

Penyuluhan tentang Hipertensi untuk Lansia di Posyandu Menur Mojolangu Malang

Hope Septi Nur Rohmah^{*1}, Safun Rahmanto², Eleonora Elsa³

^{1,2}Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³Puskesmas Mojolangu Malang, Kota Malang, Indonesia

*e-mail: hopesepti97@gmail.com¹, safun07@gmail.com², elsasucahyo95@gmail.com³

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia baik di negara maju maupun berkembang. Tujuan dilakukan penyuluhan untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden terhadap bahaya hipertensi. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini diberikan kuesioner pre dan post test tentang pengetahuan hipertensi. Diketahui terjadi peningkatan jumlah pengetahuan dari 10 responden, secara statistik peningkatan, pengetahuan dalam kategori cukup mengalami peningkatan 70% dengan demikian membuktikan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Dengan kata lain, penyuluhan hipertensi memberi pengaruh terhadap pengetahuan responden.

Kata kunci: Hipertensi, Pengetahuan, Penyuluhan

Abstract

Hypertension is a public health problem throughout the world in both developed and developing countries. The aim of the outreach was to determine the level of knowledge of respondents regarding the dangers of hypertension. The method used in this counseling was to provide pre and post test questionnaires regarding knowledge of hypertension. It is known that there was an increase in the amount of knowledge from 10 respondents, statistically the increase, knowledge in the sufficient category increased by 70%, thus proving that there was a significant difference in knowledge before and after counseling. In other words, hypertension education has an influence on respondents' knowledge.

Keywords: Counseling, Hypertension, Knowledge

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular aterosklerotik, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi dikaitkan dengan risiko kematian dini, risiko yang meningkat seiring dengan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolic (Wicaksono et al. 2022). Pada lansia, organ tubuh akan mengalami degenerasi yang berbeda-beda sehingga menyebabkan lansia rentan terkena penyakit seperti hipertensi. Hipertensi yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi sistolik, yaitu jika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik < 90 mmHg (World Health Organization, 2021a).

Menurut WHO, prevalensi hipertensi global saat ini mencapai 22% dari total penduduk dunia. Kurang dari seperlima pasien ini melakukan upaya untuk mengontrol tekanan darahnya. Wilayah Afrika memiliki insiden tertinggi yaitu 27%. Asia Tenggara menempati urutan ketiga dengan tingkat penyakit sebesar 25% dari total populasi. WHO juga memperkirakan satu dari lima wanita di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi. Jumlah ini lebih tinggi pada kelompok laki-laki, yaitu satu dari empat. (Nurmalasari et al. 2021).

Jika penyakit ini tidak dikendalikan, dapat menyerang organ tubuh dan menyebabkan serangan jantung, stroke, gangguan ginjal, dan banyak komplikasi lainnya. Beberapa penelitian lain menemukan bahwa tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol tujuh kali lebih besar kemungkinannya menyebabkan stroke, enam kali lebih besar kemungkinannya menyebabkan gagal jantung kongestif, dan tiga kali lebih besar kemungkinannya menyebabkan serangan jantung. Perkembangan penyakit ini tidak hanya dapat dicegah dengan pengobatan/penyembuhan, namun juga dengan tindakan pencegahan. (Nurmalasari et al. 2021).

Upaya pengobatan hipertensi dan komplikasi terkait harus diintensifkan untuk mengurangi angka kesakitan dan kematian. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman dan pengetahuan tentang pasien hipertensi serta melakukan tindakan pencegahan melalui manajemen gaya hidup. Tingkat pengetahuan dan pemahaman pasien terhadap penyakit hipertensi mendukung keberhasilan pengobatan untuk memastikan tekanan darah pasien terkontrol dengan baik. Semakin pasien memahami penyakitnya, semakin sadar pula mereka dalam menjaga gaya hidup dan meminum obat secara teratur, dan semakin tinggi pula tingkat kepatuhan mereka (Nurmalasari et al. 2021).

Klasifikasi hipertensi Menurut WHO (2013), batas tekanan darah normal adalah tekanan darah sistolik kurang dari 120 mmHg, tekanan darah diastolik kurang dari <80 mmHg. Menurut KBBI, gelar adalah suatu jenjang. Mengklasifikasikan tingkat keparahan hipertensi pada seseorang merupakan salah satu landasan dalam menentukan cara pengobatan hipertensi. Seseorang dikatakan menderita hipertensi jika tekanan darah sistoliknya lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya lebih besar dari 90 mmHg.

Tabel 1. Kategori Hipertensi

Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Normal	<120	<80
Pre- Hipertensi	120-139	80-80
Hipertensi Grade 1	140-159	90-99
Hioertensi Grade 2	> 160	>100

Berdasarkan latar belakang tersebut, program penyuluhan diselenggarakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan memungkinkan mereka untuk mengatasi sendiri kondisi tersebut. Selain itu, kami juga bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif edukasi hipertensi dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi (depkes,2016)

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini diberikan kuesioner pre dan post test tentang pengetahuan hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung di Balai RW 11 (Menur) Mojolangu. Sasaran kegiatan bakti sosial ini adalah Posyandu lansia Menur Mojolangu yang berjumlah minimal delapan orang. Langkah-langkah dalam kegiatan ini dibagi menjadi tiga tahap:

- Pada tahap ini, kami menyiapkan instrument berbentuk kuesioner yang menanyakan pertanyaan seputar tekanan darah tinggi atau hipertensi, lokasi tes, dan lain-lain, dan dengan izin dari pihak yang berwenang, kami melakukan penyuluhan kepada lansia di Posyandu.
 - Konsep pendidikan tekanan darah tinggi diawali dengan tanggapan kuesioner (pretest), kemudian poster dibagikan kepada seluruh responden di tempat pendidikan untuk melaksanakan pendidikan tekanan darah tinggi. Setelah pemberian pengetahuan tentang hipertensi, soal-soal diulang kembali (post-test) untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan.
 - Pencatatan hasil kuesioner
 - Mengolah jawaban kuesioner
- Program Edukasi Hipertensi dilaksanakan pada hari Senin tanggal 19 Oktober 2023 pukul 9.30 s/d 10.00 WIB di Balai RW 11 (Menur) Mojolangu. Jumlah peserta sebanyak 10 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program ini diberikan agar responden mengetahui pentingnya tekanan darah. Tekanan darah adalah tanda vital utama yang memandu pengambilan keputusan klinis akut dan jangka panjang. Mengingat pentingnya mengarahkan perawatan, mengukur tekanan darah secara akurat dan konsisten sangatlah penting (Iswahyuni 2017).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 10 lansia yang mendapat pengetahuan di posyandu menor posyandu mojolangu mayoritas pensiunan yaitu ada 9 lansia (90 %), bahkan ada yang pekerjaan ada 1 lansia (10%), 90% adalah perempuan (9 responden) dan 10% adalah laki-laki (1 responden), 2 responden (20%) berusia 45-59 tahun, 6 orang (60%) responden berusia 60-74 tahun, 2 orang (20%) responden berusia 75-90 tahun, 2 orang responden berusia 90 tahun (0%). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Suaib, Cheristina, and Dewiyanti 2019) bahwa 2 orang (6,5%) memiliki pengetahuan baik namun hipertensi tidak terkontrol.

3.1. Karakteristik Responden

3.1.1. Pekerjaan



Gambar 1. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Berdasarkan Gambar 1, proporsi responden yang mendapat penyuluhan di Balai RW 11 (Menur) Mojolangu berdasarkan pekerjaan adalah 90% pensiunan (9 responden) dan 10% pegawai swasta (1 responden) (Maulidina et al. 2019) mengemukakan bahwa orang yang tidak bekerja/pensiun lebih besar kemungkinannya terkena tekanan darah tinggi karena kurangnya aktivitas fisik atau aktivitas fisik ringan. Berdasarkan temuan penelitian (Karini et al. 2022) pekerjaan merupakan faktor risiko yang signifikan terjadinya hipertensi, dimana responden yang tidak bekerja mempunyai risiko 2,71 kali lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak bekerja. akan mahal.

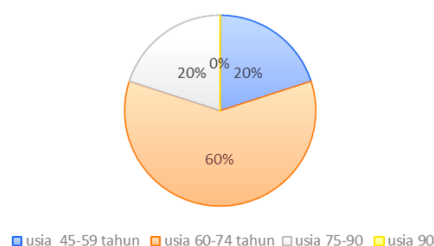
3.1.2. Jenis Kelamin



Gambar 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Gambar 2 distribusi gender responden pada jenis kelamin hipertensi sebanyak 10 orang. 90% adalah perempuan (9 responden) dan 10% adalah laki-laki (1 responden). Penelitian (Makhfudli et al. 2023) menjelaskan bahwa pria dan wanita memiliki risiko yang sama terkena tekanan darah tinggi berdasarkan kebiasaan gaya hidup sehatnya.

3.1.3. Usia



Gambar 3. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Gambar 3 menunjukkan sebaran responden berdasarkan kelompok umur, yaitu sebanyak 10 responden. 2 responden (20%) berusia 45-59 tahun, 6 orang (60%) responden berusia 60-74 tahun, 2 orang (20%) responden berusia 75-90 tahun, 2 orang responden berusia 90 (0%). Terdapat hubungan antara usia dengan kejadian hipertensi. Hal ini karena tekanan darah meningkat seiring bertambahnya usia, regurgitasi aorta, dan adanya penanda degeneratif (jenis kelamin, bukan usia) lebih sering terjadi pada orang dewasa lanjut usia (Aristoteles Hasan 2018).

Tabel 2. Evaluasi Pengetahuan Responden Sebelum Dan Sesudah Pemberian Materi

Penguasaan Materi	Sebelum	Sesudah
	Penyuluhan (%)	Penyuluhan (%)
Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah tinggi.	100%	100%
Tekanan darah normal adalah 120/80 mmhg	70%	100%
Sakit kepala, rasa berat ditengkuk dan mata berkunang-kunang merupakan tanda gejala dari hipertensi	60%	90%
Merokok dapat menyebabkan hipertensi.	80%	80%
Penggunaan garam berlebih dapat berpengaruh meningkatkan tekanan darah	90%	90%
Kelebihan berat badan dapat meningkatkan resiko hipertensi.	90%	90%
Stress merupakan salah satu penyebab hipertensi.	90%	100%
Pemeriksaan tekanan darah rutin sekali dalam 1 bulan	80%	80%
Hipertensi atau tekanan darah tinggi ialah tekanan darah seseorang melebihi 140/90 mmhg, khususnya pada usia 50 keatas	80%	80%
Teknik relaksasi tarik nafas dalam untuk mengurangi nyeri termasuk perawatan di rumah	100%	100%

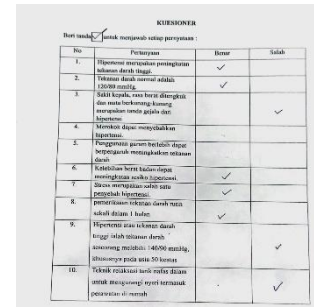
Penelitian ini menggunakan kuisioner pengetahuan hipertensi untuk mengetahui pentingnya hipertensi. Berdasarkan hasil penilaian pre-test dan post-test yang disajikan dalam tabel 2 dapat dinyatakan bahwa dilakukan kegiatan penyuluhan yang dilakukan menggambarkan adanya perubahan pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah penyuluhan. Sebelum penyuluhan mendapat nilai 840% dan sesudah penyuluhan 910% mengalami peningkatan 70% (Karini et al. 2022).



(a)



(b)



(c)

Gambar 4. (a) Pemberian pertanyaan sebelum dilakukan edukasi, (b) Penyampaian materi hipertensi dengan media leaflet, (c) Kuesioner dan hasil pengisian instrument.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis perbandingan pre-test dan post-test, diketahui terjadi peningkatan jumlah pengetahuan dari 10 responden, secara statistik peningkatan pengetahuan dalam kategori cukup mengalami peningkatan 70% dengan demikian membuktikan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Dengan kata lain, penyuluhan hipertensi memberi pengaruh terhadap pengetahuan responden.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak puskesmas mojolangu yang telah memberikan kesempatan kepada saya melakukan penyuluhan di posyandu menur mojolangu. Terimakasih bapak safun yang sudah membimbing saya dan saya sangat berterimakasih kepada teman-teman sejawat saya yang sudah membantu saya melakukan dokumentasi ataupun ketika penyuluhan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Aristoteles Hasan. 2018. "Korelasi Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Penyakit Hipertensi." *Indonesia Jurnal Perawat* 3 (1): 9–16. <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/ijp/article/view/576/409>.
- Iswahyuni, Sri. 2017. "Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia." *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian* 14 (2): 1. <https://doi.org/10.26576/profesi.155>.
- Karini, Tri Addya, Sukfitrianty Syahrir, Siti Sri Rezki W, Nur Khafifa Lestari, and Amaliya Mardiah. 2022. "Penyuluhan Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi." *Sociality: Journal of Public Health Service* 1 (1): 72–79.
- Makhfudli, Joko Susanto, Ali Sairozi, and Masunatul Ubudiyah. 2023. "Determinants of Hypertension in Outpatients in East Java, Indonesia." *Journal of the Pakistan Medical Association* 73 (2): S113–17. <https://doi.org/10.47391/JPMA.Ind-S2-27>.
- Maulidina, Fatharani, Nanny Harmani, Izza Suraya, Program Studi, Kesehatan Masyarakat, Puskesmas Jatiluhur Bekasi, and Status Gizi. 2019. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018 Factors Associated with Hypertension in The Working Area Health Center of Jati Luhur Bekasi 2018." *Arkesmas* 4 (July): 149–55.
- Nurmalasari, Yesi, Fadhilan Nur Ramadhan, Ade Utia Detty, Rinto Hadiarto, Abdurrohman Izzudin, and Selvia Anggraeni. 2021. "Penyuluhan Hipertensi Pada Pasien Puskesmas

- Kebon Jahe Kota Bandar Lampung." [*Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, P-Issn: 2615-0921 E-Issn: 2622-6030 Volume 4 Nomor 3 Tahun 2021] Hal 555-563 4 (3): 555-61.
- Suaib, Maryam, Cheristina, and Dewiyanti. 2019. "HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA Relationship Of Knowledge Levels With The Case Of Hypertension In Elderly." *Jurnal Fenomena Kesehatan* 02 (01): 269-76.
- Wicaksono, Panggih Priyo, Dimas Aji Wicaksono, Arifah Az-zahra, and Rega Sugianto. 2022. "Penyuluhan Hipertensi Guna Meningkatkan Pengetahuan Di Posyandu Lansia Brotoseno Desa Ngabeyan." *National Confrence on Health Sciene (NCoHS)*, 206-10.
- WHO, 2013, Key Facts (Www.Who.Int/Mediacentre/Factsheets/Fs307/E N/) Diakses 29 Oktober 2017 Pukul 21:50 WIB
- WHO (2021). Hypertension <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.