

## **PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI BAGI LANSIA**

**Hariza Adnani**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global, Yogyakarta , Jalan Ringroad Selatan Banguntapan,  
Bantul, Yogyakarta

\*Penulis Koresponden: e-mail: [harizaadnani541@gmail.com](mailto:harizaadnani541@gmail.com), 081328794454

### **ABSTRAK**

Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan Provinsi yang menempati urutan ketiga jumlah kasus hipertensi tertinggi di Indonesia. Kabupaten Bantul salah satu Kabupaten di D.I Yogyakarta yang memiliki tingkat kejadian hipertensi tinggi pada lansia, Tujuan PKM ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia dalam mengendalikan hipertensi .Jenis kegiatan yang dilakukan meliputi : *Pre test, post test, pengukuran vital sign (tensi, BB), penghitungan IMT, wawancara riwayat hipertensi, penyuluhan, pemasaran sosial produk herbal bagi penderita hipertensi sebanyak 42 lansia di dusun Ploso B Wonolelo Pleret Kabupaten Bantul. Pemasaran Sosial melalui media leaflet untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengendalikan hipertensi di Dusun Wonolelo Kecamatan Pleret Bantul dinyatakan berhasil dilihat dari hasil dari evaluasi bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berjalan dengan baik dan sesuai harapan. Seluruh peserta hadir aktif dan antusias dalam kegiatan dengan hasil 100 % target peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap lansia dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi tercapai.*

**Kata kunci:** Hipertensi, Lansia, Pemasaran Sosial, Pengetahuan

### **ABSTRACT**

*Yogyakarta Special Region Province is the province with the third highest number of hypertension cases in Indonesia. Bantul Regency is one of the regencies in D.I Yogyakarta which has a high incidence of hypertension in the elderly. The aim of this PKM is to increase the knowledge of the elderly in controlling hypertension. Types of activities carried out include: Pre test, post test, measurement of vital signs (tension, weight), BMI disclosure, hypertension history interviews, counseling, social marketing of herbal products for hypertension sufferers as many as 42 elderly people in Ploso B Wonolelo Pleret hamlet, Bantul Regency. Social Marketing through leaflet media to increase knowledge of elderly people controlling hypertension in Wonolelo Hamlet, Pleret Bantul District was declared successful as seen from the results of the evaluation that this community service activity had gone well and as expected. All participants attended actively and enthusiastically in the activity with the result that 76.2% of the target of increasing knowledge and changing attitudes of the elderly in preventing and controlling hypertension was achieved.*

**Keywords:** Hypertension, Elderly, Social Marketing, Knowledge

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi (HT) merupakan penyakit dengan prevalensi tinggi pada orang dewasa dan umumnya disebut sebagai 'penyakit kompleks'. Istilah ini telah digunakan untuk menunjukkan keragaman faktor yang berkontribusi pada permulaannya (Katherine T. Mills, 2016).

Hipertensi dijuluki sebagai “*Silent Killer*” atau pembunuh diam-diam karena merupakan penyakit tanpa tanda dan gejala yang khas. Definisi hipertensi sendiri ialah suatu kondisi dimana terjadi kenaikan tekanan darah sistolik mencapai angka diatas sama dengan 140 mmHg dan diastolik diatas sama dengan 90 mmHg. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi. Prevalensi Hipertensi yang tinggi tidak hanya terjadi di negara maju tetapi juga di Negara berkembang seperti di Indonesia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi Hipertensi hasil pengukuran mencapai 34,1% meningkat tajam dari 25,8% pada tahun 2013, dengan angka prevalensi tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah di provinsi Papua sebesar 22,2%. Provinsi Gorontalo sendiri pada hasil Riskesdas 2013 mencapai 29,0% dan pada Riskesdas tahun 2018 menjadi 31,0% dan berada pada urutan ke 20 dari 34 Provinsi (Kemenkes RI 2018).

Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan Provinsi yang menempati urutan ketiga jumlah kasus hipertensi tertinggi di Indonesia. Kabupaten Bantul salah satu Kabupaten di D.I Yogyakarta yang memiliki tingkat kejadian hipertensi tinggi. Menurut Profil Kesehatan Bantul (2016), menyebutkan angka kejadian hipertensi di Kabupaten Bantul sebesar 38.641 kasus dari total penduduk Kabupaten Bantul. Hal ini menempatkan penyakit hipertensi sebagai urutan kedua dalam distribusi 10 besar penyakit di Puskesmas Kabupaten Bantul (Dinkes Bantul 2019) Tingginya angka kejadian hipertensi tersebut, diperlukan penanganan yang tepat. Apabila hipertensi tidak ditangani dengan baik, maka akan menimbulkan komplikasi seperti serangan jantung, gagal jantung dan stroke (World Health Organization 2015).

Kalurahan Wonolelo adalah sebuah Kalurahan yang terletak di Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul, Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Desa dengan luas wilayah 453,4705 Ha, yang sebagian besar berupa perbukitan/pegunungan yaitu 267,6969 Ha (60 %) sedangkan untuk dataran yaitu 185, 7736 Ha (40%). Sebelah barat berbatasan dengan Kalurahan Bawuran Kecamatan Pleret, di sebelah utara berbatasan dengan Kalurahan Siti Mulyo Kec Piyungan, sebelah timur berbatasan dengan Kalurahan Terong, kecamatan. Dlingo, dan sebelah selatan berbatasan dengan Kalurahan Wukirsari kecamatan. Imogiri. Secara geografis Kelurahan Wonolelo berada di dataran menengah. Sebagian besar wilayah Kalurahan Wonolelo berada di perbukitan dan didominasi oleh kawasan perbukitan dan persawahan yang menyebar diseluruh dusun. Bertani masih mendominasi sebagai mata pencaharian utama penduduk di Kalurahan Wonolelo. Secara administratif, Kalurahan Wonolelo terbagi menjadi 8 dusun, yaitu : dusun Depok yang terbagi menjadi 4 RT, Dusun Guyangan 4 RT, Dusun Mojosari 6 RT, Dusun Ploso 4 RT, Dusun Purworejo 6 RT, Dusun Cegokan 4 RT, Dusun Kedung Rejo 4 RT, dan Dusun Bojong 5 RT. Sebagian besar kegiatan masyarakat berbasis RT.

Dusun Ploso terdiri dari 4 RT, yang pada umumnya terdapat lansia yang menderita hipertensi, rematik, dan asam urat, Dari wawancara awal, lansia yang menderita hipertensi terbanyak di RT 3 di kelompok 65 tahun ke atas. Mereka kurang mendapatkan pemahaman tentang upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Hal inilah yang mendorong tim pengabdian untuk ikut serta dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi pada lansia dengan melakukan kegiatan pendidikan kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi bagi lansia.

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan cara memberikan informasi kesehatan dalam bentuk penyuluhan dan melakukan pemasaran sosial terhadap produk herbal hipertensi. Sebelum melakukan penyuluhan dan pemasaran sosial, dilakukan *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia mengenai materi yang akan diberikan,

dan setelah pelaksanaan materi diberi *posttest* dengan wawancara langsung. Waktu pengabdian dilaksanakan pada bulan Desember 2022. Adapun tempat pengabdian adalah kediaman bapak dukuh di Dusun ploslo B Kalurahan Wonolelo Bantul dengan peserta lansia berjumlah 42 orang. Pelaksanaan kegiatan melalui beberapa tahapan yaitu :

- a. Tahap persiapan. Masyarakat dusun Ploslo diberi pemberitahuan tentang akan diadakannya pendidikan kesehatan berupa penyuluhan dan pemasaran sosial melalui media leaflet untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengendalikan hipertensi;
- b. Tahap pemberian materi. Dalam pengabdian ini metode yang digunakan adalah pemberian pendidikan kesehatan berupa penyuluhan tentang pengertian hipertensi, faktor risiko, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Juga dilakukan pemasaran sosial dengan menuangkan ide atau gagasan dalam mengendalikan hipertensi melalui pemasaran herbal hipertensi produksi Rumah Sehat Alami (RSA) STIKES Surya Global Yogyakarta;
- c. Tahap konsolidasi. Merupakan tahap internalisasi komprehensif dari pengetahuan yang diterima para lansia.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pendidikan kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi ini dilakukan sebagai upaya dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia. Kegiatan ini dihadiri oleh 42 lansia. Berikut dokumentasi kegiatan yang telah dilakukan:



**Gambar 1 Pengukuran vital sign (BB dan Tensi) dan pengisian kuesioner**

Hasil pengabdian ini terlebih dahulu ditampilkan karakteristik lansia berdasarkan usia, jenis kelamin dan pekerjaan, data kesehatan lansia dan karakteristik lansia berdasarkan pola makan dan aktivitas olahraga dalam satu minggu di Dusun Ploso Kalurahan Wonolelo Pleret Bantul.

**Tabel 1. Karakteristik Lansia Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Pekerjaan**

Karakteristik Lansia	F	Persentase (%)
Usia		
52-60	6	14,3
61-69	15	35,7
70-78	21	50,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	19,0
Perempuan	34	81,0
Pekerjaan		
Petani	18	42,9
Penggembala sapi	1	2,4
IRT	23	54,7
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1 Karakteristik lansia berdasarkan usia menunjukkan bahwa lansia pada umumnya berusia diantara usia 70-78 tahun sebanyak 21 orang (50,0%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 34 orang (81,0%) dan mempunyai pekerjaan Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 23 orang. (54,7%).

**Tabel 2. Data Kesehatan Lansia**

Data Kesehatan Lansia	F	Persentase (%)
Berat Badan (kg)		
29,5-41,3	14	33,3
41,4-53,1	18	42,9
53,2-64,8	10	23,8
Tensi (mmHg)		
Tinggi ( $\geq 140/90$ )	19	45,2
Normal (120-139)	12	28,6
Rendah ( $< 120$ )	11	26,2
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Data Kesehatan Lansia di Dusun Ploso Kalurahan Wonolelo pada Tabel 2 menunjukkan bahwa lansia umumnya memiliki berat badan diantara 41,4-53,1 kg dengan tensi pada umumnya tinggi ( $\geq 140/90$ ). Tensi tinggi mengindikasikan menderita hipertensi yang perlu dilakukan tindakan lebih lanjut dari dokter di Puskesmas sebagai faskes rujukan pertama.

Adapun karakteristik Lansia berdasarkan pola makan dan aktivitas olah raga dalam satu minggu tersaji dalam Tabel 3 berikut ini :

**Tabel 3. Karakteristik Lansia Berdasarkan Pola Makan dan Aktivitas Olahraga dalam Satu Minggu**

<b>Karakteristik</b>	<b>F</b>	<b>Persentase (%)</b>
Pola Makan		
2x sehari	10	23,8
3x sehari	31	73,8
Tidak tentu	1	2,4
Aktivitas Olahraga		
1 x seminggu	14	33,3
Tidak pernah	28	66,7
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3 Data Kesehatan Lansia di Dusun Ploso Kalurahan Wonolelo menunjukkan bahwa lansia pada umumnya mempunyai pola makan 3 X sehari di waktu pagi, siang dan malam sebanyak 31 orang (73,8%). Tidak dijelaskan jenis menu makanan yang dikonsumsi, sehingga tidak tahu apakah pola makannya sudah sesuai yang direkomendasikan untuk lansia, yaitu: fokus pada asupan gizi seimbang; memperhatikan porsi makanan; membatasi konsumsi garam, gula, dan lemak (Kemenkes RI 2022). Ditemukan dalam data lansia yang tidak menjalankan aktivitas olahraga dalam sehari-hari sebanyak 28 orang (66,7%). Hal ini menjadi faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM) terutama hipertensi.

Karakteristik Lansia berdasarkan pola makan dan aktivitas olah raga ini memberikan gambaran dalam mengkaitkan dengan hipertensi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang antara lain menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pola makan ( $p\text{-value} = 0,020 < 0,05$ ), aktivitas fisik ( $p\text{-value} = 0,015 < 0,05$ ) dengan kejadian hipertensi pada

lansia di wilayah kerja Puskesmas Pertiwi Kota Makassar.(Sudin, MS, Kartini 2023)  
Berikut adalah hasil analisa kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan :

**Tabel 4. Analisa Kegiatan**

<b>Jenis Kegiatan</b>	<b>Peserta</b>	<b>Keterangan</b>	<b>Ketercapaian</b>
Pengukuran antropometri dan pengumpulan data awal	2 kelompok total=42	a. Pengukuran data kesehatan lansia (BB, TB dan Tensi) dibantu oleh mahasiswa b. Pengisian kuesioner riwayat hipertensi oleh mhs	100 % tercapai
Pre test materi hipertensi	2 kelompok total=42	a. Perkenalan oleh team pengabdian kepada peserta b. Peserta hadir, masih berusaha menjawab pertanyaan yang diberikan pengabdian walaupun ada yang salah	80 % tercapai
Penyuluhan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi	2 kelompok total=42	Peserta hadir, aktif dan antusias terhadap materi hipertensi yang diberikan, terlihat dari kaktifan bertanya di sela-sela penyuluhan dilakukan	100 % tercapai
Evaluasi kegiatan materi hipertensi (Post test)	2 kelompok total=42	Lansia sudah mampu menjelaskan kembali terkait materi hipertensi yang diberikan pengabdian	100 % tercapai
Penyuluhan tentang herbal untuk pencegahan dan pengobatan hipertensi oleh mahasiswa	2 kelompok total=42	pemasaran sosial dengan mempromosikan produk herbal untuk penderita hipertensi oleh mahasiswa	100 % tercapai

Berdasarkan Tabel 4 analisis kegiatan di dalam evaluasi kegiatan materi hipertensi (*Post test*) menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan dengan baik dan target sesuai harapan. Seluruh peserta posyandu lansia di Dusun Ploso Kalurahan Wonolelo Lansia 100 % sudah mampu menjelaskan kembali terkait materi hipertensi yang diberikan pengabdian walaupun tidak lengkap.

Pengetahuan merupakan langkah awal untuk merubah perilaku seseorang, terutama dalam bidang kesehatan. Jika individu tidak mengetahui apa yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatannya, maka perubahan perilaku sulit untuk dilaksanakan

(Rasmussen 2018). Pengetahuan sangat penting dijelaskan kepada masyarakat dalam mengubah perilaku. Misalnya memahami risiko kesehatan terkait dengan hipertensi untuk membuat keputusan mengkonsumsi makanan yang sehat dan rutin memeriksakan kesehatan jika ada tanda gejala hipertensi (Arlinghaus, K. R., & Johnston 2018).

Penyuluhan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi sejalan dengan hasil kegiatan pelaksanaan pendidikan kesehatan pencegahan hipertensi di desa Tawangsari, Kelurahan Mojosoongo, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta yang berjalan dengan lancar, peserta mampu memahami materi yang disampaikan dimana saat penyaji melakukan evaluasi sebanyak 17 peserta mampu menjawab dengan baik sesuai dengan pertanyaan yang diajukan (kemampuan menjawab pertanyaan). Peserta memiliki antusiasme yang tinggi untuk merubah pola hidup menjadi lebih sehat dengan mengkonsumsi makanan rendah garam, mengurangi penyedap rasa, memperbanyak konsumsi sayur dan buah serta melakukan gerakan-gerakan ringan dirumah (Widiyanto, A, Atmojo, JT, Fajriah, AS, Putri, SI, Akbar 2020)

Proses penuaan atau menjadi tua berpotensi menyebabkan serangkaian masalah, yaitu meningkatnya angka morbiditas dan mortalitas yang lebih tinggi (H. H. X. Wong, M.C.S.; Zhang, D.X.; Wang 2015). Usia tua dikaitkan dengan penurunan bertahap dalam cadangan fisiologis, peningkatan risiko penyakit kronis, dan penurunan kapasitas individu secara umum (J. S. Steves CJ 2012)

### **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pendidikan kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi bagi lansia di dusun Wonolelo Kecamatan Pleret, Bantul Yogyakarta dinyatakan berhasil, dilihat dari hasil dari evaluasi bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berjalan dengan baik dan sesuai harapan. Seluruh peserta hadir aktif dan antusias dalam kegiatan (100 %) target peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap lansia dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi tercapai.

### REKOMENDASI

Rekomendasi atau saran dari hasil kegiatan pengabdian ini adalah diperlukan adanya promosi kesehatan bagi lansia posyandu lansia yang dilaksanakan secara terus menerus (*continuous improvement*) dengan melibatkan kader dan tokoh masyarakat setempat sebagai sarana dilakukan pendidikan kesehatan. Ketidakhadiran lansia dalam mengecek kesehatan setiap bulan di posyandu lansia dapat ditindaklanjuti dengan kunjungan ke rumah

### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada 1) Mitra pengabdian yaitu, Kalurahan Wonolelo khususnya Posyandu lansia di Dusun Ploso Bantul ; 2) Kepada Puskesmas Pleret Bantul dan , 3) STIKES Surya Global Yogyakarta yang telah memberikan dana hibah internal PKM.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arlinghaus, K. R., & Johnston, C. A. 2018. "Advocating for Behavior Change With Education. American." *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2(2):113-16.
- Dinkes Bantul. 2019. *Profil Kesehatan Kabupaten Bantul*. Bantul.
- H. H. X. Wong, M.C.S.; Zhang, D.X.; Wang, . (2015). 2015. "Rapid Emergence of Atherosclerosis in Asia: A Systematic Review of Coronary Atherosclerotic Heart Disease Epidemiology and Implications for Prevention and Control Strategies." *Curr. Opin. Lipidol*, 257-. 257.
- J. S. Steves CJ, Spector TD. 2012. "Ageing, Genes, Environment and Epigenetics: What Twin Studies Tell Us Now, and in the Future." *Age Ageing* 41(5):581-86.
- Katherine T. Mills, et al. 2016. "Global Disparities of Hypertension Prevalence and Control: A Systematic Analysis of Population-Based Studies From 90 Countries." *Circulation Journal* 134(6).
- Kemendes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta.
- Kemendes RI. 2022. *Isi Piringku* . Kesmas.Kemendrian kesehatan.
- Rasmussen, N. (2018). Knowledge is Not Enough: How to Reach Behavior Change. In <https://www.teambitesize.com/forum/2018/6/12/knowledge-is-not-enough-how-to-reach-behavior-chang>. 2018. *Knowledge Is Not Enough: How to Reach Behavior Change*.
- Sudin, MS, Kartini, Haris H. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada

Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pertiwi Kota Makassar. ISSN: 2745 -. 8644. 2023. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pertiwi Kota Makassar." *Jurnal Promotif Preventif* 6(1):37-47.

Widiyanto, A, Atmojo, JT, Fajriah, AS, Putri, SI, Akbar, PS. 2020. "Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi." *Jurnal Empathy* 1(2):96-190.

World Health Organization. 2015. *The Global Health Observatory (GHO)*. New York: WHO.