



PENCEGAHAN HIPERTENSI DENGAN EDUKASI GIZI PADA LANSIA DI PUSKESMAS KOTA KARANG BANDAR LAMPUNG TAHUN 2024

Inggit Primadevi¹, Anissa Syafitri Almufaridin², Anggita Permatasari³, Elvia Yulika Safitri⁴, Ernawati⁵, Maya Difa Aulia⁶, Widiya Nurmina⁷

¹⁻⁷Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

*Penulis Korespondensi : inggitprimadevi16@gmail.com

Abstrak

Saat ini masyarakat yang hidup di perkotaan lebih cenderung menderita hipertensi daripada masyarakat yang hidup di pedesaan dikarenakan gaya hidup masyarakat perkotaan yang berhubungan dengan resiko hipertensi seperti, stress, obesitas (kegemukan), kurangnya olahraga dan konsumsi makanan yang tinggi lemak Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk mensintesis gagasan kreatif melalui sebuah program edukasi dengan menitikberatkan pada usaha preventif dan promotif dalam mencegah dan mengatasi hipertensi pada lansia. Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti Masyarakat sekitar Puskesmas Kota Karang yang berjumlah 60 lansia. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui leaflet, ceramah, dan diskusi serta tanya jawab, dimana sebelum dan sesudah kegiatan siswa diberikan *pretest* dan *posttest*. Kegiatan ini meningkatkan pemahaman pengetahuan sebagai pondasi untuk melakukan tindakan pengendalian terjadinya hipertensi serta meningkatnya Kesehatan masyarakat. Pentingnya program ini untuk perubahan pada fungsi organ kardiovaskuler seperti hipertensi, stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal.

Kata Kunci: Hipertensi, Gizi, Lansia.

1. PENDAHULUAN

Masa lanjut usia atau lansia merupakan tahap yang paling akhir dari masa kehidupan. Menurut Nafhali (2017), menyatakan bahwa masa lanjut usia dibagi menjadi 4 empat golongan yaitu, usia pertengahan (49 – 59 tahun), lanjut usia (60 – 74 tahun), lanjut usia tua (75 – 90 tahun) dan usia sangat tua (>90tahun). Masa penuaan pada lansia menjadi perhatian khusus karena pada lansia sering menghadapi permasalahan seperti, perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial dan seksual. Perubahan perubahan pada lansia juga dapat menimbulkan perubahan pada fungsi organ kardiovaskuler seperti hipertensi, stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal (Agustina, 2014).

Berdasarkan WHO (2018) Menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 26,4% dari total penduduk dunia. Angka ini meningkat sekitar 29,3% pada tahun 2021 dan diperkirakan setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Hasil riset kesehatan dasar (RISKESDAS) berdasarkan data pengukuran tahun 2018 bahwa angka prevalensi hipertensi yang ada di Indonesia meningkat menjadi 34,11% pada penduduk usia >18 tahun (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan profil Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung, hipertensi termasuk dalam 5 besar penyakit terbanyak. Pada tahun 2015, penderita hipertensi sebanyak 6.755 orang dan mengalami peningkatan pada tahun 2016 dengan jumlah sebanyak 20.116 orang dan ditahun 2017 meningkat sebanyak 33.521 orang. Berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi Dinas kesehatan Kota Bandar Lampung bahwa Puskesmas sudah melaksanakan pelaporan dan pencatatan PTM khususnya hipertensi sudah mulai baik dari tahun 2016.

Beberapa studi menunjukkan adanya hubungan bermakna antara penyakit tidak menular dengan faktor sosio demografi, perilaku, kondisi fisik, dan riwayat penyakit lainnya. Hal ini sejalan dengan

analisis lanjut yang dilakukan terhadap hasil RISKESDAS 2007 oleh Ekowati Rahajeng dan Sulisty Tuminah. Studi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi berhubungan dengan faktor-faktor risiko seperti umur, jenis kelamin, tingkat Pendidikan, pekerjaan, tempat tinggal, perilaku merokok, konsumsi alkohol, konsumsi sayur dan buah, konsumsi makanan berkafein, dan aktivitas fisik (kemenkes RI, 2019).

Jika penyakit ini tidak terkontrol maka akan menyerang organ yang dapat menyebabkan suatu serangan jantung, stroke, gangguan ginjal, serta berbagai komplikasi penyakit lainnya. Beberapa penelitian lain melaporkan bahwa hipertensi yang tidak di kontrol dengan baik memberikan peluang tujuh kali lebih besar menyebabkan stroke, enam kali lebih besar congestiveheartfailure, dan tiga kali lebih besar serangan jantung. Perkembangan penyakit ini dapat ditekan tidak hanya dengan pengobatan/kuratif tetapi juga dengan tindakan preventif. Upaya penanganan penyakit hipertensi dan komplikasi yang mungkin terjadi perlu ditingkatkan untuk menurunkan tingkat morbiditas dan mortalitas, dan oleh karena itu dibutuhkan suatu upaya preventif yang diberikan melalui pemahaman, pengetahuan, dan pengaturan pola hidup pasien hipertensi.(Nurmalasari,2021)

Tingkat pengetahuan serta pemahaman pasien hipertensi terkait penyakitnya dapat menunjang keberhasilan sehingga tekanan darah pasien dapat terkontrol dengan baik. Semakin pasien memahami penyakitnya, maka pasien akan semakin aware dalam menjaga pola hidup, teratur minum obat menjaga pola makan dan berolahraga. (Nurhasana, 2020).

2. SOLUSI DAN METODE

Berdasarkan kajian informasi wilayah Puskesmas Kota Karang bandar lampung 2024, ditemukan permasalahan hipertensi pada lansia diwilayah kerja Puskesmas Kota Karang. Faktor faktor yang

menyebabkan hipertensi umumnya dibagi menjadi dua kelompok yaitu faktor yang tidak dapat diubah seperti, jenis kelamin, umur, genetik sedangkan faktor yang dapat diubah meliputi, pola makan, gaya hidup dan lain sebagainya (Imelda, 2020). Saat ini masyarakat yang hidup di perkotaan lebih cenderung menderita hipertensi daripada masyarakat yang hidup di pedesaan dikarenakan gaya hidup masyarakat perkotaan yang berhubungan dengan resiko hipertensi seperti, stress, obesitas (kegemukan), kurangnya olahraga dan konsumsi makanan yang tinggi lemak (Imelda,2020).

Sasaran dalam program pengabdian masyarakat ini adalah lansia di wilayah kerja Puskesmas Kota Karang. Hal ini dikarenakan telah terdapat beberapa lansia yang mengalami hipertensi. Meskipun jumlah lansia yang hipertensi ini masih minoritas, tetapi jika dibiarkan tentu hal ini akan menjadi wabah yang sangat berbahaya bagi lansia. Sementara itu, upaya preventif dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan yang dilakukan oleh pihak puskesmas masih di upayakan untuk menghasilkan hasil yang positif dengan semakin meningkatnya lansia yang masih melakukan pola hidup yang kurang baik.

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis yang diawali dengan tahap persiapan, diantaranya : observasi tempat pelaksanaan kegiatan, penawaran proposal kegiatan, konsultasi dengan bidan koordinasi, menentukan permasalahan, menentukan topik dan metode penyuluhan, persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan.

Kegiatan ini dilaksanakan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Kegiatan ini telah diusahakan untu dibuat menarik, agar para remaja tertarik untuk mengikuti kegiatan dengan seksama. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui pemutaran leaflet, ceramah, dan diskusi serta tanya jawab.

Kegiatan ini ditulis berdasarkan rincian waktu yang telah dilaksanakan sesuai dengan rundown dan rencana yang telah ditentukan.

- a. Kegiatan dimulai pukul 08.00 WIB
- b. Pukul 08.00-08.10 kegiatan dibuka oleh Master Ceremony (2 orang)
- c. Pukul 08.10-08.15 dilaksanakan pretest tentang pengetahuan mereka terkait hipertensi. Soal pretest ini berisi 15 butir pertanyaan dimana setiap butirnya memberikan pilihan benar salah Peserta terlihat serius mengerjakannya dan mengerjakan sesuai kemampuan mereka tanpa contek kiri kanan.
- d. Setelah selesai melaksanakan pretest, pada pukul 08.15-08.30 acara dilanjut dengan menunjukan leaflet berisi tentang hipertensi atau tekanan darah tinggi dengan menjelaskan definisi, faktor resiko, komplikasi, edukasi dan pencegahan pada darah tinggi.
- e. Pukul 08.30 -09.00 acara dilanjut dengan diskusi tentang pengetahuan peserta terkait tekanan darah tinggi atau hipertensi. Dalam diskusi ini fasilitator berdiskusi dengan peserta sambil bertanya. Hasil diskusi menunjukan bahwa peserta dapat menjawab pertanyaan terkait hipertensi yang diberikan oleh fasilitator. Secara umum pengetahuan mereka tentang hipertensi sudah baik.
- f. Pukul 09.00-09.30 yaitu review materi yang sudah dijelaskan. Proses riview dijelaskan dengan bahasa yang lebih sederhana. Selain itu, untuk peserta yang berani menjawab ketika ditanya oleh narasumber diberi hadiah dan pembagian susu anline gold kepada pesetra.
- g. Pukul 09.30 – 10.00 acara dilanjutkan dengan posttest. Soal posttest sama dengan soal pretest sebelumnya, peserta terlihat serius mengerjakan posttest yang diberikan.
- h. Dan akhirnya kegiatan pengabdian masyarakat ini resmi ditutup pukul

10:00 WIB. Sebelum semua bubar dan beranjak dari tempat, kegiatan diakhiri dengan sesi foto bersama dengan peserta.

3. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan di wilayah kerja Puskesmas Kota Karang pada tanggal 17 Januari 2024. Peserta yang mengikuti edukasi “pencegahan hipertensi dan edukasi gizi pada lansia” merupakan lansia yang berjumlah 60 lansia.

Kegiatan ini meningkatkan pemahaman lansia tentang dampak hipertensi atau tekanan darah tinggi bagi tubuh beserta bahayanya dan memberikan hasil sebagai berikut :

1. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang pengertian dari hipertensi.
2. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang faktor resiko dari hipertensi.
3. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang komplikasi dari hipertensi.
4. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang pencegahan dari hipertensi.

Solusi untuk menekan kejadian hipertensi ini dapat dilakukan dengan pendidikan kesehatan kepada masyarakat. Hipertensi dapat dikontrol dengan berbagai upaya menjaga gaya hidup. Hal ini dapat tercapai jika pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan perawatan hipertensi baik. Saat ini kementerian kesehatan berupaya meningkatkan promosi kesehatan melalui komunikasi, informasi dan edukasi. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan keinginan masyarakat dalam mencegah dan melakukan perawatan di rumah, sehingga angka hipertensi dapat terkontrol ataupun dicegah pada masyarakat yang berisiko.

Ada beberapa modifikasi gaya hidup yang dapat dilakukan dengan cara membatasi asupan garam tidak lebih dari 6 gram/hari, menurunkan berat badan, menghindari minuman berkafein, rokok,

dan minuman beralkohol. Olah raga juga dianjurkan bagi penderita hipertensi dapat berupa jalan, lari, jogging, bersepeda selama 20-25 menit dengan frekuensi 3-5x per minggu. Penting juga untuk cukup istirahat (6-8 jam) dan mengendalikan stress.

Upaya-upaya pencegahan dan pengendalian masih perlu dilakukan. Kegiatan penyuluhan kesehatan sebagai salah satu media pembelajaran seperti ini perlu dilakukan secara rutin agar literasi kesehatan masyarakat dapat meningkat. Dengan adanya penyuluhan kesehatan ini diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam melakukan pencegahan dan penanggulangan hipertensi dirumah.

LUARAN YANG DICAPAI

Kegiatan ini merupakan ajang transfer pengetahuan ilmiah ke ranah masyarakat. Penerapan transfer iptek dilakukan dengan cara yang sederhana namun penting dipahami oleh peserta sehingga tujuan kegiatan ini dapat tercapai semaksimal mungkin. Transfer iptek yang dilakukan dalam kegiatan ini melalui pendidikan kesehatan serta demonstrasi langsung juga penerapannya langsung dilingkungan wilayah kerja Puskesmas Kota Karang. Selain itu luaran lainnya adalah tersusunnya draft manuskrip untuk publikasi program PKM ini.

RENCANA TINDAK LANJUT

Berdasarkan program pengabdian masyarakat yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kota Karang peneliti merumuskan beberapa simpulan tentang pencegahan hipertensi pada lansia dapat membantu menyadarkan tentang bahaya hipertensi dan pentingnya pencegahan hipertensi. Peserta sudah memahami bahwa gerakan hidup sehat dimulai sejak dini. Oleh karena itu rencana tindak lanjut yang akan dilaksanakan pada program pengabdian masyarakat yaitu dengan membentuk kelompok posyandu lansia rutin agar terpantau kesehatannya secara bertahap.

Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017). *Penatalaksanaan Hipertensi Primer*. Jurnal Majority, 6(1), 28-33

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas kesehatan Kota. (2017). Profil Dinas kesehatan Kota Bandar Lampung.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Infodatin hipertensi.
- Kemkes RI. (2019). Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementrian
- Kesehatan RI Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kementrian Kesehatan RI : Jakarta
- Madyasari, A., Cintari, L., & Wiardani, N. K. (2020). Gambaran Tingkat Konsumsi Natrium Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Tabanan Iii. Jurusan Gizi,
- Notoatmodjo S. (2010). Ilmu perilaku kesehatan. Jakarta:PT Rineka Cipta
- Nurmalasari yesi,et.al.2021. *Penyuluhan Hipertensi Pada Pasien Puskesmas Kebon Jahe Kota Bandar Lampung*.lampung. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm), P-Issn: 2615-0921 E-Issn: 2622-6030 Volume 4 Nomor 3 Tahun 2021
- Triyani Kresnawan.2011. *Asuhan Gizi Pada Hipertensi*.jakarta. Gizi Indon 2011, 34(2):143-147
- WHO.(2019). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>