

Edukasi Kesehatan Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Pada Lanjut Usia (Lansia) di Desa Sei Rotan Batang Kuis Wilayah Kerja Puskesmas Batang Kuis Deli Serdang

Health Education Prevention and Control of Hypertension in the Elderly in Sei Rotan Village, Batang Kuis Working Area of Puskesmas Batang Kuis Deli Serdang

Elvi Era Liesmayani^{1*}, Ismah Khaerunisa², Yessy Arisman³

^{1,2,3} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara – Indonesia

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia dan memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup serta risiko komplikasi seperti penyakit kardiovaskular dan stroke. Pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia membutuhkan pendekatan holistik yang melibatkan upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat khususnya pada lanjut usia tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi, dengan penekanan pada intervensi gaya hidup, pengobatan farmakologis, serta edukasi kesehatan. Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah Edukasi tentang Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi dan pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah dan kolesterol. Sosialisasi diikuti oleh 79 peserta, yang mana kegiatan berlangsung selama 2.5 jam. Kegiatan edukasi dilakukan dengan menyampaikan materi utama, pembahasan sekaligus diskusi tanya jawab dan penutup. Selain itu sebelum acara materi di mulai di lakukan terlebih dahulu pemeriksaan Tekanan darah dan Gula darah/kolesterol. Hasil dari kegiatan ini, para lansia yang hadir mendapatkan edukasi tentang pengetahuan Pencegahan dan Pengendalian hipertensi (gaya hidup sehat, manajemen stres, aktivitas fisik), dan hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan bahwa dari 79 orang lansia terdapat 30 orang dengan Tekanan darah normal, 28 orang positif kolesterol dan 21 orang lansia dengan gula darah positif < 200 mg/dl. Edukasi kesehatan ini diharapkan dapat mendeteksi dini peningkatan kolesterol dan asam urat serta gula darah pada lansia. Selain itu juga untuk menambah pengetahuan lansia tentang pencegahan dan pengendalian dari hipertensi pada lansia di Wilayah kerja Puskesmas Batang Kuis Deli Serdang.

Kata kunci: Edukasi; pencegahan; pengendalian; hipertensi; lansia.

Abstract

Hypertension is one of the common health problems in the elderly and has a significant impact on the quality of life and the risk of complications such as cardiovascular disease and stroke. Prevention and control of hypertension in the elderly requires a holistic approach involving promotive, preventive, curative, and rehabilitative efforts. This Community Service activity aims to provide information to the community, especially the elderly, about the prevention and control of hypertension, with an emphasis on lifestyle interventions, pharmacological treatment, and health education. The method used in this community service is Education on Prevention and Control of Hypertension in the Elderly using lecture and discussion methods and blood pressure checks, blood sugar and cholesterol checks. The socialization was attended by 79 participants, which lasted for 2.5 hours. Educational activities were carried out by delivering the main material, discussion as well as a question and answer discussion and closing. In addition, before the material event began, a blood pressure and blood sugar/cholesterol examination was carried out first. The results of this activity, the elderly who attended received education about the knowledge of Prevention and Control of hypertension (healthy lifestyle, stress management, physical activity), and the results of laboratory tests showed that out of 79 elderly people there were 30 people with normal blood pressure, 28 people positive cholesterol and 21 elderly people with positive blood sugar <200 mg/dl. This health education is expected to be able to detect early increases in cholesterol and uric acid and blood sugar in the elderly. In addition, it is also to increase the knowledge of the elderly about the prevention and control of hypertension in the elderly in the Batang Kuis Deli Serdang Health Center.

Keywords: Education; prevention; control; hypertension; elderly.

* Corresponding author: Elvi Era Liesmayani, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : elvialiesmayani@gmail.com

Doi : 10.35451/jpk.v4i2.2432

Received : December 26th, 2024; Accepted: December 27th, 2024; Published: December 30th, 2024

Copyright: © 2024 Elvi Era Liesmayani. Creative Commons License This Work is licensed under a Creative Attributive 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada lansia yang dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup serta meningkatkan risiko komplikasi serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal [1]. Tingginya prevalensi hipertensi pada kelompok lanjut usia disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk proses penuaan, pola hidup yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta minimnya pengetahuan tentang manajemen hipertensi [2]. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dan pengendalian yang efektif melalui program edukasi kesehatan dan pendampingan secara berkelanjutan [3].

Menurut laporan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia berusia di atas 18 tahun mencapai 34,1%, dengan kecenderungan yang meningkat pada kelompok lanjut usia (lansia). Lansia menjadi kelompok yang paling rentan, mengingat 63,5% dari mereka yang berusia 60 tahun ke atas dilaporkan menderita hipertensi akibat berbagai faktor, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan gaya hidup yang tidak sehat [4,5]. Data ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan tantangan utama dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan lansia di Indonesia [6]. Intervensi yang melibatkan edukasi dan promosi kesehatan sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran lansia dan keluarga mereka dalam melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi secara efektif [7].

Menurut laporan World Health Organization (WHO), hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling umum dan berkontribusi signifikan terhadap kematian global [8]. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dengan lebih dari dua pertiganya berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Pada lansia, prevalensi hipertensi meningkat drastis, dimana sekitar 60-70% individu berusia 60 tahun ke atas tercatat mengalami kondisi ini [9,10]. WHO menyoroti bahwa banyak kasus hipertensi pada lansia yang tidak terdiagnosis atau tidak terkontrol, sehingga meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular. Oleh karena itu, pendekatan berbasis komunitas melalui edukasi dan intervensi pencegahan menjadi hal yang penting untuk mengurangi dampak negatif hipertensi pada populasi lansia [11,12]

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman, meningkatkan keterampilan lansia dalam memantau tekanan darah, serta mendorong penerapan pola hidup sehat guna menurunkan risiko komplikasi dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat lansia secara holistik.

2. METODE

Kegiatan edukasi berlangsung selama 1 hari di desa Batang Kuis pada tanggal 20 November 2024 dengan sasaran dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat Lanjut usia yang berada di desa Batang Kuis Wilayah kerja Puskesmas Batang Kuis Deli Serdang. Adapun bahan yang akan digunakan terdiri dari bahan untuk pemeriksaan fisi dan bahan penyuluhan. Bahan pemeriksaan fisik meliputi set alat pengukuran tekanan darah, alat pengukur kolesterol, alat gula darah, dan kapas alkohol. Sementara bahan dalam kegiatan penyuluhan meliputi Leflet Materi Hipertensi, Pengeras Suara, dan Gambar Lembar balik.

Prosedur

- Survei Lapangan dijadikan dasar untuk menentukan lokasi pelaksanaan kegiatan edukasi.
- Tahap Persiapan menjadi suatu tahap dalam menetapkan jadwal. Selain itu juga mempersiapkan alat, bahan, dan materi yang akan diedukasikan pada hari berikutnya.
- Ceramah dilakukan dengan menyampaikan materi tentang hipertensi pada lanjut usia (meliputi pengertian hipertensi, pecegahan hipertensi, manfaat dan langkah-langkah). Kemudian diadakan diskusi dengan memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya atau komunikasi interaktif lainnya [13,14].

3. HASIL

Beberapa hal yang dihasilkan dari kegiatan edukasi ini menunjukkan bahwa kegiatan ini telah berlangsung dengan baik dan memberi dampak positif terhadap Masyarakat seperti yang ditampilkan sebagai berikut:

- Pembukaan Pembukaan berlangsung selama 15 menit oleh Perwakilan Kepala Puskesmas Batang Kuis dan Perwakilan Pimpinan Fakultas Kebidanan Medistra Lubuk Pakam,

- b. Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah dan kolesterol pada peserta yang hadir dengan hasil pemeriksaan sebagai berikut : 79 orang lansia terdapat 30 orang dengan Tekanan darah normal, 28 orang positif kolesterol dan 21 orang lansia dengan gula darah positif < 200 mg/dl .
- c. Materi disampaikan dalam waktu 30 menit, yang mana materi meliputi pengertian hipertensi, pencegahan hipertensi dan gaya hidup sehat pada usia lanjut. Kemudian tanya jawab diadakan antara pembicara dan peserta selama 30 menit untuk melihat respon peserta.
- d. Tim menutup kegiatan dengan membuat suatu kesimpulan maupun saran dari peserta. Diakhiri dengan mengucapkan terimakasih kepada pihak yang sudah berpartisipasi dalam kegiatan edukasi ini.

Tabel 1 Hasil Pemeriksaan Fisik (Laboratorium) Pada Lansia di desa Batang Kuis

Jenis Pemeriksaan	Hasil Pemeriksaan	Jumlah
1. Tekanan Darah		
a. Normal	30	79
b. Hipertensi	49	
2. Gula Darah		
a. ≤ 200 mg/dl	21	79
b. ≥ 200 mg/dl	58	
3. Kolesterol		
a. Positif	28	79
b. Negatif	51	
Total Peserta		79



Gambar 1. Kegiatan Pemeriksaan Fisik, lab, dan Pemyuluhan



Gambar 2. Dokumentasi bersama panitia dan Pimpinan, Bidan, Kader Puskesmas Batang Kuis

4. PEMBAHASAN

Hasil pemeriksaan terhadap 79 lansia yang hadir menunjukkan adanya 28 orang dengan kadar kolesterol positif dan 21 orang dengan gula darah positif (<200 mg/dl), sementara 30 orang memiliki tekanan darah normal. Data ini mencerminkan tingginya prevalensi faktor risiko penyakit kardiovaskular pada populasi lansia, yang sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya [15]. Menurut studi yang dipublikasikan oleh American Heart Association (AHA), lansia dengan kadar kolesterol tinggi dan gula darah yang tidak terkontrol memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dan komplikasi kardiovaskular, seperti penyakit jantung koroner dan stroke. Hal ini menunjukkan adanya hubungan langsung antara gangguan metabolik, hipertensi, dan risiko penyakit kardiovaskular [16].

Secara spesifik, kadar kolesterol yang tinggi, terutama kolesterol LDL, dapat mempercepat terjadinya aterosklerosis, yaitu penyumbatan arteri akibat penumpukan lemak di dinding pembuluh darah. Kombinasi dengan gula darah yang tidak terkontrol semakin memperburuk kondisi ini karena dapat merusak lapisan endotel pembuluh darah, sehingga meningkatkan risiko hipertensi [17]. Hasil penelitian oleh Mozaffarian et al. (2019) juga menunjukkan bahwa lansia dengan hipertensi yang dipicu oleh faktor metabolik berisiko dua kali lipat lebih besar untuk mengalami gagal jantung dibandingkan individu tanpa faktor risiko tersebut [18].

Oleh karena itu, edukasi tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui gaya hidup sehat sangat relevan. Kegiatan ini dapat membantu lansia memahami pentingnya pola makan yang seimbang, peningkatan aktivitas fisik, dan kontrol rutin kadar gula darah, kolesterol, serta tekanan darah. Edukasi yang berkelanjutan tidak hanya meningkatkan pemahaman lansia tentang kondisi mereka, tetapi juga mengurangi risiko komplikasi di masa mendatang, sebagaimana direkomendasikan oleh WHO dalam strategi Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013-2020 [19].

Melalui hasil pemeriksaan ini, pengabdian masyarakat berhasil mengidentifikasi profil risiko lansia di wilayah kerja Puskesmas Batang Kuis tersebut, yang menjadi dasar penting untuk merancang program intervensi kesehatan lebih lanjut, seperti kampanye deteksi dini hipertensi pada lansia dan perawatan berkesinambungan bagi populasi lansia.

5. KESIMPULAN

Hasil pemeriksaan terhadap 79 lansia menunjukkan adanya prevalensi tinggi faktor risiko penyakit kardiovaskular, seperti kadar kolesterol dan gula darah yang tidak normal. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian bahwa gangguan metabolik memiliki hubungan langsung dengan hipertensi dan peningkatan risiko komplikasi serius, seperti penyakit jantung koroner dan gagal jantung. Kolesterol tinggi, terutama LDL, serta gula darah yang tidak terkontrol memperburuk kerusakan pembuluh darah, yang dapat menyebabkan hipertensi. Edukasi tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui pola hidup sehat, termasuk pola makan yang seimbang, aktivitas fisik, dan kontrol kesehatan secara rutin, menjadi langkah yang sangat relevan untuk menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular pada lansia. Program pengabdian masyarakat ini berhasil mengidentifikasi profil kesehatan lansia, yang dapat menjadi pijakan untuk menyusun intervensi lebih lanjut, seperti deteksi dini dan perawatan berkesinambungan, guna meningkatkan kualitas hidup lansia di wilayah tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak terkait yang membantuterlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini, terutama kepada Rektor Institut Kesehatan Medistra, Dekan Fakultas Kebidanan, Pimpinan Puskesmas Batang Kuis Deli Serdang, Bidan Di desa Batang Kuis, para Kader dan seluruh peserta lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] American Heart Association. (2021). *About High Blood Pressure*. Retrieved from <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure>.

- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [3] Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [4] World Health Organization. (2013). *A Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis*. Geneva: WHO Press.
- [5] Smeltzer, S. C., & Bare, B. (2017). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- [6] Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI). (2022). *Panduan Praktik Klinik Hipertensi*. Jakarta: PERKI.
- [7] Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of Medical Physiology*. 14th Edition. Philadelphia: Elsevier.
- [8] Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2015). *Family Nursing: Research, Theory, & Practice*. New Jersey: Prentice Hall.
- [9] Trihartono, I., & Wahyudi, I. (2019). "Implementasi Promosi Kesehatan dalam Pencegahan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas." *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 12(2), 57-65.
- [10] Whelton, P. K., Carey, R. M., & Aronow, W. S. (2018). "Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults." *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), 2199-2269.
- [11] Alsharif, A. (2021). *Prinsip Dasar Geriatri dan Manajemen Penyakit Kronis pada Lansia*. Jakarta: Salemba Medika.
- [12] Maryanti, N., & Hakim, R. (2022). "Efektivitas Edukasi Kesehatan pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Daerah Perkotaan." *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Indonesia*, 10(3), 75-82.
- [13] Adha, A. M., & Sudibyo, R. (2021). "Pengaruh Edukasi Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia." *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(1), 12-18.
- [14] Susilawati, E., & Wahyuni, I. (2020). "Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi melalui Edukasi Kesehatan." *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(2), 25-34.
- [15] Indrawati, N. S., & Putri, T. K. (2023). "Dampak Konseling Gizi pada Lansia dengan Hipertensi: Studi di Wilayah Pedesaan." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(1), 102-112.
- [16] Utami, T., & Suharsih, S. (2021). "Pemberdayaan Keluarga dalam Pengelolaan Hipertensi pada Lansia: Sebuah Intervensi Komunitas." *Jurnal Edukasi Kesehatan*
- [17] Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. *Komunitas*, 13(4), 41-50.
- [18] (World Health Organization (WHO). 2021. Hypertension. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.)
- [19] Mozaffarian, D., Benjamin, E. J., Go, A. S., Arnett, D. K., Blaha, M. J., Cushman, M., ... & Turner, M. B. (2016). *Heart disease and stroke statistics—2016 update: a report from the American Heart Association. Circulation*, 133(4), e38–e360. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000350>