengan membagikan kuesioner sebanyak 20 butir soal pada warga yang hadir kemudian diberikan arahan terkait prosedur pengisian. Pelaksanaannya dilakukan di ruang kelas SDN Mranggen II selama 10 menit. tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan dan pemahaman warga terkait hipertensi sebelum dilakukan Pendidikan kesehatan.

Pendidikan kesehatan

Pendidikan kesehatan dilakukan dengan menyampaikan materi hipertensi berupa pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan, dan penatalaksanaan secara komprehensif dengan menggunakan media PPT dan leaflet yang dibagikan pada warga, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan demonstrasi manajemen hipertensi berupa relaksasi otot progresif. pelaksanaan kegiatan tersebut berlangsung selama 30 menit.

Post test

Post test dilakukan dengan membagikan kuesioner kembali sebanyak 20 butir soal pada warga yang hadir diarahkan kembali untuk mengisi sesuai dengan apa yang telah dipahami pada saat Pendidikan kesehatan berlangsung, pelaksanaannya selama 10 menit.

Tahap evaluasi

Kegiatan Pendidikan kesehatan ini di evaluasi pada saat setelah kegiatan berakhir. Evaluasi yang dilakukan meliputi keaktifan dan kehadiran dalam mengikuti kegiatan tersebut serta tingkat pengetahuan lansia mengenai hipertensi. Pihak RW 03 dapat berkoordinasi dengan pihak puskesmas untuk dapat mengadakan penyuluhan rutin terkait masalah kesehatan yang terdapat pada lansia di wilayah RW 03.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim komunitas profesi ners Universitas Muhammadiyah Semarang mengenai peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap penyakit hipertensi di RW 03 Desa Mranggen, Kec. Mranggen, Kab. Demak diikuti oleh masyarakat yang sebagian besar adalah lansia. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 28 November 2021 selama kurang lebih 2 jam. Tim komunitas telah berkoordinasi



dengan pihak Ketua RW 03 untuk perizinan kegiatan pengabdian tersebut.

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang hipertensi sangatlah efektif dan tepat dilaksanakan di RW 03 Desa Mranggen, Kec. Mranggen, Kab. Demak karena di tempat tersebut masih banyak Masyarakat terutama lansia yang tingkat pengetahuannya rendah tentang pencegahan hipertensi, hal tersebut dikarenakan tidak adanya posyandu lansia yang berada di wilayah tersebut. Bentuk kegiatan Pengabdian yang dilaksanakan adalah sosialisasi tentang pencegahan penyakit hipertensi. Untuk memudahkan pemahaman lansia, mengenai materi yang akan diberikan pada saat penyuluhan maka digunakan media power point, serta diberikan leaflet yang akan dibawa pulang sebagai sumber informasi tambahan bagi lansia. Leaflet tersebut berisi materi tentang hipertensi pada lansia, gejala, upaya pencegahannya, dan jenis-jenis makanan yang memicu terjadinya hipertensi pada lansia. Untuk mengukur pengetahuan lansia, maka dilakukan tes awal (pre test) dan tes akhir setelah penyuluhan (post test).

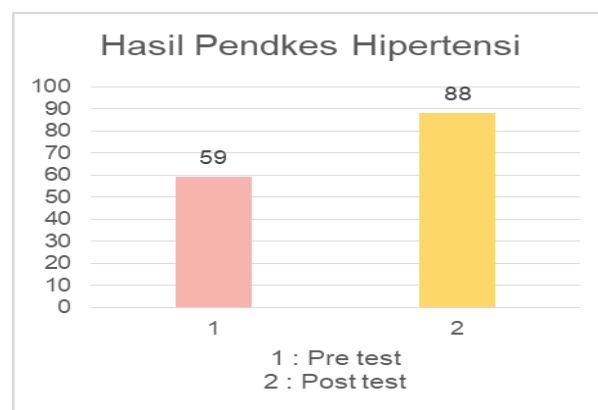
Para lansia sangat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan, mereka sangat aktif dalam kegiatan penyuluhan yakni pada saat sesi tanya jawab. Mereka sangat perhatian terhadap

penyampaian materi oleh tim komunitas. Berikut ini adalah kegiatan penyuluhan yang terlihat di Gambar 1. Deskripsi pengetahuan lansia pada saat sebelum dan sesudah penyampaian materi oleh tim terlihat pada Tabel 1.



Gambar 1.

kegiatan penyuluhan di Desa Mranggen



Tabel 1.

Tingkat pengetahuan lansia saat pre/post test Sebelum diberi materi tentang penyakit hipertensi beserta pencegahannya, tim komunitas membagikan kuesioner terlebih dahulu (pre test) untuk mengetahui pengetahuan masyarakat



tentang hipertensi. Dari hasil pengisian tersebut didapatkan nilai rata rata sebanyak 59%(dari 20 soal). Setelah tim komunitas memberikan materi tentang hipertensi lalu dibagikan kuesioner kembali (Post Test) didapatkan nilai rata-rata sebanyak 88% dari (dari 20 soal). Hasil tersebut menandakan bahwa terdapat dampak positif yaitu adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan kesehatan hipertensi.

Berdasarkan penelitian Muthia dkk., didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan akhir dengan tingkat pengetahuan awal pada responden yang mendapat penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan merupakan suatu kegiatan yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku responden, salah satunya perubahan pengetahuan.

Dengan diberikannya penyuluhan maka responden mendapat pembelajaran yang menghasilkan suatu perubahan dari yang semula belum mengetahui menjadi mengetahui dan yang dahulu belum memahami menjadi memahami (Muthia et al., 2016). hal tersebut serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Haris, 2019 yang menyatakan bahwa kegiatan Pendidikan kesehatan menggunakan media power point dapat membantu

meningkatkan pemahaman lansia tentang penyakit hipertensi.

SIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat setelah dilakukan Sosialisasi mengenai hipertensi dan cara pencegahannya di RW 03 desa mranggen, kecamatan mranggen, kabupaten demak. Masyarakat mau berkomitmen untuk menerapkan gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit hipertensi dan penyakit lainnya. Disarankan kepada Kepala RW 03 agar dapat bekerjasama dengan puskesmas dan perangkat desa, untuk dapat memaksimalkan kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dan penyakit menular lainnya serta dapat membentuk posyandu lansia agar warga dengan lanjut usia dapat di kontrol secara rutin terkait status kesehatannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada semua kader Kesehatan dan pihak terkait yang telah melakukan kerjasama dengan baik.

REFERENSI

Agus Alamsyah, I. Y. P. C. V. G. P. (2021).



Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Pencegahan Hipertensi Serta Pengukuran Tekanan Darah Untuk Deteksi Dini Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)*, 1, 1-9.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). *Renstra-2018-2023*.

Hafiz, M., Arifin, B. M., Weta, W., Luh, N., & Ratnawati, K. A. (2016). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Tahun*. In *JULI* (Vol. 5, Issue 7). <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>

Haris, M. A. M. (2019). *Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia melalui Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Media Power Point*.

Muthia, F., Fitriangga, A., Syarifah, ;, & Yanti, N. (2016). *Perbedaan Efektifitas Penyuluhan Kesehatan menggunakan Metode Ceramah dan Media Audiovisual (Film) terhadap*

Pengetahuan Santri Madrasah Aliyah Pesantren Khulafaur Rasyid tentang TB Paru Tahun 2015. In *Jurnal Cerebellum* (Vol.2).

Swandito Wicaksono. (n.d.). *Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Lansia Dengan Peningkatan Tekanan Darah (Hipertensi) Di Dusun 1 Desa Kembangseri Kecamatan Talang Empat Bengkulu Tengah Tahun 2015*.

Zasendy Rehena*1, A. R. N. (2021).

Penyuluhan Kesehatan dan Senam Hipertensi pada Lansia di Desa Solea Kabupaten Seram Bagian Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1.

Haris, M. A. M. (2019). *Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia melalui Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Media Power Point*.

