

## EDUKASI HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DI KELURAHAN KLEGEN MADIUN

Nurul Azmi Arfan<sup>1</sup>, Rizka Firdausi Nuzula<sup>2</sup>, Devi Fitria Sandi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi D4 Kebidanan ITS Kes ICME Jombang

### ARTICLE INFORMATION

Received: Desember, 31, 2023  
Revised: Januari, 04, 2024  
Available online: Januari, 09, 2024

### KEYWORDS

Hipertensi, edukasi, lansia

### CORRESPONDENCE

E-mail: [nuzula1110@gmail.com](mailto:nuzula1110@gmail.com)

### ABSTRACT

Hipertensi ialah suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik meningkat di atas batas normal yaitu  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolic  $\geq 90$  mmHg atau bisa disebut juga sebagai penyakit silent killer atau pembunuh diam-diam. Tekanan darah yang terus mengalami peningkatan dapat menimbulkan gejala-gejala, seperti mual, muntah, sakit kepala, mimisan, sesak nafas, dan lain-lain. Hal ini dapat menyebabkan stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal. Hampir 95% kejadian hipertensi dipengaruhi oleh faktor risiko lingkungan dan riwayat genetik. Prevalensi hipertensi di Indonesia cukup tinggi, dampak dari kejadian hipertensi memerlukan perhatian dan penanganan khusus. Untuk mencegah hipertensi dan mengendalikan hipertensi, beberapa hal yang dapat dikendalikan antara lain berat badan berlebih, aktivitas fisik, merokok, dan asupan nutrisi. Pemberian edukasi hipertensi pada lansia di posyandu sangat diperlukan, tujuannya untuk mengedukasi tentang pemberian nutrisi dan terapi diet bagi pasien hipertensi, melalui metode ceramah, diskusi, demonstrasi, serta pemeriksaan skrining kesehatan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dimana hasil pre-test yang dilakukan terhadap 60 orang yang diberikan kuesioner dengan 10 pertanyaan dengan hasil pre-test yaitu, 15% memiliki pengetahuan baik, 30% memiliki pengetahuan cukup, 55% memiliki pengetahuan kurang. Setelah diberikan edukasi, 78% memiliki pengetahuan baik dan 22% memiliki pengetahuan cukup. Kesimpulannya, para lansia di posyandu kelurahan klegen Kota Madiun memiliki pengetahuan yang cukup baik dalam pengelolaan gizi untuk mengurangi terjadinya serangan penyakit yang dialami serta telah mendapatkan pemeriksaan skrining kesehatan untuk deteksi kejadian penyakit tidak menular, khususnya hipertensi. Bagi masyarakat kelurahan klegen diharapkan bisa lebih aktif mengupayakan program pencegahan dini dimulai dari diri sendiri dan lingkungan sekitarnya

### INTRODUCTION

Hipertensi merupakan kejadian dimana tekanan darah seseorang menunjukkan angka diatas normal. Hipertensi sering disebut penyakit silent killer atau pembunuh diam-diam (Kemenkes, 2018). Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2015 melaporkan prevalensi kejadian hipertensi di dunia mencapai kurang lebih 1,13 miliar individu, yang artinya 1 dari 3 orang di dunia terkena hipertensi. Sedangkan menurut data Rikesdas Tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk yang berumur diatas 18 Tahun sebesar 34,1%. Hipertensi (darah tinggi) terbukti telah menyebabkan kematian yang mencapai angka 8 juta orang/tahunnya (Kemenkes, 2017). Menurut Nurarif A.H. & Kusuma H. (2016), hipertensi itu sendiri didefinisikan sebagai kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolic  $\geq 90$  mmHg. Hipertensi sering disebut sebagai penyebab utama gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Pada seseorang yang terdiagnosis hipertensi sering mengeluhkan sakit di bagian belakang kepala, sesak nafas, kelelahan, kesadaran menurun, mual, muntah (Nurarif A.H. & Kusuma H., 2016). Hipertensi dapat disebabkan karena masyarakat yang lebih suka mengkonsumsi makanan cepat saji, genetic, konsumsi alcohol, obesitas, stress, kurang aktivitas. Selain itu, merokok juga dapat menjadi factor penyebab hipertensi karena kandungan nikotin didalamnya dapat mengakibatkan penyempitan pembuluh darah dan membuat jantung bekerja lebih ekstra sehingga tekanan darah menjadi

tinggi (Murni dalam Andrea G.Y., 2013). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta Nurarif & Kusuma, 2016. (2016). Terapi Komplementer Akupresure. Andrea GY, 2013 Korelasi Derajat Hipertensi dengan Stadium Penyakit Ginjal Kronik di RSUP. Dr. Kariadi Semarang periode 2008-2012. Semarang.

Hipertensi dapat dicegah dengan semboyan SEHAT yaitu seimbangkan gizi, enyahkan rokok, awasi tekanan darah, dan teratur melakukan olahraga. Selain itu, sebagai tenaga kesehatan kita harus memahami penatalaksanaan hipertensi yang dilakukan dengan upaya nonfarmakologis (modifikasi gaya hidup) dan farmakologis (obat-obatan). Menurut Damayantie, dkk, 2018, mengemukakan bahwa pola hidup sehat yang dianjurkan adalah dengan menurunkan berat badan, membatasi konsumsi garam, olahraga teratur (contohnya senam hipertensi), mengurangi konsumsi alcohol dan rokok. Dengan demikian perlu adanya penyuluhan kepada masyarakat dalam upaya membantu menekan kenaikan tekanan darah dan mengurangi angka kejadian hipertensi di pos pembinaan terpadu di kelurahan klegen Kecamatan Kartoharjo, Kota Madiun. Diharapkan masyarakat mampu mengaplikasikan materi yang telah disampaikan dikehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan terjadinya hipertensi dan penyakit komplikasi dari hipertensi tersebut.

### METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk memberikan gambaran tentang

fenomena dan memperoleh gambaran yang jelas menggunakan kata-kata dan angka yang berguna untuk menjawab rumusan masalah. Yaitu, mengenai Pemberian edukasi Hipertensi pada posyandu lansia di kelurahan klegen, kec. Kartoharjo, kab. Madiun (Hamzah A., 2021). Penelitian ini menggunakan data yang dikumpulkan melalui kuisoner (angket) untuk mengetahui permasalahan yang terdapat di posyandu lansia. Data dianalisa menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Proses telaah data dimulai dengan mengidentifikasi komunitas yang terlibat beserta permasalahan kesehatan yang ada didalamnya, kata-kata dan tindakan orang-orang di posyandu lansia yang diamati atau diwawancarai. Kemudian dilanjutkan dengan penelusuran data serta menyajikannya secara naratif untuk menyimpulkan struktur masyarakat yang diteliti, serta merumuskan hubungan antara topik-topik variabel penting penelitian sesuai fakta-fakta di lapangan (Rijali A., 2018).

## RESULTS and DISCUSSION

Pengabdian masyarakat ini berfokus pada kasus penyakit hipertensi (darah tinggi). Kegiatan edukasi dan penyuluhan kepada para lansia di kelurahan klegen kec. Kartoharjo, kab. Madiun ” dilaksanakan pada hari 20 Desember 2023 pukul 08.00 WIB sampai dengan pukul 10.00 WIB. Pada kegiatan pengabdian ini terdapat 3 tahapan, yaitu tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan, dan tahapan evaluasi. Tahapan persiapan dilakukan dengan mencari lokasi pengabdian yang membutuhkan edukasi. Selanjutnya, membuat perizinan yang ditujukan kepada kelurahan. Setelah proses perizinan tersebut diterima, maka langkah selanjutnya adalah membuat materi terkait tema penyuluhan, pembuatan poster, dan kuesioner berupa pre-test dan post-test dengan pertanyaan yang sama.

Pada tahapan pelaksanaan, kegiatan ini dimulai pukul 08.00 WIB yang diawali dengan pembukaan oleh koordinator posyandu setempat. Setelah itu, dilakukan pembagian dan pengisian kuesioner (pre-test) selama 10 menit dan dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi hipertensi. Setelah kegiatan tersebut selesai, maka dilanjutkan sesi diskusi berupa tanya jawab terkait permasalahan yang dialami oleh anggota posyandu setempat. Kegiatan selanjutnya adalah dengan evaluasi pengetahuan tentang hipertensi berupa pengisian kuesioner (post-test) selama 10 menit. Disajikan beberapa lampiran terkait kegiatan pengabdian masyarakat pada Posyandu Lansia

## CONCLUSIONS

Kegiatan ini dilaksanakan dengan hasil yang baik dan responsif dari para peserta yaitu ibu-ibu yang berusia lebih dari 40 tahun. Selama dan setelah penyuluhan, pengetahuan berubah dari mereka yang tidak tahu menjadi lebih tahu tentang hipertensi, hal-hal yang dapat memperburuk hipertensi, upaya nonmedis untuk mengendalikan hipertensi, dan pentingnya penggunaan obat tekanan darah secara teratur. untuk mencegah komplikasi penyakit hipertensi. Edukasi hipertensi ini memiliki dampak yang baik dalam membantu meningkatkan pengetahuan mengenai penyakit hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian ini, sangat diharapkan dilain kesempatan dapat melaksanakan edukasi dan penyuluhan kesehatan dengan topik yang lain namun masih berhubungan dengan hipertensi. Dan kader posyandu lansia diharapkan dapat membantu memantau hasil pelaksanaan penyuluhan ini kedepannya khususnya kepatuhan minum obat

tekanan darah dalam setiap kegiatan posyandu sehingga manfaat penyuluhan dapat dirasakan terus menerus.

## REFERENCES

- Andrea GY, 2013 Korelasi Derajat Hipertensi dengan Stadium Penyakit Ginjal Kronik di RSUP. Dr. Kariadi Semarang periode 2008-2012. Semarang.
- A. R., & Banjarmasin, A. (2018). Analisis Data Kualitatif (Vol. 17, Issue 33).
- Damayantie N, Heryani E, Muazir, 2018. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi oleh Penderita di Wilayah Kerja Puskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2018. Jambi.
- I Putu Sudayasa et al. -Volume 1 Nomor 7 (2023): 666-672 EJOIN
- Hamzah, A. 2019. Metode Penelitian Kualitatif Rekonstruksi Pemikiran Dasar serta Contoh Pada Ilmu Pendidikan, Sosial, & Humaniora. Malang : Literasi Nusantara
- Herawati, ade tika, Manaf, H., & Kusumawati, E. P. (2021). Pengetahuan Tentang Penanganan Penyakit Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH, 10(2), 159–165.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta.
- Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.
- Nurarif & Kusuma, 2016. (2016). Terapi Komplementer Akupresure. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.00>