



PENYULUHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS GADINGREJO

Rika Agustina¹, Yunita Anggriani², Komalasari³, Maulia Isnaini⁴, Mareza Yolanda Umar⁵, Psiari Kusuma Wardani⁶, Nopi Anggista Putri⁷, Fitriana⁸, Juwita Desri Ayu⁹

¹⁻⁸Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

*Penulis Korespondensi: rikaagustina938@aisyahuniversity.ac.id

Abstrak

Lanjut usia (lansia) adalah orang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas yang mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah warga lansia sebesar 41,4% yang merupakan sebuah peningkatan tertinggi di dunia. Salah satu upaya pemerintah dan penyelenggaraan upaya kesehatan antara lain adalah dengan mengadakan posyandu lansia. Tim pengabdian menawarkan beberapa solusi terkait kesehatan lansia di Kecamatan gading rejo mengenai kualitas hidup pada lansia dan cara-cara yang dapat dilakukan agar masyarakat dapat hidup di usia senja dan berkualitas. Lansia melalui aktivitas mulai dari penyuluhan sampai dengan dilaksanakannya aktivitas bagi lansia di kecamatan gading rejo, peningkatan pengetahuan dilakukan melalui Metode pemberian pengetahuan (ceramah dan diskusi) penyegaran tentang pemberdayaan lansia, evaluasi kegiatan dilakukan dengan melalui penyuluhan. Pada tahap awal didapati lansia mendengarkan dan mengerti materi hipertensi dan komplementer yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan lansia pada kesehatan pro lansia.

Kata kunci: Lansia, Hipertensi, Posyandu Lansia

Abstract

Elderly (elderly) are people who have reached the age of 60 years and over who have the same rights in community, national and state life. Indonesia will experience an increase in the number of elderly citizens by 41.4% which is the highest increase in the world. One of the government's efforts and the implementation of health efforts is to hold elderly health posts. The community service team offers several solutions related to elderly health in Gading Rejo District regarding the quality of life in the elderly and ways that can be done so that people can live in old age and have quality. Elderly through activities ranging from counseling to the implementation of activities for the elderly in Gading Rejo District, increasing knowledge is carried out through the method of providing knowledge (lectures and discussions) refreshment on empowering the elderly, evaluation of activities is carried out through counseling. In the early stages, it was found that the elderly listened to and understood the hypertension and complementary materials that can help lower blood pressure. From the results of community service activities, it can be concluded that this community service activity can increase the knowledge of the elderly on pro-elderly health.

Keywords: Elderly, Hypertension, Elderly Health Post

1. PENDAHULUAN

Salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat adalah meningkatnya usia harapan hidup, dengan meningkatnya usia harapan hidup, berarti semakin banyak penduduk Lanjut Usia (Lansia). (Akbar, Nur, & Widya Nengsih, 2021). Indonesia merupakan negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia/*aging structured* (UNICEF, 2007). Selanjutnya hasil survei United Nation International Children Found (UNICEF), mengemukakan bahwa pertambahan jumlah lanjut usia di Indonesia dalam kurun waktu tahun 1990 – 2025 tergolong tercepat di dunia. Semakin meningkatnya umur harapan hidup sebagai akibat dari keberhasilan pembangunan nasional sekarang ini, maka akan meningkatnya jumlah lansia.

Pada saat sekarang ini lansia kurang sekali mendapat perhatian yang kurang serius di tengah masyarakat terutama mengenai kecukupan gizi pada mereka. Peningkatan dalam tingkat harapan hidup manusia memang patut untuk disyukuri, namun disisilain kondisi ini menimbulkan polemik baru dalam kehidupan bermasyarakat maupun berkeluarga (Fitria, 2018). Lanjut usia (lansia) adalah orang yang mencapai usia 60 tahun ke atas yang mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (UU RIN0 13 tahun 1998). Menurut WHO (*Word Health Organization*) membagi masa lanjut usia sebagai berikut : a) usia 45-60 tahun, disebut *middle age* (setengah baya atau A-teda madya); b) usia 60-75 tahun, disebut *alderly* (usia lanjut atau wreda utama); c) usia 75-90 tahun, disebut *old* (tua atau prawasana); d) usia diatas 90 tahun, disebut *old* (tua sekali atau wreda wasana) (Andarmayo, 2018).

Usia 60 tahun ke atas merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang memiliki dampak terhadap tiga aspek, yaitu biologis, ekonomi, dan sosial. Secara biologis, lansia akan

mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit. Jumlah lansia Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia pada tahun 2014 (BPS, 2015). World Health Organization (WHO) telah memperhitungkan bahwa di tahun 2025, Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah warga lansia sebesar 41,4% yang merupakan sebuah peningkatan tertinggi di dunia. Bahkan Perserikatan Bangsa Bangsa memperkirakan bahwa di tahun 2050 jumlah warga lansia di Indonesia sebanyak 60 juta jiwa. Hal ini menyebabkan Indonesia berada pada peringkat ke- 41.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Berdasarkan kajian informasi wilayah Gadingrejo, khususnya di kecamatan gading rejo ditemukan permasalahan hipertensi pada lansia. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan di Puskesmas Gading, Gadingrejo kabupaten Pringsewu. Responden dalam kegiatan ini sebanyak 25 orang lansia. Topik yang disampaikan dengan menggunakan metode ceramah dan menggunakan media power point. Penyuluhan ini dilaksanakan oleh mahasiswa Pendidikan profesi bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu.

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 desa, menentukan permasalahan, menentukan topik dan metode penyuluhan, persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan.

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

telah ditentukan.

- a. Kegiatan dimulai hari Jumat, tanggal 12 Januari 2024 pukul 9.00-11.00 WIB.
- b. Pukul 09.00-09.05 WIB kegiatan dibuka oleh Master Ceremony (1 orang).
- c. Pukul 09.10-11.00 WIB acara dilanjut dengan diskusi tentang pengetahuan peserta terkait hipertensi. Dalam diskusi ini fasilitator berdiskusi dengan peserta sambil tanya jawab dengan peserta. Kemudian dilanjut penyuluhan dan materi dari fasilitator.
- d. Pukul 11.00-11.15 yaitu review materi yang sudah dijelaskan. Proses review dijelaskan dengan bahasa yang lebih sederhana. Selain itu, untuk peserta yang berani menjawab ketika ditanya oleh narasumber diberi hadiah.
- e. Dan akhirnya kegiatan pengabdian masyarakat ini resmi ditutup pukul 11.15 WIB. Sebelum semua bubar dan beranjak dari tempat, kegiatan diakhiri dengan sesi foto bersama dengan peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini mengenai kebermanfaatan penyuluhan pada lansia dengan materi hipertensi. pada lansia dapat berjalan dengan lancar tanpa ada kendala apapun. Semua itu tentunya tidak lepas dari dukungan semua pihak yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan ini adalah dengan media laptop, leaflet, lembar balik, power point, LCD, pengeras suara. Sasaran dalam penyuluhan ini adalah 25 orang lansia. Di kecamatan gading yaitu puskesmas gading rejo. Kegiatan penyuluhan ini penting dilakukan guna untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam memahami bahaya hipertensi apabila tidak di cegah dapat menjadi masalah Kesehatan yang lebih kompleks. Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini

terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Darsini et al., 2019).

Salah satu faktor hipertensi adalah tingginya peranan faktor keturunan yang mempegaruhi. Faktor genetik berkaitan dengan metabolisme pengaturan garam dan *renin* membran sel. Menurut Davidson bila kedua orang tuanya menderita hipertensi maka sekitar 45% akan diturunkan kepada anak-anaknya dan bila salah satu orang tuanya menderita hipertensi maka sekitar 30% akan turun kepada anak-anaknya (Artiyaningrum, 2016).

Jenis kelamin sangat berpengaruh pada terjadinya hipertensi. Pada umumnya pria lebih rentan terkena penyakit hipertensi dibandingkan dengan wanita. Seorang ahli mengatakan bahwa pria lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan wanita dengan rasio 2.29 mmHg untuk peningkatan darah sistolik. Hal ini dipengaruhi oleh hormon estrogen pada wanita yang meningkatkan kadar HDL sehingga melindungi wanita dari hipertensi (Kartikasari, 2012). Namun apabila wanita memasuki masa menopause maka resiko hipertensi meningkat sehingga prevalensinya lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Hal ini disebabkan oleh produksi hormon estrogen menurun pada saat menopause sehingga menyebabkan meningkatnya tekanan darah (Artiyaningrum, 2016).

Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan di Desa Kediri Tanggal 12 Januari 2024. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 25 orang lansia.

Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, merencanakan kegiatan dengan melaksanakan tahap observasi kegiatan dan media yang digunakan. Hal-hal yang dilakukan oleh penyuluh adalah sebagai berikut :

1. Membuat rencana kegiatan penyuluhan di puskesmas gading rejo
2. Membuat rencana mengenai system penyuluhan

3. Membuat rencana mengenai alat yang akan digunakan dalam penyuluhan nantinya.
4. Membuat rencana mengenai sasaran penyuluhan.
5. Membuat rencana agar Masyarakat khususnya Bagi lansia di puskesmas gading rejo dapat mengikuti dengan baik dan berperan aktif selama sesi penyuluhan. Tahap-tahap berikut ini dibuat agar mempermudah penyuluhan. Penyuluhan dilakukan sesuai dengan standar SOP dan protocol kesehatan dan diharapkan semua responden dapat melaksanakan dan mengikuti kegiatan dengan baik. Dengan demikian perencanaan dalam kegiatan ini dilakukan semaksimal dan seefisien mungkin sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada dilapangan.

Tahap Kegiatan

Setelah tahap persiapan selesai dilakukan sesuai dengan program penyuluhan, tahap selanjutnya adalah tahap kegiatan. Hal yang paling utama dalam kegiatan ini adalah penyampaian materi dan diharapkan kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan menjaga kualitas hidup lansia untuk lebih sehat.



Gambar 1. Penyuluhan tentang hipertensi pada lansia

Dalam pengabdian Masyarakat yang dilakukan ini, ada beberapa hal yang dilakukan oleh penyuluh. Yaitu pertama, penyuluh memberikan materi mengenai hipertensi: 1. Pengertian Hipertensi 2. Memaparkan materi mengenai bahaya hipertensi, komplikasi apabila hipertensi tidak diatasi. 3. Melakukan evaluasi dengan pertanyaan terkait dengan pengetahuan hipertensi, didapatkan lansia memahami bahaya hipertensi dan komplementer yang dapat membantu menurunkan hipertensi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Evaluasi Kegiatan

Tahap ketiga pada kegiatan penyuluhan ini adalah tahap evaluasi kegiatan. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan. Masih banyak yang harus diperbaiki dan dibenahi dalam melakukan penyuluhan mengenai Hipertensi pada lansia, pengetahuan lansia terkait hipertensi sudah cukup baik, namun pada pelaksanaannya untuk pola hidup sehat belum bisa dilaksanakan oleh lansia. Tekanan darah yang tinggi tapi masih minum kopi dan tidak olahraga minimal jalan kaki dipagi hari. Adapun pengetahuan lansia terkait hipertensi cukup baik, tapi tidak sesuai dengan pola hidup sehat lansia, sehingga hal ini perlu di evaluasi.

Adapun kegiatan dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Sistem penyuluhan yang dilakukan secara berkala mengenai hipertensi pada lansia
2. lansia dapat aktif melakukan pemeriksaan ke puskesmas dan dapat datang untuk konsul di waktu kapan saja saat lansia membutuhkan konseling dari petugas Kesehatan

Gambar 2. Peserta penyuluhan Bersama kader dan bidan Desa



Luaran yang ingin dicapai

Kegiatan ini merupakan transfer pengetahuan ilmiah ke ranah masyarakat. Penerepan transfer iptek dilakukan dengan cara yang sederhana namun penting dipahami oleh siswa sehingga tujuan kegiatan ini dapat tercapai semaksimal mungkin. Transfer iptek yang dilakukan dalam kegiatan ini melalui pendidikan kesehatan serta demonstrasi langsung juga penerapannya langsung di Puskesmas.

Rencana Tindak Lanjut

Kegiatan penyuluhan ini adalah program pengabdian Masyarakat pada Masyarakat dalam bidang kesehatan khususnya pasangan usia subur yang ingin menjarakkan kehamilannya. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan tiga tahap, tahap pertama yaitu persiapan rencana yang akan dilakukan dan dikerjakan pada saat penyuluhan. Tahap kedua yaitu tahap kegiatan meliputi : pemaparan materi, konseling dan tahap ketiga yaitu tahap evaluasi meliputi : kegiatan penyuluhan berkala dan kesadaran Masyarakat khususnya lansia. Diharapkan penyuluhan ini dapat meningkatkan kesadaran Masyarakat khususnya lansia untuk peningkatan kualitas hidup dan diharapkan juga peran serta Masyarakat untuk mendukung kegiatan penyuluhan-penyuluhan lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan

pada puskesmas gading rejo yang telah memfasilitasi kami untuk memberikan penyuluhan pada lansia di wilayah gading rejo.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Hamdan, N., & Umi Indar Humaerah. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics Of Hypertension In The Elderly), 5(2), 35–42.
- Akbar, F., Nur, H., & Widya Nengsih. (2021). Pemberdayaan Lanjut Usia Dengan Aktivitas Rekreasi Di Desa Sidorejo, 3, 22–25.
- Andarmayo, S. (2018). Laporan Akhir Ipteks Bagi Masyarakat (Ibm) Internal Tahun Anggaran 2017 / 2018.
- Munandar, A., Suhardjo, S., Lestariningsih, D. S., & Hardi, O. S. (2019). Peningkatan Kesiapsiagaan Siswa Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Bahaya Gempa Bumi Dan Tsunami. *Jurnal Solma*, 8(2), 210.
- Purwaningsih, T., Ulfah, M., & Prihandana, S. (2020). Pelatihan Dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia Untuk Pencegahan Penyakit Kardiovaskuler Di Kelurahan Bandung Kota Tegal. *Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 1(2), 1–12.
- Ramanda, M. (2019). Pengembangan Skill Kepemimpinan Kader Posyandu Lansia Dalam Peningkatan Mutu Pelayanan Kesehatan Usia Lanjut Di Yogyakarta, 53(9), 1689–1699.
- Rinayati, R., Erawati, A. D., & Wahyuning, S. (2020). Ibm Kader Pkk Dalam Upaya Pembentukan Posyandu Lansia Di Rw 09 Kelurahan Gondoriyo, Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(2), 109–114.
- Sulaiman, S., Sutandra, L., Vera, Y., & Anggriani,

- A. (2018). Pendampingan Kader Posyandu Lansia Di Suka Raya. *Journal Of Dedicators Community*, 2(2), 116–122.
- Sutrisno, W., Wulandari, S., & Fitria, D. (2018). Analisis Keterampilan Dan Kesiapan Kader Posyandu Dan Anggota Keluarga Dalam Melakukan Pendampingan Terhadap Lansia, (2), 114–121.
- Utami, I., & Endriyani, A. (2017). Ibm Pelatihan Dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia Di Dusun Mudal Sariharjo Ngaglik Sleman, (September).