

Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi pada Lansia Di Duku Persen Kelurahan Sekaran

Fhandy Aldy Mandaty¹, Achmad Syaifudin²,

Sumarno³, Dian Nur Kumalasari⁴, Ayu Dita
Handayani⁵, Komsiyah⁶

Program Studi DIII Keperawatan Akademi
Keperawatan Primaya
Jl. Kolonel Hadiano 70, Banaran,
Gunungpati, Kota Semarang

Article history

Received : 24 Desember 2024

Revised : 12 Januari 2025

Accepted : 22 Februari 2025

*Fhandy Aldy Mandaty

Email :

dhyka.2180@gmail.com@gmail.com

Abstrak

Hipertensi ialah suatu penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia. Hipertensi tidak ditangani dengan tepat dapat menimbulkan berbagai komplikasi yang dapat memperburuk kesehatan lansia. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kepatuhan lansia hipertensi dalam mengontrol atau mengendalikan tekanan darahnya. Salah satunya adalah tingkat pengetahuan lansia. Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk membantu lansia dalam mencegah dan mengedalikan hipertensi. Pelaksanaan kegiatan berupa pemberian edukasi kesehatan tentang hipertensi dan pengecekan tekanan darah pada lansia. Kegiatan ini dilakukan di Dukuh Persen Kelurahan Sekaran Kota Semarang pada tanggal 24 november 2024. Peserta kegiatan yaitu 35 lansia. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa 80% lansia di Dukuh Persen Kelurahan Sekaran menderita hipertensi. Lansia terlihat antusias ketika menerima edukasi kesehatan tentang hipertensi. Pemberian edukasi kesehatan membantu lansia memahami status kesehatan maupun penyakit yang mereka derita.

Kata Kunci: Edukasi, hipertensi, lansia

Abstract

Hypertension is a disease that is most commonly suffered by the elderly. Hypertension if not treated properly can cause various complications that can worsen the health of the elderly. Many factors can affect the compliance of the elderly with hypertension in controlling or controlling their blood pressure. One of them is the level of knowledge of the elderly. The purpose of this community service activity is to help the elderly in preventing and controlling hypertension. The implementation of the activity is in the form of providing health education about hypertension and checking blood pressure in the elderly. This activity was carried out in Dukuh Persen, Sekaran Village, Semarang City on November 24, 2024. The participants in the activity were 35 elderly people. The results of the community service activity showed that 80% of the elderly in Dukuh Persen, Sekaran Village suffered from hypertension. The elderly looked enthusiastic when receiving health education about hypertension. Providing health education helps the elderly understand their health status and the diseases they suffer from.

Keywords: Education, elderly, hypertension

© 2025 Penerbit Jurnal Kespera Universitas KaryaHusada Semarang. All rights reserved

PENDAHULUAN

Lansia merupakan individu yang mengalami proses penuaan, dimana tubuh mereka rentan terhadap berbagai penyakit serta mengalami penurunan fungsi organ dan sistem tubuh. Seiring bertambahnya usia terjadi perubahan fisiologis yang dapat memicu berbagai gangguan kesehatan, baik secara fisik, mental, psikologis, maupun sosial ekonomi. Salah

satu masalah kesehatan yang sering muncul pada lansia adalah meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi yang disebabkan oleh perubahan dalam sistem peredaran darah dan faktor risiko lainnya (Noto, 2023).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menerangkan bahwa prevalensi hipertensi pada tahun 2023 mencapai 23% dari total populasi global. Jumlah penderita hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 tercatat sebanyak

63.309.620 dan berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tercatat sebanyak 37,57% penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami hipertensi pada tahun 2021. Hipertensi juga menjadi penyakit tidak menular (PTM) dengan angka kejadian tertinggi di Provinsi Jawa Tengah. Peningkatan angka kejadian hipertensi ini sebagian besar terjadi pada kelompok lansia (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2021).

Hipertensi adalah suatu kondisi medis yang tidak dapat disembuhkan sepenuhnya tetapi dapat dikendalikan dengan pengelolaan yang tepat. Penyakit ini terjadi ketika tekanan darah seseorang meningkat hingga mencapai ≥ 140 mmHg yang jika tidak ditangani dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal. Faktor risiko hipertensi terbagi menjadi dua kategori, yaitu faktor yang dapat diubah dan faktor yang tidak dapat diubah. Faktor yang dapat diubah meliputi pola makan rendah garam, rutin berolahraga, mengelola stres dengan baik, serta menghindari konsumsi rokok dan alkohol. Faktor yang tidak dapat diubah mencakup usia, jenis kelamin, serta riwayat keluarga atau faktor genetik yang dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk mengalami hipertensi (Schutte, Srinivasapura Venkateshmurthy, Mohan, & Prabhakaran, 2021).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius yang berpotensi mengancam kesehatan. Tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka panjang dapat mengganggu fungsi pembuluh darah arteri sehingga aliran darah ke organ-organ vital seperti otak, jantung, ginjal dan mata menjadi terganggu sehingga berisiko mengalami berbagai penyakit termasuk serangan jantung (infark miokard), stroke, gagal ginjal dan gangguan penglihatan akibat retinopati hipertensi. Hipertensi yang tidak dikelola dengan baik juga dapat menyebabkan hematuria atau adanya darah dalam urine yang menandakan adanya gangguan pada ginjal. Kondisi ini juga dapat mempercepat proses aterosklerosis atau penyempitan pembuluh darah yang semakin memperparah risiko komplikasi kardiovaskular (Masenga & Kirabo, 2023).

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Dukuh Persen, Kelurahan Sekaran, Kota Semarang. Kegiatan ini menyasar 35 lansia yang menderita hipertensi. Adapun pendekatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu pemberian pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan pengukuran tekanan darah. Prosedur pelaksanaan kegiatan meliputi kordinasi dan perijinan, penetapan waktu dan tempat kegiatan, tahap pelaksanaan yaitu pemberian edukasi tentang hipertensi serta pengukuran tekanan darah pada lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 24 November 2024. Keberhasilan dan kelancaran kegiatan ini atas kerjasam dan dukungan kader kesehatan, petugas kesehatan Puskesmas Sekarani dan 35 lansia (warga binaan). Adapun dokumentasi kegiatan pengabdian yang telah dilakukan sebagai berikut:

Gambar 1. Pemberian Edukasi Kesehatan tentang Hipertensi pada Lansia



Topik edukasi kesehatan yang diberikan kepada lansia meliputi pemahaman dasar tentang hipertensi, pola makan sehat untuk lansia hipertensi, aktivitas fisik yang aman bagi hipertensi dan pencegahan komplikasi hipertensi pada lansia. Pemberian edukasi kesehatan disampaikan selama 20 menit. Lansia tampak antusias dalam mengikuti pemberian edukasi kesehatan. Hal tersebut ditunjukkan dengan beberapa lansia yang mengajukan pertanyaan pada saat sesi tanya jawab.

Gambar 2. Pengukuran Tekanan Darah



Pengukuran tekanan darah dilakukan untuk mengetahui status kesehatan atau tekanan darah lansia di Dukuh Persen Kelurahan Sekaran.

Tabel 1. Pengukuran Tekanan Darah pada Lansia

Tekanan Darah (mmHG)	Frekuensi (f)	Prosentase (%)	Rata-Rata
120/80-139/89	7	20	155/91
140/90-159/99	24	68,57	mmHg
≥160/100	4	11,43	

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas lansia di Dukuh Persen Kelurahan Sekaran mempunyai tekanan darah antara 140/90 mmHg sampai 159/99 mmHg yaitu sebanyak 24 lansia (68,57%) dengan nilai rata-rata tekanan darah adalah 155/91 mmHg. Hasil ini sejalan dengan studi terdahulu bahwa sebanyak 75,3% lansia mengalami hipertensi (Lusiyana, 2020).

Studi lain juga melaporkan hal serupa bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia dan masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian khusus karena dapat meningkatkan risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (Poznyak et al., 2022). Faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi hipertensi pada lansia meliputi perubahan fisiologis akibat proses penuaan, pola makan yang kurang sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta adanya penyakit penyerta seperti diabetes dan dislipidemia (Kurnia, 2019).

Studi lain menunjukkan bahwa hipertensi pada lansia sering kali tidak terkontrol dengan baik karena kurangnya kesadaran akan pentingnya pengelolaan tekanan darah maupun rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan (Rasyid, 2022). Pentingnya edukasi kesehatan bagi lansia dan keluarga mereka

menjadi salah satu strategi utama dalam upaya pengendalian hipertensi. Program edukasi yang berfokus pada pola makan sehat, peningkatan aktivitas fisik, manajemen stres, serta kepatuhan terhadap terapi obat telah terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah secara signifikan. Sebuah studi yang dilakukan oleh Vidiati, Suryaningsih, Putu, & Dewi tahun 2023 menunjukkan bahwa lansia yang mendapatkan program edukasi kesehatan mengalami peningkatan kepatuhan minum obat antihipertensi dibandingkan dengan lansia yang tidak menerima program edukasi kesehatan.

Dukungan keluarga juga berperan penting dalam menjaga kepatuhan lansia terhadap pengobatan dan perubahan gaya hidup sehat. Lansia yang mendapatkan dukungan sosial yang baik dari keluarga cenderung lebih disiplin dalam menjalankan terapi hipertensi dibandingkan mereka yang kurang mendapatkan perhatian dari lingkungan sekitar (Pan, Hu, Wu, & Li, 2021).

Intervensi berbasis komunitas yang melibatkan tenaga kesehatan, keluarga, dan lingkungan sekitar menjadi strategi yang efektif dalam menurunkan angka kejadian hipertensi pada lansia. Program seperti senam lansia, penyuluhan kesehatan, serta pemantauan tekanan darah berkala di tingkat posyandu atau puskesmas dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi risiko komplikasi akibat hipertensi (Herlinah, Khasanah, Syamsir, & Badriah, 2024).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berjalan lancar sesuai dengan perencanaan. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa 80% lansia di Dukuh Persen Kelurahan Sekaran menderita hipertensi. 35 lansia yang mengikuti terlihat sangat antusias ketika menerima edukasi kesehatan tentang hipertensi. Hasil penyuluhan juga menunjukkan lansia dapat memahami dan mengerti tentang materi yang disampaikan.

REFERENSI

- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2021).
Profil kesehatan Jawa Tengah tahun 2021.
Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 47. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139>
- Herlinah, L., Khasanah, U., Syamsir, S. B., & Badriah, S. (2024). The role of community-based nursing interventions on knowledge, self-efficacy, and blood pressure control among elderly people with hypertension. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 6(7), 573–580. <https://doi.org/10.33024/minh.v6i7.13335>
- Kurnia, A. (2019). *Self management hipertensi*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Lusiyana, N. (2020). Skining Pengetahuan dan Deteksi Hipertensi Pada Lansia di Posbindu Kedungpoh, Gunung Kidul. *Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari*, 2(1).
- Masenga, S. K., & Kirabo, A. (2023). Hypertensive heart disease: Risk factors, complications and mechanisms. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 10, 1205475. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2023.1205475>
- Noto, S. (2023). Perspectives on Aging and Quality of Life. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(15), 2131. <https://doi.org/10.3390/healthcare11152131>
- Pan, J., Hu, B., Wu, L., & Li, Y. (2021). The effect of social support on treatment adherence in hypertension in china. *Patient Preference and Adherence, Volume 15*, 1953–1961. <https://doi.org/10.2147/PPA.S325793>
- Poznyak, A. V., Sadykhov, N. K., Kartuesov, A. G., Borisov, E. E., Melnichenko, A. A., Grechko, A. V., & Orekhov, A. N. (2022). Hypertension as a risk factor for atherosclerosis: Cardiovascular risk assessment. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 9, 959285. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2022.959285>
- Rasyid, N. H. S. A. (2022). Tingkat kepatuhan minumobat pasien hipertensi di Puskesmas

Lempake Samarinda. *Jurnal Kedokteran*

Mulawarman, 9(2).

Schutte, A. E., Srinivasapura Venkateshmurthy, N.,

Mohan, S., & Prabhakaran, D. (2021).

Hypertension in low and middle income

countries. *Circulation Research*, 128(7),

808–826.

<https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.120.3>

18729

Vidianti, N. K. V., Suryaningsih, N. P. A., Putu, D. A.,

& Dewi, S. (2023). Pengaruh Edukasi

Terhadap Tingkat Kepatuhan Pasien

Hipertensi di Puskesmas I Denpasar Timur.

Jurnal Malahayati, 10(12).