

## **PROMOSI KESEHATAN PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI KELURAHAN DWIKORA**

**Flora Sijabat<sup>1</sup>, Sri Dearmaita Purba<sup>2</sup>, Frida Saragih<sup>3</sup>  
Gita Sonia Sianturi<sup>4</sup>, Monika Ginting<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

<sup>4,5</sup> Mahasiswa DIII Keperawatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

**Email : [flora636@ymail.com](mailto:flora636@ymail.com)**

### **ABSTRAK**

Hipertensi atau darah tinggi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia. Tingginya angka kematian hipertensi ini sering terjadi tanpa keluhan sehingga disebut juga sebagai "*The Silent Killer*" dimana penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan promosi kesehatan tentang pencegahan hipertensi kepada lansia di Kelurahan Dwikora. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode pendampingan sosialisasi penerapan pencegahan hipertensi dengan slogan Cerdik dan Patuh yang telah dilaksanakan dengan baik, dimana para lansia cukup aktif berperan dalam kegiatan tersebut. Kesimpulan pengabdian masyarakat ini berjalan efektif dan dapat menjadi alternative lansia untuk menerapkan pencegahan / mengendalikan hipertensi melalui atur pola makan dan pola hidup. Dengan adanya pendampingan sosialisasi pencegahan hipertensi ini diharapkan para lansia melaksanakan poin-poin pencegahan yang menyebabkan timbulnya hipertensi sehingga diharapkan meningkatnya derajat kesehatan para lansia khususnya pada penyakit tidak menular yaitu hipertensi.

**Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Promosi Kesehatan**

### **ABSTRACT**

Hypertension or high blood pressure is the number one cause of death in the world. The high mortality rate of hypertension often occurs without complaint so it is also known as "The Silent Killer" where the patient does not know that he has hypertension and only finds out after complications occur. The purpose of this community service is to carry out health promotion on prevention of hypertension to the elderly in Dwikora Village. Community service activities are carried out by using the method of socialization of the implementation of hypertension prevention with the slogans Clever and Obedient which have been carried out well, where the elderly are quite active in taking part in these activities. The conclusion of this community service is effective and can be an alternative for the elderly to implement hypertension prevention / control through adjusting diet and lifestyle. With this hypertension prevention socialization assistance, it is hoped that the elderly can carry out preventive points that cause hypertension so that it is hoped that the health status of the elderly, especially in non-communicable diseases, namely hypertension, is expected.

**Keywords: Hypertension, Elderly, Health Promotion**

## I. PENDAHULUAN

Hipertensi atau darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh lanjut usia. Di negara maju maupun negara berkembang hipertensi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Tingginya angka kematian hipertensi ini yang sering terjadi tanpa keluhan sehingga disebut juga sebagai “*The Silent Killer*” dimana penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan Data yang diperoleh dari WHO (*World Health Organization*) tahun 2015 menunjukkan bahwa penderita hipertensi sebesar 600 juta penderita di seluruh dunia dan terdapat 3 juta diantaranya meninggal setiap tahunnya. Prevalensi tertinggi terdapat di wilayah Afrika yaitu sebesar 30% dan prevalensi terendah terdapat di wilayah Amerika sebesar 18%. Di Indonesia prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), lansia merupakan angka tertinggi kasus hipertensi yaitu umur 55-64 tahun (55,2%) (Riskesdas, 2018).

Data di Sumatera Utara sebesar 3,4 % pada kelompok umur di atas 60 tahun untuk penderita rawat jalan. Berdasarkan penyakit penyebab kematian pasien rawat inap di Rumah Sakit Kabupaten/Kota Provinsi Sumatera Utara, hipertensi menduduki peringkat pertama dengan proporsi kematian sebesar 27,02% (1.162 orang), pada kelompok umur  $\geq 60$  tahun sebesar 20,23% (1.349 orang) (Dinkes Provsu, 2019).

Menurut Almina dkk (2016) usia lanjut sangat berkaitan dengan berbagai perubahan akibat proses menua (proses degenerative) seperti perubahan anatomi/fisiologi dan berbagai penyakit atau keadaan patologik sebagai akibat penuaan. Salah satu perubahan fisik yang terjadi pada lansia adalah meningkatnya tekanan darah atau hipertensi. Lansia juga mengalami perubahan psikologi yang terjadi bersama dengan semakin bertambahnya usia, salah satu perubahannya adalah menurunnya daya ingat dan komunikasi. Hal ini berpengaruh terhadap pengetahuan lansia dalam memperoleh informasi tentang kesehatan, akibatnya professional pelayan kesehatan sering sekali gagal dalam memberi pendidikan kesehatan bagi lansia karena mereka salah mengansumsi sendiri sehingga pengetahuan mereka mengenai hipertensi rendah.

Pembangunan dalam bidang kesehatan bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Indonesia agar lebih baik tingkat kesehatannya. Salah satu pilar strategi pembangunan kesehatan nasional adalah paradigma sehat. Upaya kesehatan yang dilakukan adalah upaya *promotif, preventif, kuratif dan rehabilitative*. Salah satu solusi untuk menekan kejadian hipertensi dapat dilakukan dengan promosi kesehatan kepada masyarakat. Hipertensi dapat dikontrol dengan berbagai upaya menjaga gaya hidup. Hal ini dapat tercapai jika pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan perawatan hipertensi dilaksanakan dengan baik (Kemenkes, 2018).

Penurunan derajat kesehatan secara alamiah (proses *degenartif*) yang dialami lansia sangat berdampak pada kesehatan. Oleh karena itu, setiap lansia berhak memperoleh derajat kesehatan yang setinggi-tingginya dan didukung dengan upaya kesehatan yang dilakukan pemerintah. Hal ini tercantum pada Peraturan Menteri Kesehatan No 25 Tahun 2016 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019 yaitu dengan pemenuhan kebutuhan pelayanan kesehatan, dengan mengutamakan upaya peningkatan, pencegahan, dan pemeliharaan kesehatan di samping upaya penyembuhan dan pemulihan (Permenkes, 2016).

## **II. ANALISIS SITUASIONAL**

Berdasarkan informasi diketahui bahwa lansia di Kelurahan Dwi Kora sudah sering dikunjungi oleh team dari Puskesmas setempat untuk melakukan upaya peningkatan kesehatan, akan tetapi belum terlaksana secara terstruktur. Promosi kesehatan berupa pendampingan sosialisasi penerapan pencegahan hipertensi merupakan sasaran dari pengabdian masyarakat ini. Sasaran dilaksanakan agar para lansia tetap ingat melakukan poin-poin pencegahan hipertensi.

Permasalahan hipertensi di Kelurahan Dwikora ini masih sangat tinggi. Kurangnya pengetahuan dan pendidikan menyebabkan rendahnya perilaku lansia untuk melaksanakan poin-poin pencegahan hipertensi. Sebagai contoh para lansia masih banyak yang merokok, tidak melakukan aktifitas fisik, dan diet gizi yang belum sesuai. Dengan adanya pendampingan sosialisasi pencegahan hipertensi dan pembagian leaflet maka diharapkan para lansia melaksanakan poin-poin pencegahan hipertensi sehingga derajat kesehatan lansia di kelurahan Dwikora meningkat.

## **III. METODE PELAKSANAAN**

Dalam pelaksanaan kegiatan, metode yang diterapkan pada pengabdian masyarakat ini adalah pendampingan sosialisasi penerapan pencegahan hipertensi dengan metode ceramah dan tanya jawab. Kegiatan diawali dengan menyajikan dan menyampaikan materi tentang penyakit hipertensi yang meliputi definisi, penyebab, cara pencegahan dan pengobatan penyakit. Para lansia juga diberi leaflet hipertensi dengan tujuan agar peserta penyuluhan dapat lebih meningkatkan kemampuan dalam menyerap materi yang disampaikan oleh narasumber, selain itu bisa dibawa kerumah. Sasaran kegiatan ini adalah semua Para lansia yang ada di Kelurahan Dwikora, Kec. Medan Helvetia.

#### **IV. HASIL KEGIATAN**

Adapun hasil kegiatan adalah sebagai berikut :

Penyuluhan promosi kesehatan diawali dengan tanya jawab tentang “Keadaan lansia yang mengalami hipertensi” berdasarkan pengamatan semua lansia memperhatikan dan menjawab aktif. Kemudian dilakukan pemaparan tentang hipertensi, materi sosialisasi yang disampaikan pada saat sosialisasi yaitu materi tentang kasus hipertensi, definisi hipertensi, faktor risiko hipertensi, dan yang paling banyak dipaparkan materinya adalah pencegahan hipertensi. Media yang digunakan pada saat intervensi berlangsung yaitu leaflet yang tersaji pada gambar 1, hal ini dikarenakan leaflet cukup mudah dibuat dan tidak membutuhkan biaya yang besar.

Pada saat pemaparan tentang definisi hipertensi, rata-rata masyarakat menjawab bahwa hipertensi merupakan tekanan darah tinggi. Setelah dijelaskan, hipertensi merupakan tekanan darah tinggi merupakan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolic >90 mmHg. Setelah itu, masuk ke materi penyebab hipertensi, pada materi ini para lansia cukup aktif mempertanyakan tentang penyebab hipertensi.



**Gambar 1. Media Leaflet Hipertensi**

Adapun cara pencegahan hipertensi yang dipaparkan yaitu untuk mengatur pola makan dengan membatasi konsumsi gula dan garam, dan membatasi protein dan lemak, serta meningkatkan konsumsi buah-buahan dan sayuran. Untuk pencegahan hipertensi yang ditekankan adalah “*Cerdik*” yaitu Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, Kelola Stress. Materi pengendalian hipertensi yaitu dengan “*Patuh*” yaitu Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, tetap diet dengan gizi seimbang, Upayakan aktifitas fisik dengan aman, Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya. (Dirjen P2PTM, 2017).

Pengamatan yang disampaikan difokuskan pada sejauhmana materi pencegahan hipertensi yang di ingat para lansia tanpa melihat leaflet. Dari hasil pengamatan, para lansia paling banyak mengingat materi yaitu menjauhi asap rokok dan makanan berlemak. Sebagian lagi para lansia juga mengingat materi untuk memakan makanan yang sehat dan tidak berlemak. Dari hasil demikian dapat disimpulkan bahwa para lansia memahami poin-poin pada pencegahan hipertensi.

**V. PEMBAHASAN**

Meningkatnya pengetahuan masyarakat merupakan salah satu luaran upaya promosi kesehatan yang sangat berpengaruh terhadap perilaku kesehatan. Pendampingan sosialisasi penerapan pencegahan hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku lansia. Hal ini sesuai dengan teori Notoadmodjo yang menyatakan bahwa Pengetahuan sangat erat kaitannya dalam membentuk tindakan seseorang (*Over behavior*), dengan adanya pengetahuan yang dimiliki maka tindakan lansia dalam melakukan pencegahan hipertensi

juga tinggi. Berdasarkan pengalaman dan penelitian bahwa perilaku didasari oleh pengetahuan yang lebih baik daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan (Notoadmojo, 2011).

Pengetahuan Lansia mengenai hipertensi merupakan salah satu cara untuk mencegah suatu penyakit yang dapat dilakukan dengan cara meningkatkan pengetahuan individu, kelompok atau masyarakat mengenai hipertensi, serta kesadaran yang baik mengenai perawatan hipertensi serta sikap lansia dalam perawatan hipertensi.

Sikap merupakan faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan suatu tindakan atau perilaku. Salah satu faktor yang mempengaruhi sikap seseorang adalah pendidikan, pengetahuan dan pengalaman. Untuk mendapatkan perilaku yang baik, maka faktor-faktor yang mempengaruhinya juga harus baik. Untuk meningkatkan perilaku pencegahan dan perawatan hipertensi, maka sikap dan faktor lain juga harus ditingkatkan. Salah satu upaya untuk meningkatkannya adalah dengan kegiatan pembelajaran melalui media pembelajaran. Nuraeni dkk. (2017).

Penyampaian informasi dan edukasi melalui media pembelajaran, salah satunya adalah dengan kegiatan promosi kesehatan. Pada dasarnya promosi kesehatan identik dengan pendidikan kesehatan karena keduanya berorientasi terhadap perubahan perilaku yang diharapkan yaitu perilaku sehat, sehingga mempunyai kemampuan mengenali masalah kesehatan dirinya, keluarga, dan kelompok dalam meningkatkan kesehatannya. Metode yang dapat digunakan dalam promosi kesehatan yaitu dengan metode ceramah. Metode ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi mengenai kesehatan (Notoatmodjo, 2012).

Dengan adanya sosialisasi pendampingan, maka para lansia diharapkan mampu melaksanakan poin-poin dari pencegahan hipertensi dengan mengingat “cerdik” dan “patuh” dengan demikian derajat kesehatan lansia akan meningkat yang didukung dengan perilaku yang baik oleh para lansia. Dalam teori Notoadmojo (2012) menyatakan bahwa perilaku yang sejalan dengan pengetahuan akan menunjukkan perilaku yang baik dan bertahan lama, sedangkan perilaku yang tidak sejalan dengan pengetahuan akan menunjukkan perilaku yang kurang baik dan tidak akan bertahan lama.

## **VI. KESIMPULAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat lansia ini berjalan dengan lancar dan kegiatan terlaksana dengan tepat sasaran karena ditujukan kepada lansia yang banyak mengalami gangguan hipertensi. Promosi dilakukan dengan pendampingan penerapan sosialisasi pencegahan hipertensi dengan metode ceramah langsung kepada para lansia dan membagikan leaflet hipertensi. Selama kegiatan ini berlangsung 90% para lansia memperhatikan, akan tetapi ada beberapa catatan yang perlu perbaikan selanjutnya yaitu dukungan anggota keluarga untuk mengingatkan pola hidup dan pola makan agar upaya peningkatan derajat kesehatan lansia bisa berjalan dengan baik.

## **VII. UCAPAN TERIMAKASIH**

Kami dari tim program kemitraan masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Kepala Kelurahan Dwikora dan Masyarakat khususnya Lansia di Kelurahan Dwikora yang sudah memberikan izin, waktu dan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu kegiatan Pengabdian Masyarakat.

## **VIII. DAFTAR PUSTAKA**

- Almina dkk (2016). *Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu*
- Dinkes Provsu. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara*. Dinas Kesehatan, Sumatera Utara.
- Dirjen P2PTM (2017). *Pencegahan dan Pengendalian Penyakit*. Jakarta. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- Kemenkes RI. (2019). *Infodatin Hipertensi*. Jakarta Selatan. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmojo S. (2011). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta
- Permenkes. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019*. Jakarta

Riskesdas . (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI