

## PENYULUHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA PALAS KECAMATAN PALAS

Yona Desni Sagita<sup>1</sup>, Siti Rohani<sup>2</sup>, Yetty Dwi Fara<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan  
Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu

<sup>2</sup>Program Studi DIII Kebidanan,  
Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

E-mail: [yonayori@aisyahuniversity.ac.id](mailto:yonayori@aisyahuniversity.ac.id)

### ABSTRACT

*Hypertension is a major risk factor for heart disease, congestive heart failure, stroke, visual impairment and kidney disease. Diet is a person's way of eating related to eating habits every day. The factor of consuming foods high in fat, cholesterol, and excessive salt, or lack of control of eating patterns results in the high number of elderly people suffering from various diseases due to these factors. The purpose of this program is to increase the knowledge of the elderly about hypertension management. Hypertension counseling to the elderly in Palas Village, Palas District was carried out using the FGD (Focus Group Discussion) method. This activity uses an outreach method with supporting media. Hypertension counseling in the elderly uses counseling methods with interpersonal/two-way communication. After the counseling program was carried out, the results were in the form of an increase and understanding of the elderly regarding the management of hypertension.*

**Keywords:** Counseling, Diet, Hypertension

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan faktor resiko utama untuk terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal. Pola makan merupakan cara makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan setiap harinya. Faktor mengonsumsi makanan lemak tinggi, kolestrol, dan garam yang berlebihan, atau kurang terkontrolnya pola makan mengakibatkan masih tingginya orang lanjut usia yang menderita berbagai macam penyakit akibat faktor tersebut. Tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang penatalaksanaan hipertensi. Penyuluhan hipertensi pada lansia di Desa Palas Kecamatan Palas dilakukan dengan metode metode FGD (Focus Group Discussion). Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan dengan media pendukung. Konseling hipertensi pada lansia menggunakan metode penyuluhan dengan komunikasi interpersonal/dua arah. Setelah dilakukannya program penyuluhan didapatkan hasil berupa adanya peningkatan dan pemahaman lansia terkait penatalaksanaan hipertensi.

**Kata Kunci:** Penyuluhan, Pola Makan, Hipertensi.

## I. PENDAHULUAN

Hipertensi atau biasa disebut “*Silent Killer*” tanpa disadari dapat menyebabkan kematian karena merupakan penyakit yang terkadang tidak memiliki gejala atau tanda-tanda dan dapat terjadi pada siapa saja baik pria maupun wanita sehingga penderita tidak menyadari gejala tersebut dan dapat menyebabkan kerusakan atau komplikasi pada sistem kardio vaskular dan organ-organ didalam tubuh (Madhumitha et al., 2014). Hipertensi adalah suatu keadaan di mana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80mmHg. Bila tekanan darah sudah lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan hipertensi (batasan tersebut untuk orang dewasa di atas 18 tahun) (Triyanto, 2017).

*World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Penderita hipertensi diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia. Selain itu diperkirakan terdapat 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. penderita hipertensi yang terdiagnosis dan telah dilakukan pengobatan didapatkan sekitar 42%. Sedangkan hanya 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrol pola hidupnya. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2021).

Di Indonesia prevelensi hipertensi berdasarkan usia mengalami peningkatan yang signifikan dari 31,6 % pada rentang usia 35-44 tahun meningkat sebanyak 13,7% menjadi 45,3% pada rentang usia 45-54 tahun. Sehingga semakin bertambahnya usia kejadian hipertensi terus mengalami peningkatan (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi merupakan faktor resiko utama untuk terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal. Tekanan darah yang tinggi umumnya meningkatkan resiko terjadinya komplikasi tersebut. Hipertensi yang tidak diobati akan mempengaruhi semua sistem organ dan akhirnya memperpendek harapan hidup sebesar 10-20 tahun (Nuraini, 2015).

Pola makan yang kurang baik telah diidentifikasi sebagai faktor resiko utama/penyebab utama penyakit kardiovaskular

dan beberapa penyakit tidak menular lainnya. Perilaku konsumsi garam menurut Riskesdas tahun 2018 dengan frekuensi  $\geq 1$  kali perhari berkisar 29,3. Konsumsi garam dengan frekuensi 1-6 kali per minggu berkisar 43,2. Sedangkan frekuensi konsumsi garam  $\leq 2$  kali per bulan berkisar 27,5. Prevalensi lansia yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur pada usia 45-49 tahun 94,5%, usia 50-54 tahun 94,1%, dan 55-59 tahun 94,2%. (Kemenkes RI, 2018).

Pola makan merupakan cara makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan setiap harinya. Faktor mengonsumsi makanan lemak tinggi, kolesterol, dan garam yang berlebihan, atau kurang terkontrolnya pola makan mengakibatkan masih tingginya orang lanjut usia yang menderita berbagai macam penyakit akibat faktor tersebut. Ketidakseimbangan antara konsumsi karbohidrat dan kebutuhan energi, dimana konsumsi terlalu berlebihan di bandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi akan menimbulkan kegemukan atau obesitas, kelebihan energi dalam tubuh disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Pada keadaan normal, jaringan lemak di timbun dalam beberapa tempat tertentu di antaranya di jaringan subkutan di dalam jaringan usus (omentum). Jaringan lemak subkutan di daerah perut bagian depan (obesitas sentral) sangat berbahaya karena menjadi resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler (Kurniawan, 2019).

## II. METODOLOGI

Pelaksanaan penyuluhan tentang hipertensi dilaksanakan pada tanggal 4 April 2022 di Desa Palas Jaya Kec. Palas Kab. Lampung Selatan. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini lansia penderita hipertensi. Topik yang dibahas adalah “pola makan pada lansia hipertensi”.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah FGD (*Focus Group Discussion*) dimana mahasiswa membicarakan beberapa kesulitan yang ada di Desa Palas mengenai penanganan masalah Pola makan pada lansia penderita hipertensi.

Kegiatan edukasi dilaksanakan pada tanggal 4 April 2022 di Desa Palas Jaya Kec. Palas Kab. Lampung Selatan. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini ialah lansia penderita hipertensi berjumlah 15 orang. Topik yang dibahas adalah “pola makan pada lansia hipertensi.” dengan menggunakan media Leaflet. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dengan pelaksanaannya sebagai berikut:

1. Pembukaan acara dan pengenalan diri
2. Memberikan beberapa pertanyaan seputar materi yang akan disampaikan
3. Menjelaskan tentang pola makan pada lansia penderita hipertensi
4. Menunjukkan pentingnya melakukan penyuluhan pola makan pada lansia penderita hipertensi.

Adapun jenis data yang kami gunakan dalam pelaksanaan program ini beberapa diantaranya adalah, penggunaan data primer yakni data-data yang kami dapatkan setelah melakukan pengambilan data pada 15 lansia yang didapatkan dari data sekunder Desa Palas Jaya Kec. Palas Kab. Lampung Selatan.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Output yang dicapai dalam pelaksanaan program ini adalah mendapatkan tambahan pengetahuan dan informasi mengenai pentingnya penatalaksanaan terhadap masalah hipertensi pada lansia yang masih banyak ditemukan di masyarakat. Pelaksanaan program ini dilaksanakan tanggal 4 April 2022.

Adapun kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

#### 1. Olahraga Bersama

Olahraga yang dilakukan bersama lansia bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Hal ini disebabkan karena aliran darah dan pasokan oksigen meningkat ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung (Putu, dkk. 2019).

Kegiatan senam bersama ini diikuti oleh seluruh lansia dan mahasiswa program studi kebidanan program sarjana terapan Universitas Aisyah Pringsewu. Mahasiswa memberikan dukungan dan semangat kepada para lansia untuk melakukan olahraga sehingga mereka dapat melakukannya secara serius sampai selesai.



Gambar 1. Olahraga bersama lansia

Setelah selesai melakukan olahraga bersama, maka para lansia dimintakan untuk beristirahat sejenak kurang lebih 30 menit dan selanjutnya dilakukan pengukuran tekanan darah yang terakhir setelah melakukan olahraga.

#### 2. Pengukuran Tekanan Darah dan Pembagian obat

Kegiatan pengukuran tekanan darah bermanfaat untuk mengontrol tekanan darah pada lansia. Pengukuran tekanan darah ini dilakukan oleh mahasiswa kebidanan. Setelah selesai dilakukan pengukuran tekanan darah maka mahasiswa membagikan obat antihipertensi kepada lansia dan menganjurkan lansia untuk mengkonsumsi obat yang diberikan sesuai dengan dosis yang telah ditentukan.



Gambar 2. Pengukuran tekanan darah dan pembagian obat

#### 3. Penyuluhan tentang pola makan pada

penderita hipertensi

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberi pemahaman bagi para lansia tentang pola makan pada penderita hipertensi, faktor penyebab hipertensi, gejala dan upaya penanggulangannya. Tim yang terlibat dalam kegiatan ini yaitu mahasiswa kebidanan dan lansia penderita hipertensi dengan jumlah 15 orang. Untuk memudahkan pemahaman Lansia, materi yang diberikan pada saat penyuluhan menggunakan media power point, juga di berikan leaflet yang akan dibawa pulang sebagai sumber informasi tambahan bagi lansia.

Untuk mengukur pengetahuan lansia, maka dilakukan tes awal (pre test) dan tes akhir setelah penyuluhan (post test). Para lansia sangat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan, mereka sangat aktif dalam kegiatan penyuluhan yakni pada saat sesi tanya jawab. Setelah selesai penyuluhan, para lansia beristirahat sejenak untuk mengikuti test akhir dengan menggunakan lembar pertanyaan untuk mengukur pemahaman lansia terhadap materi yang telah disampaikan dan didapat nya 10 orang (66,6 %) berpengetahuan baik



Gambar 3. Kegiatan penyuluhan tentang pola makan pada penderita hipertensi

pengetahuan tentang hipertensi, gejala, upaya penanggulangannya, serta jenis-jenis makanan yang memicu terjadinya hipertensi pada lansia. Para lansia sangat antusias untuk mengikuti kegiatan senam hipertensi karena kegiatan ini memberikan rasa gembira bagi semua para lansia, mereka tertawa dan bergembira dan rileks sehingga tekanan darah lansia dapat normal kembali.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kemkes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Data dan Informasi. Kementerian Kesehatan RI; 2018. In Jurnal Ilmu Kesehatan
- Kurniawan (2019). Hubungan Konsumsi Makanan Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Labuhan. *Journal Of Nursing Update*, Volume 1 Nomor 1, Juni 2019
- Madhumitha, M., Naraintran, S., Manohar, C., Revathi, S., Mallikarjun, K., & Patil, R. (2014). Hypertension–Prevalence and Risk Factors Among Urban Population in North Karnataka. *International Journal of Current Research and Review*, 06(7), 39– 45
- Nuraini, (2015). *Risk factors of hypertention*. J Majority, 4(5), 10 19.
- Putu dkk. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu* Vol. 1 No. 2 (2019); Oktober
- Triyanto, E. (2017). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- WHO. (2021). *Hypertension: Act Now*. Diakses pada tanggal 09 Februari 2022

## IV. PENUTUP

Kegiatan penyuluhan bagi lansia di Desa Palas Jaya Kecamatan Palas dapat meningkatkan