

PROGRAM SCREENING DAN EDUKASI KESEHATAN DALAM MENDUKUNG UPAYA PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Sri Wahyuni Adriani¹, Siti Putri Ayu Wulandari², Inayatuzzakiyah³, Lailifi Yatul Husna⁴, Susi Noviyanti⁵, Putri Surya Dewi⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Muhammadiyah Jember

E-mail korespondensi: sriwahyuni@unmuhjember.ac.id

Article History:

Received: 16 Desember 2023
Revised: 20 Desember 2023
Accepted: 29 Desember 2023

Abstrak:

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling berbahaya di dunia, hal ini dipicu oleh risiko komplikasi yang dapat timbul seperti stroke, penyakit jantung hingga kematian. Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya.

Metode: Metode dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi, deteksi dini pemeriksaan tekanan darah dan dilanjutkan dengan senam hipertensi. Kegiatan dilakukan di Desa Karangpring Kecamatan Sukorambi Kabupaten Jember pada 3-28 April 2023 dengan melibatkan sebanyak 42 Lansia.

Hasil: Rerata pengetahuan lansia sebelum diberikan pendidikan kesehatan 54,9 dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan meningkat menjadi 70,0. Rerata tekanan darah sistolik sebelum dilaksanakan program kegiatan 172,4 mmHg dan turun menjadi 165,3 mmHg. Begitu pula untuk rerata tekanan darah diastolik sebelum program kegiatan 82,1 mmHg dan menurun 80,2 mmHg setelah program kegiatan.

Kesimpulan dan Saran: Program intervensi berupa rangkaian kegiatan pendidikan kesehatan, deteksi dini pemeriksaan tekanan darah dan senam hipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Program intervensi sebaiknya dilanjutkan oleh Puskesmas Sukorambi dan diberikan secara rutin melalui kegiatan posyandu lansia yang dilaksanakan setiap 1 bulan sekali.

Abstract:

Background: Hypertension is one of the most dangerous diseases in the world, this is triggered by the risk of complications that can arise, such as stroke, heart disease and death. Hypertension is a problem that needs to be watched out for, because there are no specific signs of hypertension and some people still feel healthy to carry out their usual activities.

Kata Kunci : Deteksi Dini,
Pendidikan Kesehatan,
Penatalaksanaan Hipertensi

Method: *We have provided health education about hypertension, early detection of blood pressure checks and continuing with hypertension exercises. The activity was carried out in Karangpring Village, Sukorambi District, Jember Regency on 3-28 April 2023 involving 42 elderly people.*

Result: *The average knowledge of elderly people before health education was 54.9 and after health education increased to 70.0. The average systolic blood pressure before implementing the activity program was 172.4 mmHg and decreased to 165.3 mmHg. Likewise, the average diastolic blood pressure before the activity program was 82.1 mmHg and decreased by 80.2 mmHg after the activity program.*

Conclusion and Suggestion: *The intervention program in the form of a series of health education activities, early detection of blood pressure checks and hypertension exercises were effective in reducing blood pressure in the elderly. The intervention program should be continued by the Sukorambi Community Health Center and provided regularly through elderly posyandu activities which are carried out once a month.*

Keywords: *Early Detection; Health Education; Hypertension Management*

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling berbahaya di dunia, hal ini dipicu oleh risiko komplikasi yang dapat timbul seperti stroke, penyakit jantung hingga kematian. Hipertensi juga merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini membuat hipertensi dijuluki sebagai “*silent killer*”. Mayoritas penderita hipertensi baru tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan (Kemenkes RI 2017).

Adapun faktor-faktor yang sering menyebabkan terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok besar, yaitu faktor yang melekat atau tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, umur, genetik dan faktor yang dapat diubah seperti pola makan, kebiasaan olahraga dll. (Imelda et al., 2020). Gaya hidup yang tidak sehat meliputi kebiasaan pola tidur yang kurang, makan makanan yang berlemak dan mengandung banyak garam, minum-minuman berkafein dan beralkohol (Taufiq et al., 2020).

Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak napas, gelisah, mual, muntah dan penurunan tingkat kesadaran. Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor risiko. Faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya hipertensi diantaranya seperti usia, jenis kelamin, obesitas, alkohol, faktor genetik, asupan garam, stres dll (Suparti and Handayan 2018).

Menurut data dari Riskesdas tahun 2018, penderita hipertensi di Indonesia mencapai 8,4% berdasarkan diagnosa dokter pada penduduk umur ≥ 18 tahun, berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk prevalensi penderita

hipertensi di Indonesia adalah sekitar 34,1%, sedangkan pada tahun 2013 hasil prevalensi penderita hipertensi di Indonesia adalah sekitar 25,8%. Hasil prevalensi dari pengukuran tekanan darah tahun 2013 hingga 2018 dapat dikatakan mengalami peningkatan yaitu sekitar 8,3%. Data mengenai kasus hipertensi di Jawa Timur yang dirilis oleh Dinas Kesehatan Provisinsi Jawa Timur (2020) menyebutkan bahwa jumlah kasus hipertensi pada penduduk berusia ≥ 15 tahun mencapai 11.008.334 kasus (Kemenkes RI 2017).

Berdasarkan catatan dari *World Health Organization* (WHO) bahwa hipertensi merupakan salah satu paling penting untuk penyakit jantung dan stroke yang membentuk penyebab kematian (Astutik and Mariyam 2021). Orang-orang dengan usia lanjut harus memeriksakan tekanan darah mereka secara teratur untuk menurunkan risiko penyakit jantung, terutama tekanan darah tinggi, hal ini disebabkan karena pada lanjut usia karena kinerja jantung telah mengalami penurunan kinerja dan arteri besa menjadi kaku dan tidak dapat mengembang secara sempurna (Indrayani, Latifah, and Rifiana 2022).

Menurut hasil analisis situasi yang telah dilaksanakan di Desa Karang Pring diketahui bahwa hipertensi merupakan jenis penyakit yang paling banyak diderita oleh penduduk Desa Karang Pring diikuti stunting pada balita dan masalah kejiwaan. Berdasarkan data dari Puskesmas Sukorambi juga diketahui bahwa mayoritas penderita hipertensi di Desa Karang Pring merupakan penduduk yang telah memasuki usia lansia ≥ 55 tahun. Berdasarkan paparan masalah yang telah disampaikan, maka perlu sebuah intervensi untuk menangani masalah hipertensi meliputi *screening* kesehatan, edukasi kesehatan tentang hipertensi dan demonstrasi tentang senam anti hipertensi untuk mengendalikan penyakit hipertensi yang ada pada lansia di Desa Karang Pring Kecamatan Sukorambi Kabupaten Jember.

Metode Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat dilakukan atas kerjasama dengan pihak pemerintah Desa Karang Pring, perawat desa, Puskesmas Sukorambi, kader dan masyarakat setempat yang dilaksanakan mulai tanggal 3-28 April 2023. Pada tahap awal, kegiatan pengabdian ini diawali dengan pengkajian yang dilakukan dengan metode wawancara, penyebaran kuisisioner dan winshield Survey pada warga Desa Karang Pring sebanyak 75 Kepala Keluarga. Hasil pengkajian kemudian dimusyawarahkan dengan masyarakat yang diwakili oleh Kepala Desa, kader kesehatan, ketua RT, ketua RW, dan petugas kesehatan. Pada saat musyawarah juga dibahas rencana program yang akan dilaksanakan yakni pendidikan kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, dan senam hipertensi.

Pendidikan kesehatan dilakukan mulai tanggal 3-28 April 2023, dimana di setiap minggunya dilakukan edukasi dan *screening* kesehatan serta demonstrasi pembuatan makanan sehat anti hipertensi. Sebelum kegiatan edukasi kesehatan, lansia diberikan *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi serta dilakukan pengukuran tekanan darah pada lansia.

Adapun tahap pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

No	Pelaksanaan Kegiatan	Output
1	Koordinasi dengan perangkat desa dan puskesmas Sukorambi	Kesepakatan kerjasama dengan mitra pengabdian
2	Pengkajian dan analisis situasi dengan angket dan windshield survey	Hasil pengkajian
3	Musyawaharah untuk menyampaikan hasil pengkajian	Kesepakatan bersama dan <i>plan of action</i> kegiatan
4	Pretest dan mengukur tekanan darah	Hasil pretest dan hasil rerata tekanan darah
5	Pemeriksaan tekanan darah, edukasi, dan senam hipertensi yang dilakukan selama 3 minggu dengan durasi 1 kali tiap minggu	Kehadiran peserta
6	<i>Post-test</i>	Hasil <i>pos-ttest</i> dan rerata tekanan darah

Hasil

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan pada lansia di Desa Karangpring dapat dilihat pada tabel.

Tabel 1. Karakteristik Lansia

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	20	47,7
		Perempuan	22	52,3
2	Suku	Jawa	12	28,6
		Madura	30	71,4
3	Tingkat Pendidikan	Tidak Tamat Sekolah	10	23,8
		SD	21	50
		SMP	8	19,0
		SMA	3	7,2
4	Pekerjaan	Buruh Tani	28	66,6
		Wiraswasta	5	11,9
		Ibu Rumah Tangga	9	21,5

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan, dengan suku mayoritas madura, tingkat pendidikan masih cukup rendah yakni tamat SD dan pekerjaan mayoritas sebagai buruh tani.

Tabel 2. Perbandingan rerata pengetahuan sebelum dan sesudah program kegiatan pengabdian

Variabel	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Pengetahuan	54,9	70,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan tentang hipertensi menjadi lebih baik setelah diberikan program kegiatan pengabdian.

Tabel 3. Perbandingan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah program kegiatan pengabdian

Variabel	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Sistolik	172,4 mmHg	165,3 mmHg
Diastolik	82,1 mmHg	80,2 mmHg

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik menurun setelah diberikan serangkaian intervensi program pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan, Edukasi, dan Senama pada Lansia dengan Hipertensi

Diskusi

Berdasarkan hasil *pre-test* menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengenai penyakit hipertensi, hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kurangnya kesadaran dari responden dan keluarga untuk mencari informasi atau mempelajari tentang masalah hipertensi, mulai dari penyebab, tanda dan gejala hingga bagaimana pengaturan pola makan dan gaya hidup untuk menghindari hipertensi. Pada hasil *post-test* setelah dilakukan intervensi dengan pendidikan kesehatan dan *screening* kesehatan didapatkan bahwa terdapat perubahan yang cukup signifikan dalam aspek pengetahuan responden, dimana pada hasil *post-test* ini diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik tentang penyakit hipertensi. (Fauzi, Efendi and Mustakim 2020).

Pengetahuan menjadi satu hal yang sangat penting dalam mendukung proses adaptasi penderita hipertensi dalam mengatur pola makan dan gaya hidup, hal ini sesuai dengan penelitian dari (Ariyanti, Preharsini and Sipolio 2020) yang menyebutkan bahwa tingkat pengetahuanserta pemahaman pasien hipertensi terkait penyakitnya dapat menunjang keberhasilan terapi sehingga tekanan darah pasien dapat terkontrol dengan baik. Semakin baik pasien memahami penyakitnya, maka pasien akan semakin waspada dalam menjaga pola hidup, teratur minum obat dan

tingkat kepatuhan pasien juga akan semakin meningkat. Salah satu faktor penting yang menentukan tingkat pengetahuan pasien dengan hipertensi adalah adanya informasi/edukasi kesehatan yang mereka terima mengenai masalah hipertensi, hal ini sesuai dengan penelitian dari (Asih, Triyanto and Kusumawardan 2023) yang menyebutkan bahwa pada umumnya pasien dengan penyakit kronis seperti hipertensi biasanya akan lebih *aware terhadap* penyakitnya karena pada umumnya mereka akan menerima berbagai informasi promosi kesehatan di fasilitas kesehatan yang mereka kunjungi. Sejalan dengan penelitian dari (Jayanti, et al. 2022) yang mengatakan bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan adalah faktor internal yang mempengaruhi terbentuknya perilaku. Perilaku seseorang tersebut akan berdampak pada status kesehatannya.

Berdasarkan konsep tersebut dapat dijelaskan bahwa semakin meningkatnya pengetahuan pasien tentang hipertensi akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi sehingga tekanan darahnya tetap terkendali (Ariyanti, Preharsini and Sipolio 2020); (Adriani et al., 2018). Hal ini menunjukkan betapa pentingnya adanya kegiatan intervensi seperti edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pasien dengan hipertensi untuk dapat melakukan pengaturan gaya hidup sebagai salah satu upaya dalam mengendalikan masalah hipertensi yang dihadapi. (Asih, Triyanto and Kusumawardan 2023).

Hasil tabulasi data dari *pos-test* diketahui bahwa masih terdapat beberapa lansia yang masih memiliki tingkat pemahaman yang rendah mengenai hipertensi, hal ini bisa saja dipengaruhi oleh banyak faktor seperti rendahnya keinginan dari responden dalam mencari informasi atau mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan hipertensi. Maka dari itu perlu adanya pemberian intervensi lain untuk dapat meningkatkan pengetahuan responden mengenai masalah hipertensi. Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat diketahui bahwa adanya intervensi pendidikan kesehatan yang diberikan memiliki pengaruh yang cukup signifikan dalam meningkatkan pengetahuan responden mengenai masalah hipertensi. Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini tentunya diharapkan akan dapat memberikan wawasan bagi masyarakat tentang pentingnya pengetahuan dalam upaya untuk mengendalikan penyakit hipertensi.

Kesimpulan dan Saran

Hasil dari program pengabdian berupa pendidikan kesehatan, skrining, dan senam hipertensi yang diberikan pada lansia dengan hipertensi di Desa Karang Piring ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan tersebut memiliki pengaruh yang cukup signifikan dalam meningkatkan pengetahuan lansia serta menurunkan tekanan darah. Program intervensi sebaiknya dilanjutkan oleh Puskesmas Sukorambi dan diberikan secara rutin melalui kegiatan posyandu lansia yang dilaksanakan setiap 1 bulan sekali.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Jember, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ketua Program Studi, Perangkat Desa Karangpring, dan Petugas Puskesmas Sukorambi yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat.

Daftar Referensi

- Adriani, SW. (2018). Perilaku Keluarga Dalam Mendukung Manajemen Hipertensi Di Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*. 10(2), 2087–5053.
- Astutik, M. F., & Mariyam, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. *Ners Muda*, 2(1), 54. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i1.7347>
- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.532>
- Indrayani, T., Latifah, S., & Rifiana, A. J. (2022). *Jurnal Keperawatan*. 14, 1047–1052.
- Taufiq, L. O. M., Diliyanti, S., Taswin, & Muriman, Y. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo Kota Bau Bau. *Jurnal Industri Kreatif (JIK)*, 4(01), 45–56. <https://doi.org/10.36352/jik.v4i01.55>
- Kemenkes RI, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. "Manajemen Program Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi dan Perhitungan Pencapaian SPM Hipertensi." (SUBDIT PENYAKIT JANTUNG DAN PEMBULUH DARAH DIREKTORAT P2PTM DITJEN PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT).
- Suparti, Sri, and Diyah Yulistika Handayan. 2018. "Screening Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Banyumas." *Indonesian Journal for Health Sciences* 2 (2): 84-93.
- Fauzi, Ridhwan, Rusman Efendi, and Mustakim. 2020. "Program Pengelolaan Penyakit Hipertensi Berbasis Masyarakat Dengan Pendekatan Keluarga Di Kelurahan Pondok Jaya Tangerang Selatan." *Wikrama Parahita: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4 (2): 69-74. doi:DOI: <https://doi.org/10.30656/jpmwp.v4i2.1931>.
- Ariyanti, Rea, Ida Ayu Preharsini, and Berliany Venny Sipolio. 2020. "Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia." *To Maega | Jurnal Pengabdian Masyarakat* (To Maega) 3 (2): 74-82. doi:DOI: <http://dx.doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>.

Asih, Fajar Tri, Endang Triyanto, and Lita Heni Kusumawardan. 2023. "Literature Review: Patient Services Family-Based Hypertension." *Media Keperawatan Indonesia* 6 (1): 47-53. doi:DOI: 10.26714/mki.6.1.2023.46-53.

Jayanti, Tri Nur, Agus Sulaeman, Cucu Rokayah, and Jessy Nurinda. 2022. "Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Kampung KB Desa Cibru Wetan." *Jurnal Peduli Masyarakat* 4 (4). <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>.