

Pencegah Komplikasi Akibat Peningkatan Tekanan Darah dengan Pola Hidup Sehat

Miftafu Darussalam^{1,*}, Rahayu Iskandar², Sujono Riyadi³

^{a,b,c,d} Universitas Jend Achmad Yani Yogyakarta, Jl. Brawijaya RingRoad Barat Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta 555294
Email: darusners@gmail.com

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received: 25 August 2022

Revised : 25 December 2022

Accepted: 27 December 2022

Keywords

Blood pressure;
Complications;
healthy lifestyles.

ABSTRACT

Hypertension is one of the main risk factors for cardiovascular disease. Continuously high blood pressure conditions will cause the heart to work harder, so this condition will result in damage to the blood vessels, heart, kidneys, brain, and eyes. To achieve an increase in public health status through comprehensive health care, joint efforts from all levels of society are urgently needed so that health status is more evenly distributed. For this reason, it is considered necessary to pay attention to high-risk groups, namely the elderly, who need special treatment. The results of the health status of the elderly in RW 08 Patang Puluhan Village found that many older people did not understand the complications of hypertension and how to prevent them, so counseling about hypertension was necessary. Thirty-one participants attended this service. The activity was held at the Pendopo of Sindurejan Village, Patangpuluhan. Community service, as an effort to realize the Tri Dharma of Higher Education, is expected to help health promotion programs and interest the elderly in early detection or control of hypertension so that if there are signs of disease symptoms, they can be detected earlier. In addition, this community service can be a means to increase knowledge about hypertension. Implementation of activities consists of three stages: preparation, implementation, and evaluation. The results of community service showed that the knowledge of the elderly before and after education increased knowledge, with the mean value for the pretest score being 69.35 and the mean value for the posttest score being 92.34. So there is an increase of 22.99. Based on the Paired T-Test statistical test, there is a significant difference between knowledge before and after being given counseling with a p-value of 0.000. Suggestions for further development of community service require assistance from the Puskesmas Wirobrajan so that the elderly can apply the knowledge that has been obtained optimally. For the role of elderly cadres, support is needed from various aspects, such as coordination with the Puskesmas in realizing a sustainable program through the Posyandu Lansia.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Seseorang dikatakan hipertensi bila memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, pada pemeriksaan yang berulang (Leung dkk., 2016). Menurut laporan dari Riset Kesehatan Dasar, di Indonesia memiliki angka kejadian hipertensi sebesar 31,7%, untuk prevalensi hipertensi di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) 35,8% atau lebih tinggi jika dibandingkan dengan angka nasional (31,7%). Prevalensi ini menempatkan DIY pada urutan ke-5 sebagai provinsi dengan kasus hipertensi yang tinggi. Hipertensi selalu masuk dalam 10 besar penyakit sekaligus 10 besar penyebab kematian di DIY selama beberapa tahun terakhir berdasarkan Surveilans Terpadu Penyakit (STP) dan Sistem Informasi Rumah Sakit (SIRS) (Dinkes DIY, 2018).

Hipertensi tidak terkontrol dapat menyebabkan gangguan pada berbagai organ. Penderita hipertensi dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan kembali setelah 7-14 hari untuk melakukan pengukuran tekanan darah, rata-rata pengukuran tekanan darah pada pemeriksaan yang kedua digunakan sebagai kriteria untuk diagnosis dan kontrol hipertensi. Kondisi tekanan darah tinggi yang terus-menerus akan menyebabkan jantung bekerja lebih keras, sehingga kondisi ini akan mengakibatkan terjadinya kerusakan pada pembuluh darah, jantung, ginjal, otak, dan mata (Darussalam & Warseno, 2017).

Mewujudkan peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui pemeliharaan kesehatan yang paripurna, sangat di perlukan upaya bersama dari seluruh lapisan masyarakat. Agar derajat kesehatan lebih merata. Untuk itu dianggap perlu memperhatikan kelompok berisiko tinggi yaitu lansia yang membutuhkan penanganan khusus. Setelah terlebih dahulu mengkaji status kesehatan para lansia di RW 08, Patangpuluhan, Wirobrajan didapat bahwa banyak lansia yang belum paham terkait penyakit hipertensi dan pencegahan komplikasi dari hipertensi, sehingga perlu diberikan penyuluhan tentang pencegahan komplikasi dari penyakit hipertensi. Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan suatu tindakan preventif dengan memberikan penyuluhan tentang penyakit hipertensi.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan DIY pada tahun 2015 didapatkan jumlah kasus hipertensi pada penduduk DIY yang berusia ≥ 18 tahun di kabupaten Sleman sebanyak 33,22%, Kulonprogo 23,29%, Bantul 22,73%, Kota Yogyakarta 18,49%, dan Gunung Kidul 13,24% (Dinkes DIY, 2018). Pada tahun 2019 urutan pertama dalam sepuluh besar penyakit pasien rawat jalan di rumah sakit kota adalah hipertensi (Dinkes Kota Yogyakarta, t.t.). Puskesmas Wirobrajan sebagai fasilitas pelayanan kesehatan pertama para lansia di Patang Puluhan perlu meningkatkan tindakan preventif dan promotif pada penyakit hipertensi, karena penyakit hipertensi menduduki peringkat pertama dalam sepuluh besar penyakit {Formatting Citation}.

Kapanewon Wirobrajan hanya memiliki 1 fasilitas pelayanan kesehatan tingkat primer yaitu Puskesmas Wirobrajan dengan perbandingan jumlah penduduk yang cukup banyak. Puskesmas sebagai pembina wilayah baik pada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat sehat, berisiko, maupun sakit membutuhkan kerjasama dengan penduduknya dalam mewujudkan kemandirian masyarakat dalam bidang kesehatan. Oleh karena itu dibutuhkanlah bentuk kegiatan pemberdayaan di masyarakat melalui penyuluhan kesehatan dengan peningkatan pengetahuan para lansia khususnya tentang kasus hipertensi.

2. Metode

Pada tahap persiapan diawali dengan penggalangan komitmen bersama tokoh masyarakat untuk memberdayakan kader lansia dan para lansia di RW 08 Kelurahan Patangpuluhan. Dilanjutkan dengan menyiapkan surat izin kepada pihak terkait di

wilayah RW 08 Kelurahan Patang Puluhan, untuk mengadakan penyuluhan kesehatan. Kemudian persiapan lain adalah materi dan media yang digunakan berupa LCD proyektor. Penyuluhan kesehatan tentang cegah komplikasi peningkatan tekanan darah dengan pola hidup sehat dilangsungkan di Pendopo Desa Sindurejan, Patangpuluhan.

Pada tahap pelaksanaan ini pengabdian kepada masyarakat ditujukan kepada warga lansia RW 08 Kelurahan Patangpuluhan sejumlah 31 orang. Tahap pelaksanaan diawali dengan memberikan kuesioner pretest pada lansia. Lansia mengisi kuesioner didampingi oleh kader dan pengabdian. Dilanjutkan dengan edukasi tentang cegah komplikasi peningkatan tekanan darah dengan pola hidup sehat.

Pada tahap evaluasi ini kegiatan yang dilakukan adalah evaluasi pemahaman para lansia setelah dilakukan edukasi. Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan kuesioner posttest kepada lansia. Selain itu dilakukan observasi melalui kader untuk kontrol tekanan darah.



Gambar 1. Pelaksanaan PKM

3. Hasil dan Diskusi

Tabel 1 Distribusi Lansia Berdasarkan Umur di RW 08 Kelurahan Patangpuluhan (N: 31)

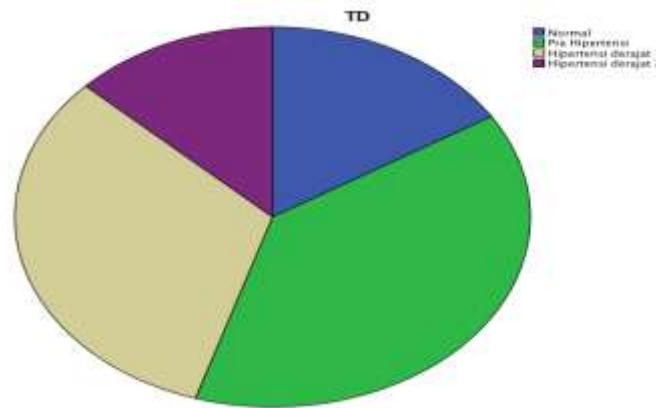
Umur			
Min	Max	Mean	Median
43	72	60,74	64

Berdasarkan tabel 1 usia termuda adalah 43 tahun , usia tertua 72 tahun dengan rata rata umur 60,74 tahun dan nilai tengah di umur 64 tahun.

Tabel 2 Tingkat Tekanan Darah Lansia di RW 8 Kelurahan Patangpuluhan (N: 31)

Tingkat Tekanan Darah	Frekuensi (f)	Peresentase %
Normal	5	16,1
Pra Hipertensi	12	38,7
Hipertensi Derajat 1	10	32,3
Hipertensi Derajat 2	4	12,9
Total	31	100

Berdasarkan tabel 2 tingkat tekanan darah lansia dalam kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 10 (32,3%) orang dan kategori hipertensi derajat 2 sebanyak 4 (12,9%) orang.



Gambar 1 Diagram lingkaran tingkat tekanan darah lansia di RW 08 Kelurahan Patangpuluhan

Tabel 3 Pengetahuan Lansia Sebelum dan Setelah Edukasi Cegah Komplikasi Peningkatan Tekanan Darah dengan Pola Hidup Sehat November 2022 (N: 31)

	Mean	SD	P Value
Nilai Pre Test	69,35	12	0,000
Nilai Post Test	92,34	6,98	

Berdasarkan tabel 3 pengetahuan lansia sebelum dan setelah edukasi cegah komplikasi peningkatan tekanan darah dengan pola hidup sehat ada peningkatan pengetahuan dengan nilai mean untuk nilai pre test adalah 69,35 dan mean untuk nilai post test adalah 92,34. Jadi ada peningkatan sebesar 22,99. Berdasarkan uji statistik *Paired T-Test* ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dengan sesudah diberikan penyuluhan. Pelatihan merupakan suatu proses belajar mengajar terhadap pengetahuan dan keterampilan tertentu serta sikap agar semakin terampil dan mampu melaksanakan tanggungjawab berdasarkan pengalaman yang didapatkan sehingga akan terjadi perubahan perilaku (Notoatmojo S, 2005). Strategi yang digunakan dalam pendidikan kesehatan ini salah satunya melalui pemberdayaan lansia melalui sadar akan pentingnya mengatur pola hidup selain bergantung pada terapi farmakologi. Pendidikan kesehatan ini bertujuan untuk memberikan informasi atau pesan kesehatan yang sesuai dan spesifik sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan lansia. Pemberian edukasi kesehatan tentang cegah komplikasi peningkatan tekanan darah dengan pola hidup sehat yang melingkupi insiden hipertensi, definisi, etiologi, klasifikasi berdasarkan JNC VII, tanda gejala hipertensi, penatalaksanaan, dan terapi herbal dari tanaman sekitar. Berdasarkan hasil pre test untuk soal yang paling banyak salah terdapat pada soal nomor 7 yaitu pernyataan maksimal untuk konsumsi garam bagi penderita hipertensi adalah 1 sendok makan dalam 1 hari yang seharusnya untuk diit garam maksimal per harinya adalah 1 sendok teh. Konsumsi garam atau natrium yang berlebihan pada penderita

hipertensi akan menyebabkan tekanan darahnya semakin tidak terkontrol. Natrium yang diserap ke dalam pembuluh darah yang berasal dari konsumsi garam yang tinggi mengakibatkan adanya retensi air, sehingga volume darah meningkat. Asupan natrium yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natrioretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah (Purwono dkk., 2020). Pengurangan asupan garam dapat menunda bahkan mencegah timbulnya kenaikan tekanan darah, sehingga tekanan darah para lansia dapat terkontrol dan ketergantungan terhadap farmakologi dapat dikurangi dosisnya. Terkontrolnya tekanan darah pada penderita hipertensi terbukti mengurangi morbiditas dan mortalitas kardiovaskuler (Frisoli dkk., 2012).

Pengetahuan manajemen hipertensi dan pencegahan terhadap komplikasi yang rendah dapat menyebabkan tidak terkontrolnya tekanan darah. Hal ini bisa menyebabkan komplikasi hipertensi seperti stroke, penyakit ginjal kronik, dan infark mioakard akut. Manajemen hipertensi bisa ditingkatkan dengan pendidikan kesehatan yang terstruktur dan komprehensif. Media pendidikan kesehatan ada beberapa jenis, namun untuk audien dengan latar belakang lansia perlu media khusus. Lansia sebagian besar mengalami penurunan fungsi fisik maupun kognitif. Maka dalam penyampaiannya harus jelas dan tulisan yang ditampilkan harus mempunyai font yang besar (Wongsawat, 2015). Pada pengabdian masyarakat kali ini menggunakan media power point dengan font yang besar, selain itu dalam melakukan pendidikan kesehatan memberikan penekanan pada hal-hal yang penting seperti tanda gejala hipertensi dan diet yang harus dipatuhi oleh para lansia. Tanya jawab langsung dilakukan pada saat sesi penjelasan.

4. Kesimpulan

Pengetahuan lansia sebelum dan setelah edukasi ada peningkatan pengetahuan dengan nilai mean untuk nilai pretest adalah 69,35 dan mean nilai posttest adalah 92,34. Jadi ada peningkatan sebesar 22,99. Berdasarkan uji statistik Paired T-Test ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dengan sesudah diberikan penyuluhan dengan nilai p value 0,000. Saran untuk pengembangan lebih lanjut terhadap pengabdian kepada masyarakat ini dibutuhkan pendampingan dari pihak Puskesmas Wirobrajan agar lansia dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan secara optimal. Untuk peran kader lansia, dibutuhkan dukungan dari berbagai aspek seperti koordinasi dengan Puskesmas dalam mewujudkan program yang berkelanjutan melalui Posyandu Lansia.

Referensi

- Cahyani, F. M. (2018). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Terhadap Tercapainya Target Terapi Pasien Hipertensi di Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta. *Journal of Pharmaceutical Science and Medical Research*, 1(2), 10. <https://doi.org/10.25273/pharmed.v1i2.2981>
- Darussalam, M., & Warseno, A. (2017). Faktor yang berhubungan dengan pasien hipertensi tidak terkontrol di puskesmas. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 1(2), 72–80.
- Dinkes DIY. (2018, November 29). *Strategi Akselerasi Cakupan Kunjungan Keluarga Pada Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga*. <https://dinkes.jogjapro.go.id/berita/detail/program-indonesia-sehat-dengan-pendekatan-keluarga-strategi-akselerasi-cakupan-kunjungan-keluarga-pada-program-indonesia-sehat-dengan-pendekatan-keluarga>

- Dinkes Kota Yogyakarta. (t.t.). *Profil Kesehatan Tahun 2020 Kota Yogyakarta*.
- Frisoli, T. M., Schmieder, R. E., Grodzicki, T., & Messerli, F. H. (2012). Salt and hypertension: Is salt dietary reduction worth the effort? *The American journal of medicine*, 125(5), 433–439.
- Leung, A. A., Nerenberg, K., Daskalopoulou, S. S., McBrien, K., Zarnke, K. B., Dasgupta, K., Cloutier, L., Gelfer, M., Lamarre-Cliche, M., & Milot, A. (2016). Hypertension Canada's 2016 Canadian hypertension education program guidelines for blood pressure measurement, diagnosis, assessment of risk, prevention, and treatment of hypertension. *Canadian Journal of Cardiology*, 32(5), 569–588.
- Notoatmojo S. (2005). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi* (1 st ed.). Rineka Cipta.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531–542.
- Wongsawat, S. (2015). Integrating Posters And Actual-Sized Fruit Models In Health Education On Fruit Diets For Elderly Patients. *International Journal of Arts & Sciences*, 8(3), 717.