



PENYULUHAN DAN EDUKASI PENYAKIT HIPERTENSI PADA POSYANDU LANSIA SEMI WREDA, YOGYAKARTA

Oleh

Desi Noviani^{1*}, Rahmi Windhy Astari²

^{1,2}Program Studi S2-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Sekolah Pascasarjana,

Universitas Sebelas Maret

Email: ¹desinoviani49@gmail.com

Article History:

Received: 21-03-2023

Revised: 17-04-2023

Accepted: 25-04-2023

Keywords:

Hypertension, Elderly,
Health Education

Abstract Hypertension, a chronic condition that usually attacks someone over the age of 18 years which is characterized by an increase in blood pressure on the walls of the arteries and makes the heart work harder to pump blood throughout the body through blood vessels. The risk of developing hypertension is higher in the elderly because the risk of developing hypertension increases with age. Upaya that can be done to increase the knowledge of the elderly about hypertension is by providing health education directly or through leaflets, to provide information about hypertension and how to prevent it. Good health education can help the elderly understand risk factors, symptoms, complications, and appropriate treatment methods. Making healthy habits such as reducing salt consumption and eating healthy foods that are low in fat and high in fiber can help control blood pressure. Avoiding smoking and drinking alcohol excessively can also help prevent hypertension and improve overall health. Support and motivation are very important for the elderly who suffer from hypertension. Support and motivation from family, friends, doctors, and support groups can help seniors better manage hypertension and improve their quality of life. By making these efforts, it is hoped that the elderly can have better knowledge about hypertension, and can manage and prevent the disease better as well.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang serius. Hipertensi adalah kondisi medis di mana tekanan darah seseorang di atas batas normal, yaitu 140/90 mmHg atau lebih. Kondisi ini dapat memicu berbagai komplikasi kesehatan seperti serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal¹. Hipertensi dapat terjadi pada segala usia, tetapi lebih umum terjadi pada usia lanjut. Menurut American Heart Association, prevalensi hipertensi di Amerika Serikat pada orang dewasa di atas 20 tahun adalah sekitar 45%, dan

¹ Centers for Disease Control and Prevention. (2021). High Blood Pressure. Diakses pada 6 April 2023, dari <https://www.cdc.gov/bloodpressure/index.html>



prevalensi tersebut meningkat seiring dengan bertambahnya usia². Prevalensi hipertensi pada usia 60-79 tahun adalah sekitar 63%, sementara pada usia di atas 80 tahun mencapai sekitar 77%. Hipertensi pada lansia lebih sering terjadi karena penuaan alami tubuh dan faktor risiko yang terkait dengan gaya hidup, seperti kegemukan, kurang olahraga, dan pola makan yang tidak sehat³. Menurut data dari WHO, sekitar 1 dari 2 orang dewasa di atas usia 50 tahun memiliki hipertensi di seluruh dunia. Hipertensi pada lansia dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan penyakit ginjal.⁴ Menurut data dari Kementerian Kesehatan RI tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada kelompok usia 60 tahun ke atas adalah sebesar 63,6%. Namun, data terbaru mengenai prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia dapat dilihat pada Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2020 yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS). Hasil survei menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia mencapai 67,9%. Menurut data dari Profil Kesehatan Lanjut Usia Provinsi DIY tahun 2019, prevalensi hipertensi pada lansia di Kota Yogyakarta sebesar 59,7%. Angka ini lebih tinggi dari prevalensi hipertensi pada lansia di tingkat provinsi DIY yang sebesar 52,3%.⁵

Ada beberapa cara untuk membantu mengatasi penyakit hipertensi pada lansia, yaitu menjaga pola makan yang sehat: lansia dengan hipertensi harus menghindari makanan yang mengandung garam, lemak jenuh, dan kolesterol tinggi. Sebaliknya, mereka harus makan makanan yang kaya serat, rendah garam, dan kaya nutrisi seperti buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian. Berolahraga secara teratur: olahraga dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan jantung. Lansia dengan hipertensi sebaiknya melakukan olahraga ringan seperti jalan kaki, berenang, atau yoga. Menjaga berat badan yang sehat: Lansia dengan hipertensi sebaiknya menjaga berat badan ideal. Kegemukan dapat meningkatkan tekanan darah dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Menghindari stres: stres dapat meningkatkan tekanan darah. Lansia dengan hipertensi sebaiknya mencari cara untuk mengelola stres seperti meditasi, yoga, atau pijat. Minum obat sesuai resep dokter: lansia dengan hipertensi mungkin perlu minum obat untuk mengontrol tekanan darah mereka. Penting untuk minum obat sesuai resep dokter dan tidak menghentikan pengobatan tanpa berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter⁶.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa penyakit hipertensi pada lansia berhubungan dengan berbagai macam faktor, seperti usia, jenis

² American Heart Association. (2021). How to Help Lower High Blood Pressure in Older Adults. Diakses pada 7 April 2023 dari <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/how-to-help-lower-high-blood-pressure-in-older-adults>

³ Kementerian Kesehatan RI. (2018). Pedoman Manajemen Hipertensi. Diakses pada 7 April 2023, dari https://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/2018/Pedoman_Manajemen_Hipertensi_2018.pdf.

⁴ World Health Organization. (2021). Hypertension. Diakses pada 7 April 2023, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.

⁵ Badan Pusat Statistik. (2020). Prevalensi Hipertensi Pada Lansia. di <https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/02/22/1875/prevalensi-hipertensi-di-indonesia-mencapai-25-8-persen.html>.

⁶ American Heart Association. (2021). Understanding Blood Pressure Readings. Diakses pada 6 April 2023, dari <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>



kelamin, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol yang berlebihan, merokok, keturunan, serta beberapa penyakit seperti diabetes, penyakit ginjal kronis, dan penyakit kardiovaskular⁷⁸⁹¹⁰. Faktor lain yang dalam penelitian terbukti berhubungan dengan penyakit hipertensi lansia antara lain adalah stress, kebiasaan konsumsi asupan garam yang tinggi.¹¹¹²¹³¹⁴. Pada penelitian lainnya, telah diketahui bahwa dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia berhubungan dengan penyakit hipertensi.¹⁵¹⁶¹⁷. Pentingnya pengetahuan, sikap dan perilaku lansia dalam mengatasi penyakit hipertensi, beberapa penelitian yang telah dilakukan untuk mengatasi penyakit hipertensi pada lansia.¹⁸¹⁹.

Memberikan penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi pada lansia untuk menambah pengetahuan, sikap dan perilaku pada lansia perlu dilakukan. Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi pada lansia sangat penting dilakukan mengingat hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada orang tua. Hipertensi pada lansia dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, penting untuk memberikan informasi yang akurat dan tepat tentang bagaimana mencegah, mengelola, dan mengobati hipertensi pada lansia.

⁷ Atika, N. (2023). TESIS ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA PUSKESMAS KRUI PESISIR BARAT. Tesis Magister Kesmas, 1(1).

⁸ Darmin, D., Ningsih, S. R., Kadir, W. W., Mokoagow, A., Mokodongan, M., & Sapii, R. (2023). Fakta Gaya Hidup Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tungoi. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(1), 158-163.

⁹ Jasmin, R., Avianty, I., & Prastia, T. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat tahun 2021. *PROMOTOR*, 6(1), 49-52.

¹⁰ Oktaviani, E., Prastia, T. N., & Dwimawati, E. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Puskesmas Bojonggede Tahun 2021. *Promotor*, 5(2), 135-147.

¹¹ Carles, C., Yulita, E., & Irwan, M. I. M. (2023). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS REJOSARI KOTA PEKANBARU. *Ensiklopedia of Journal*, 5(2), 9-16.

¹² Imelda, I., Sjaaf, F., & PAF, T. P. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas air dingin lubuk minturun. *Health and Medical Journal*, 2(2), 68-77.

¹³ Oktaviani, E., Prastia, T. N., & Dwimawati, E. (2022). Op., Cit.

¹⁴ Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531-542.

¹⁵ Maula, L. H., Ulfah, M., & Apriliyani, I. (2023). PERSEPSI LANSIA TENTANG DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP KEPATUHAN DIET HIPERTENSI. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 14(2), 31-38.

¹⁶ Nuraeni, E., Habibi, A., & Baejuri, M. L. (2022). Dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia hipertensi di Puskesmas Balaraja. *Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu)*, 2.

¹⁷ Siahaan, R. H. B., Utomo, W., & Herlina, H. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dan Efikasi Diri dengan Motivasi Lansia Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah. *Holistic Nursing and Health Science*, 5(1), 43-53.

¹⁸ Indriani, S., Fitri, A. D., Septiani, D., Mardiana, D., Didan, R., Amalia, R., ... & Permitasari, K. (2021). Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Lansia dengan Riwayat Hipertensi Mengenai Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskesmas)*, 1(2).

¹⁹ Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., & Amiruddin, I. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 69-75.



METODE

Tujuan melakukan pengabdian masyarakat tentang penyakit hipertensi pada lansia adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang hipertensi serta membantu masyarakat untuk mengambil tindakan pencegahan dan pengobatan yang tepat. Beberapa tujuan khusus dari pengabdian masyarakat mengenai penyakit hipertensi pada lansia yaitu, menjelaskan tentang penyebab dan faktor risiko hipertensi pada lansia, sehingga masyarakat dapat memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah dan mencegah terjadinya hipertensi. Mengajarkan tentang tanda dan gejala hipertensi pada lansia, sehingga masyarakat dapat mengenali tanda-tanda hipertensi pada diri sendiri atau orang terdekat dan segera mencari bantuan medis. Menjelaskan tentang cara mengukur tekanan darah dan mengetahui batas normal tekanan darah, sehingga masyarakat dapat melakukan pemeriksaan tekanan darah secara mandiri dan mengetahui apakah tekanan darah mereka normal atau tidak. Memberikan informasi tentang cara mencegah dan mengobati hipertensi, seperti menjaga pola makan yang sehat, mengatur berat badan, berolahraga secara teratur, mengurangi konsumsi garam, dan mengikuti terapi obat jika diperlukan. Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga tekanan darah yang sehat untuk mencegah terjadinya penyakit jantung, stroke, dan penyakit lain yang terkait dengan hipertensi. Dengan melakukan pengabdian masyarakat mengenai penyakit hipertensi pada lansia, diharapkan masyarakat dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dengan mengurangi risiko terkena penyakit hipertensi dan penyakit terkait.

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penyakit hipertensi pada lansia berisi beberapa aktivitas, antara lain:

1. Penyuluhan: melakukan penyuluhan mengenai penyakit hipertensi pada lansia. Penyuluhan dilakukan secara langsung. Penyuluhan ini meliputi informasi mengenai definisi hipertensi, faktor risiko, gejala, dan cara mencegah atau mengendalikan hipertensi.
2. Pemeriksaan tekanan darah: mengadakan kegiatan pemeriksaan tekanan darah pada lansia secara gratis sebelum melakukan penyuluhan. Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah ada lansia yang menderita hipertensi dan memberikan informasi yang tepat tentang langkah-langkah yang harus diambil untuk mengatasi dan mengendalikan hipertensi.
3. Pelatihan: melakukan pelatihan pada lansia tentang cara hidup sehat untuk mengurangi risiko terkena hipertensi. Pelatihan ini meliputi pembelajaran tentang makanan sehat, olahraga, manajemen stres, dan mengatasi kebiasaan buruk seperti merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol.
4. Memberikan dukungan dan motivasi agar lansia dapat menjaga kesehatannya dengan baik.

Sasaran utama Pengabdian Masyarakat adalah kelompok lansia di Posyandu Lansia Semi-Wreda, Kelurahan Kemantren Prawiryodirjan, Kecamatan Gondomanan, Kota Yogyakarta yang berjumlah 40 orang lanjut usia. Karena hipertensi lebih umum terjadi pada orang yang lebih tua, maka kami memilih Kelurahan Kemantren Prawiryodirjan sebagai target yang tepat untuk pengabdian masyarakat mengenai hipertensi lansia dengan populasi lansia yang cukup tinggi, memiliki tingkat kejadian hipertensi yang relatif tinggi, hal ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan yang besar untuk program yang fokus pada



pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Dengan memilih lokasi ini, program pengabdian masyarakat mengenai hipertensi lansia dapat memberikan manfaat yang optimal bagi lansia. Program ini dapat membantu lansia untuk mengelola hipertensi mereka dengan lebih baik dan memperbaiki kualitas hidup mereka.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Ruang Publik (RTPH) Posyandu Lansia Semi Wreda, Kelurahan Prawiryodirjan Kemantren, Kecamatan Gondomanan, Kota Yogyakarta. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada Maret 2023.

Penyuluhan hipertensi pada lansia dilakukan dengan beberapa metode, yaitu ceramah: metode ini dilakukan dengan cara menyampaikan informasi mengenai penyakit hipertensi pada lansia secara verbal. Penyampaian informasi disampaikan dengan menarik dan Bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh lansia. Diskusi: metode ini dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada lansia agar dapat berjalannya diskusi mengenai penyakit hipertensi dan bagaimana cara mengatasi masalah tersebut. Diskusi ini dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia mengenai penyakit hipertensi. Media visual: metode ini menggunakan media visual poster dan leaflet untuk menyampaikan informasi mengenai penyakit hipertensi pada lansia. Media visual dapat memudahkan lansia untuk memahami informasi yang disampaikan.

Strategi pengabdian masyarakat mengenai penyakit hipertensi pada lansia di di Posyandu Lansia Semi-Wreda, Kelurahan Kemantren Prawiryodirjan, Kecamatan Gondomanan, Kota Yogyakarta:

1. Menyelaraskan kegiatan dengan kebutuhan masyarakat: sebelum melakukan kegiatan pengabdian masyarakat, memahami kebutuhan masyarakat terlebih dahulu. Hal ini dilakukan dengan cara melakukan survei atau kajian lapangan untuk mengetahui kondisi kesehatan lansia di Posyandu Lansia Semi-Wreda, Kelurahan Kemantren Prawiryodirjan, Kecamatan Gondomanan, Kota Yogyakarta.
2. Menggunakan media leaflet dan poster untuk materi penyuluhan
3. Melibatkan pihak terkait: meminta izin kepada pemegang program Posyandu Lansia, ketua RW 11 Prawiryodirjan GM 2/1041, serta kader lansia Posyandu Lansia Semi-Wreda, Kelurahan Kemantren Prawiryodirjan, Kecamatan Gondomanan, Kota Yogyakarta..
4. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami, sehingga dapat mempermudah lansia untuk memahami materi penyuluhan yang kami berikan.
5. Mengukur keberhasilan kegiatan: untuk mengetahui sejauh mana kegiatan pengabdian masyarakat berhasil, kami melakukan evaluasi dan mengukur hasilnya. Evaluasi dilakukan dengan melakukan survei dan wawancara dengan lansia setelah kegiatan selesai dilakukan.

Evaluasi proses, dukungan dari pihak kader posyandu lansia Semi-Wreda dalam membantu menghubungi lansia, penyediaan waktu dan tempat pelaksanaan penyuluhan. Ketepatan durasi waktu pelaksanaan yaitu selama 90 menit. sarana yang dipergunakan untuk penyuluhan berupa poster dan leaflet mengenai penyakit hipertensi. Kehadiran peserta diharapkan 80% yaitu berjumlah 40 orang dan tidak ada peserta yang meninggalkan tempat penyuluhan selama kegiatan berlangsung. Peserta penyuluhan memperhatikan materi yang diberikan. Selama proses penyuluhan terjadi interaksi antara penyuluh dengan kelompok sasaran. Evaluasi hasil, terdapatnya pertanyaan dari peserta yang diajukan selama sesi penyuluhan berlangsung yang menandakan peserta menyimak



materi penyuluhan. Peserta penyuluhan mampu menjelaskan kembali tentang penyebab dan faktor risiko hipertensi pada lansia, tanda dan gejala hipertensi pada lansia, tindakan pencegahan dan pengobatan yang tepat saat menderita hipertensi.

HASIL

Pengabdian masyarakat dilakukan oleh dua orang penyuluh kesehatan dan kader posyandu lansia. Pengabdian masyarakat dihadiri oleh sejumlah lansia dari Posyandu Lansia Semi-Wreda, Kelurahan Kemantren Prawiryodirjan, Kecamatan Gondomanan, Kota Yogyakarta. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada sore hari pada pukul 15.30 WIB. Pada pelaksanaan kegiatan ini, kami tiba di lokasi pengabdian masyarakat pukul 13.00 WIB ditemani oleh Ibu Endang sebagai ketua kader posyandu lansia dan diterima langsung oleh para kader Posyandu Lansia Semi Wreda. Melakukan persiapan di Ruang Publik (RTPH) yang digunakan sebagai tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Sebelum pelaksanaan penyuluhan dan edukasi dilaksanakan kami melakukan pemeriksaan tekanan darah dibantu kader posyandu lansia Semi Wreda. Berdasarkan pemeriksaan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia Semi Wreda, Kelurahan Kemantren Prawiryodirjan, Kecamatan Gondomanan, Kota Yogyakarta, 65% lansia menderita hipertensi. Setelah diwawancarai 70% lansia belum mengetahui bagaimana langkah-langkah melakukan tindakan pencegahan dan pengobatan yang tepat untuk mengatasi dan mengendalikan hipertensi.



Gambar I. Pemeriksaan kesehatan di Ruang Publik (RTPH) Posyandu Lansia Semi Wreda, Kelurahan Prawiryodirjan Kemantren, Kecamatan Gondomanan, Kota Yogyakarta.

Penyuluhan dan edukasi mengenai penyakit hipertensi pada lansia berlangsung dengan total peserta 40 orang lansia. Pemateri memperkenalkan diri kepada peserta lansia dan menyampaikan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat sebelum menyampaikan edukasi mengenai penyakit hipertensi pada lansia. Dengan penyampaian informasi mengenai penyakit hipertensi guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang hipertensi serta membantu lansia untuk mengambil tindakan pencegahan dan pengobatan yang tepat, pemateri juga membagikan leaflet kepada peserta lansia, agar

lansia dapat membaca kembali materi yang telah diberikan jika terlupa. Adanya komunikasi yang jelas dan terbuka antara penyuluh dengan lansia, serta pemberian informasi secara bertahap dan mudah dipahami sehingga penyuluh sangat merasakan antusias dari lansia. Selain memberikan informasi mengenai hipertensi, penyuluh memberikan dukungan dan motivasi kepada lansia dalam menjalankan gaya hidup yang sehat dan memperbaiki kondisi kesehatan mereka.

Penyampaian materi mengenai penyakit hipertensi pada lansia menggunakan metode ceramah dan media visual berupa leaflet dan poster, materi berisi tentang penyakit hipertensi yang meliputi definisi, faktor risiko, tanda dan gejala, tindakan pencegahan dan pengobatan yang tepat untuk mengendalikan hipertensi. Setelah materi diberikan, selanjutnya pelaksanaan diskusi, metode ini dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada lansia agar dapat berjalannya diskusi mengenai penyakit hipertensi dan bagaimana cara mengatasi masalah tersebut. Diskusi ini dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia mengenai penyakit hipertensi. Sebagai apresiasi atas reaksi positif mereka terhadap penyuluhan yang diberikan, peserta yang menjawab pertanyaan menerima hadiah. Tugas tim selanjutnya adalah memberikan intervensi latihan relaksasi pernapasan dalam kepada lansia yang menderita hipertensi agar tidak mengalami kecemasan.



Gambar II. Pemberian materi penyakit hipertensi dan penanganannya kepada lansia di Ruang Publik (RTPH) Posyandu Lansia Semi Wreda, Kelurahan Prawiryodirjan Kemantren, Kecamatan Gondomanan, Kota Yogyakarta.

Evaluasi pelaksanaan penyuluhan dan edukasi dapat dilihat dari berbagai sudut, antara lain proses penyuluhan dan perbandingan hasil evaluasi pengetahuan yang diperoleh dari peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Berkat pendampingan dari kader posyandu lansia, proses pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan dengan sangat lancar. Dukungan yang diberikan diwujudkan berupa pendampingan yang diberikan dalam proses pelaksanaan pengabdian masyarakat, seperti mendampingi selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat, memberikan masukan atas kegiatan yang sedang berlangsung, menyediakan waktu dan kesempatan agar penyuluhan ini dapat terlaksana dengan baik, menghubungi peserta lansia, menyediakan tempat untuk melakukan penyuluhan, dan menyediakan mikrofon, pengeras suara, dan perlengkapan lainnya. Kegiatan penyuluhan berlangsung selama 90 menit. Jumlah peserta yang hadir adalah



kelompok Posyandu Lansia Semi Wreda, Kelurahan Prawiryodirjan Kemantren sebanyak 40 orang lanjut usia.

Evaluasi pencapaian dilakukan saat sesi diskusi dimulai, peserta lansia dipilih secara acak dan diberikan 10 pertanyaan untuk dijawab. Setiap pertanyaan memiliki lebih dari satu kemungkinan jawaban karena banyak orang dapat berpartisipasi dalam setiap jawaban. Reaksi peserta juga tampak positif, mereka menyatakan bahwa kegiatan yang diberikan sangat menarik dan informatif serta membantu dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang penyakit hipertensi. Kader lansia mengapresiasi kegiatan ini dan berharap agar penyuluh Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sebelas Maret dapat menyelenggarakan lebih banyak kegiatan terkait pendidikan kesehatan di masa mendatang.

DISKUSI

Beberapa hambatan yang dihadapi saat melakukan penyuluhan dan edukasi kepada lansia mengenai penyakit hipertensi yaitu kurangnya kesadaran dan minat dari lansia dalam mempelajari dan mengikuti penyuluhan tentang hipertensi. Beberapa lansia tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang hipertensi. Hal ini dapat membuat mereka sulit memahami informasi yang diberikan dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Penanganan hipertensi sering melibatkan perubahan gaya hidup seperti mengurangi asupan garam, meningkatkan aktivitas fisik, dan menjaga berat badan ideal. Namun, perubahan ini bisa sulit dilakukan oleh lansia karena faktor-faktor seperti kebiasaan makan dan keterbatasan fisik. Penggunaan obat-obatan, lansia mungkin mengonsumsi berbagai jenis obat untuk kondisi medis lainnya yang bisa berinteraksi dengan obat antihipertensi. Oleh karena itu, perlu ada pengawasan ketat dan konsultasi dengan dokter sebelum memulai pengobatan antihipertensi. Tidak adanya dukungan keluarga, lansia yang tinggal sendirian atau tidak mendapat dukungan dari keluarga bisa kesulitan dalam menjalani pengobatan dan perubahan gaya hidup yang dibutuhkan untuk mengatasi hipertensi. Untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut, kami melakukan pendekatan yang tepat dalam memberikan penyuluhan dan edukasi kepada lansia. Misalnya, menggunakan bahasa yang mudah dipahami, memberikan contoh konkret, dan melibatkan kader yang bisa memberikan dukungan dan bantuan²⁰²¹.

Penyuluh memandang pengabdian masyarakat sebagai salah satu cara pelatihan pengendalian inisiatif kesehatan dalam program promosi kesehatan dan pemberdayaan kesehatan masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat sebagai manfaat pelaksanaan. Lansia dapat merasakan banyak manfaat saat menerima penyuluhan dan edukasi mengenai penyakit hipertensi, yaitu dapat menambah pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan cara mencegahnya. Dengan mengetahui penyebab, gejala, dan cara mencegah hipertensi, lansia dapat lebih memahami kondisi kesehatan mereka dan mengambil langkah-langkah untuk mencegah atau mengontrol hipertensi. Mengetahui peran makanan sehat dalam menjaga kesehatan. Lansia dapat mempelajari tentang jenis makanan yang sehat dan tidak sehat untuk mereka konsumsi, serta cara mengurangi

²⁰ Centers for Disease Control and Prevention. (2020). High Blood Pressure.

²¹ World Health Organization. (2021). Op., Cit.



konsumsi garam dan meningkatkan asupan sayuran dan buah-buahan. Mengetahui manfaat dari olahraga dan aktivitas fisik. Lansia dapat belajar tentang manfaat olahraga dan aktivitas fisik bagi kesehatan mereka, serta cara-cara mudah untuk meningkatkan aktivitas fisik mereka sehari-hari. Mengurangi ketakutan dan kecemasan. Dengan memahami kondisi kesehatan mereka dan mengetahui cara-cara untuk mencegah atau mengontrol hipertensi, lansia dapat merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi kondisi kesehatan mereka. Mengetahui tanda-tanda dan gejala komplikasi hipertensi. Lansia dapat mempelajari tentang tanda-tanda dan gejala komplikasi yang dapat terjadi jika hipertensi tidak diobati atau tidak terkontrol dengan baik, sehingga mereka dapat segera menghubungi dokter jika terdapat masalah kesehatan yang timbul.

KESIMPULAN

Para lansia dalam penyuluhan ini merespon dengan baik dan positif. Ketua RW dan kader lansia membantu persiapan dan kelancaran pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis yang sering terjadi pada lansia. Untuk mengatasi hal ini, penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi pada lansia dapat membantu mencegah dan mengurangi risiko penyakit tersebut. Dari penyuluhan dan edukasi tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa penting bagi lansia untuk melakukan gaya hidup sehat, seperti diet seimbang, olahraga teratur, dan menghindari kebiasaan merokok dan minum alkohol. Selain itu, penggunaan obat-obatan yang tepat dan teratur juga sangat penting dalam mengendalikan tekanan darah. Selain itu, penting bagi lansia dan keluarganya untuk memahami gejala-gejala hipertensi dan cara mengukur tekanan darah. Hal ini dapat membantu dalam mendeteksi hipertensi secara dini dan mencegah terjadinya komplikasi yang lebih serius. Dalam kesimpulannya, penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi pada lansia sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai kondisi ini. Dengan pemahaman yang lebih baik, lansia dapat mengambil tindakan pencegahan dan mengurangi risiko terjadinya komplikasi akibat hipertensi. Berdasarkan hal tersebut, dapat dibuat beberapa rekomendasi, khususnya bagi kader posyandu lanjut usia. Diharapkan kedepannya dapat membantu memantau hasil dari pelaksanaan penyuluhan ini khususnya pelaksanaan diet hipertensi dan penggunaan obat hipertensi pada setiap kegiatan Posyandu Lansia sehingga manfaat penyuluhan ini dapat dirasakan secara terus menerus.

PENGAKUAN/AKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Sebelas Maret sebagai instansi terkait. Ibu Endang, sebagai ketua kader posyandu yang telah membantu melaksanakan promosi kesehatan masyarakat dan memberikan bimbingan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada ketua RW yang telah menyetujui promosi kegiatan kesehatan masyarakat. Kami mengapresiasi seluruh kader Posyandu Lansia Semi Wreda yang telah berkontribusi dalam menyukseskan pengabdian masyarakat. Kami menghargai setiap lansia yang datang dan mengambil bagian dalam penyuluhan ini. Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada tim atas bantuannya dalam melaksanakan kegiatan ini.



DAFTAR REFERENSI

- [1] American Heart Association. (2021). "High Blood Pressure". Diakses dari <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure>
- [2] American Heart Association. (2021). "How to Help Lower High Blood Pressure in Older Adults". Diakses pada 7 April 2023 dari <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/how-to-help-lower-high-blood-pressure-in-older-adults>
- [3] American Heart Association. (2021). "Understanding Blood Pressure Readings". Diakses pada 6 April 2023, dari <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>
- [4] Atika, N. (2023). "Tesis Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Puskesmas KRUI Pesisir Barat". Tesis Magister Kesmas, 1(1).
- [5] Badan Pusat Statistik. (2020). "Prevalensi Hipertensi Pada Lansia". di <https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/02/22/1875/prevalensi-hipertensi-di-indonesia-mencapai-25-8-persen.html>.
- [6] Carles, C., Yulita, E., & Irwan, M. I. M. (2023). "HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS REJOSARI KOTA PEKANBARU". *Ensiklopedia of Journal*, 5(2), 9-16.
- [7] Centers for Disease Control and Prevention. (2020). "High Blood Pressure".
- [8] Centers for Disease Control and Prevention. (2021). "High Blood Pressure". Diakses pada 6 April 2023, dari <https://www.cdc.gov/bloodpressure/index.htm>
- [9] Dafriani, P., Sartiwi, W., & Dewi, R. I. S. (2023). "EDUKASI HIPERTENSI PADA LANSIA DI LUBUK BUAYA KOTA PADANG". *Abdimas Galuh*, 5(1), 90-93.
- [10] Darmin, D., Ningsih, S. R., Kadir, W. W., Mokoagow, A., Mokodongan, M., & Sapii, R. (2023). "Fakta Gaya Hidup Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tungoi". *Jurnal Promotif Preventif*, 6(1), 158-163.
- [11] Efliani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). "Efektifitas senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di upt pstw khusnul khotimah pekanbaru". *Menara Medika*, 4(2).
- [12] Eka, A., Beo, Y. A., Danal, P. H., Crowa, Y. R. R., Mariati, L. H., Wahyuni, W., ... & Mala, R. (2023). "Pemberian Penyuluhan, Tehnik Relaksasi Napas Dalam, Hipnosis 5 Jari, Dan Senam Untuk Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan. Randang Tana- *Jurnal Pengabdian Masyarakat*", 6(1), 1-7.
- [13] Flynn, J. T., Kaelber, D. C., Baker-Smith, C. M., et al. (2017). "Clinical Practice Guideline for Screening and Management of High Blood Pressure in Children and Adolescents". *Journal of the American College of Cardiology*, 70(13), 1-31. doi: 10.1016/j.jacc.2017.07.719
- [14] Hasanah, R., Utomo, W., & Rustam, M. (2023). "GAMBARAN AKTIVITAS FISIK LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SIMPANG TIGA". *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 1(1), 47-54.
- [15] Imelda, I., Sjaaf, F., & PAF, T. P. (2020). "Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas air dingin lubuk minturun". *Health and Medical Journal*, 2(2), 68-77.



- [16] Indriani, S., Fitri, A. D., Septiani, D., Mardiana, D., Didan, R., Amalia, R., ... & Permitasari, K. (2021). "Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Lansia dengan Riwayat Hipertensi Mengenai Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi". *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskemas)*, 1(2).
- [17] Jasmin, R., Avianty, I., & Prastia, T. N. (2023). "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat tahun 2021". *PROMOTOR*, 6(1), 49-52.
- [18] Kemenkes RI. (2021). "Pedoman Manajemen Hipertensi". Diakses pada 7 April 2023, dari https://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/2021/Pedoman_Manajemen_Hipertensi_2021.pdf
- [19] Kementerian Kesehatan RI. (2018). "Pedoman Manajemen Hipertensi". Diakses pada 7 April 2023, dari https://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/2018/Pedoman_Manajemen_Hipertensi_2018.pdf.
- [20] Khan, H. I. A. (2023). "Hubungan Kejadian Hipertensi dengan Fungsi Kognitif Lansia: Relationship between Hypertension and Cognitive Function in the Elderly". *Journal of Holistics and Health Sciences (JHHS)*, 5(1), 120-134.
- [21] Maula, L. H., Ulfah, M., & Apriliyani, I. (2023). "PERSEPSI LANSIA TENTANG DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP KEPATUHAN DIET HIPERTENSI". *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 14(2), 31-38.
- [22] Mursyida, E., Hotmauli, H., & Surya, A. (2023). "Health screening for the elderly at Lembah Sari, Rumbai Timur". *Community Empowerment*, 8(3), 337-340.
- [23] National Heart, Lung, and Blood Institute. (2022). "High Blood Pressure". Diakses pada 6 April 2023, dari <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-pressure>
- [24] National Institute on Aging. (2022). "High Blood Pressure". Diakses pada 7 April 2023 dari <https://www.nia.nih.gov/health/high-blood-pressure>
- [25] Nuraeni, E., Habibi, A., & Baejuri, M. L. (2022). "Dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia hipertensi di Puskesmas Balaraja". *Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu)*, 2.
- [26] Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., & Amiruddin, I. (2023). "Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia". *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 69-75.
- [27] Oktaviani, E., Prastia, T. N., & Dwimawati, E. (2022). "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Puskesmas Bojonggede Tahun 2021". *Promotor*, 5(2), 135-147.
- [28] Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia. (2019). "Pedoman tatalaksana hipertensi pada orang dewasa di Indonesia". Jakarta: Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia.
- [29] Profil Kesehatan Lanjut Usia Provinsi DIY 2019, "Dinas Kesehatan Provinsi DIY". (<https://dinkes.jogjaprovo.go.id/wp-content/uploads/2019/11/Profil-KLALU-DIY-2019.pdf>)
- [30] Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). "Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*", 5(1), 531-542.
- [31] Seprina, S., Herlina, H., & Bayhakki, B. (2022). "Hubungan Perilaku CERDIK terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19". *Holistic Nursing and Health Science*, 5(1), 66-73.



-
- [32] Siahaan, R. H. B., Utomo, W., & Herlina, H. (2022). "Hubungan Dukungan Keluarga dan Efikasi Diri dengan Motivasi Lansia Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah. *Holistic Nursing and Health Science*", 5(1), 43-53.
- [33] Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). "Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida tahun 2019". *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47-55.
- [34] Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). "Pendampingan lansia dalam pencegahan komplikasi hipertensi". *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518-521.
- [35] World Health Organization. (2021). "Hypertension". Diakses pada 7 April 2023, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
- [36] Yanita, N. I. S. (2022). "Berdamai dengan hipertensi". Bumi Medika.