



PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN EDUKASI PENGELOLAAN HIPERTENSI UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI WILAYAH KECAMATAN CAKUNG

Puspita Hanggit Lestari¹, Mia Fatma Ekasari², Raden Siti Maryam³
Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III
E-mail¹: : puspita.hanggitl@gmail.com

Abstract

Elderly people with persistent hypertension without proper management will have their heart work harder, causing damage to the blood vessels of the heart, brain, and eyes. Based on the problem of hypertension and its subsequent impact on the health of the elderly, the Community Service Team conducted health checks and education on hypertension management for the elderly to improve their quality of life. The health education program explained how to care for the elderly, the importance of regular health checks, quitting smoking, increasing physical activity, choosing a healthy and balanced diet, getting enough rest, and managing stress. The health check results revealed an average systolic blood pressure of 148.95 mmHg, diastolic blood pressure of 84 mmHg, body weight of 61.6 kg, and cholesterol of 220.7 mmHg. The pre-test results for the education program obtained an average score of 65, and the post-test results obtained an average score of 80. Elderly people with hypertension need support in managing their hypertension. Health checks and education activities are efforts that can be taken to support the elderly in managing their hypertension.

Keywords: Health Education; Hypertension; Elderly

Abstrak

Lansia yang mengalami hipertensi berkelanjutan tanpa pengelolaan yang tepat akan memaksa jantung bekerja lebih keras, sehingga menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah jantung, otak, dan mata. Berdasarkan masalah hipertensi dan dampak lanjutnya pada kesehatan lansia. Tim pengabdian kepada Masyarakat melakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan dan edukasi pengelolaan hipertensi pada lansia untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Edukasi Kesehatan lansia menjelaskan cara perawatan lansia, pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, menghilangkan kebiasaan merokok, meningkatkan aktivitas fisik, memilih diet sehat dan seimbang, melakukan istirahat yang cukup, dan mengelola stres. Hasil dari pemeriksaan kesehatan diketahui rerata TD sistole = 148,95 mmHg dan diastole = 84 mmHg, BB = 61, 6 Kg dan Kolesterol= 220,7 mmHg. Hasil pretest edukasi mendapatkan nilai rerata 65 dan post-test mendapatkan nilai rerata 80. Lansia penderita hipertensi perlu mendapatkan dukungan dalam mengelola hipertensi. Kegiatan pemeriksaan Kesehatan dan edukasi merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk mendukung lansia mengelola hipertensi.

Katakunci: Edukasi Kesehatan; Hipertensi; Lansia



Pendahuluan

Proses menua yang terjadi pada lansia menimbulkan beberapa perubahan dari segi fisik, kognitif, perasaan, sosial dan seksual (Meiner, 2016). Penurunan fungsi tubuh membuat lansia rentan menderita penyakit. Penyakit degeneratif pada lansia merupakan kondisi kronis yang progresif, ditandai dengan penurunan fungsi organ atau jaringan tubuh akibat proses penuaan dan berbagai macam factor. Penyakit degeneratif yang sering dijumpai di kalangan lansia yaitu hipertensi atau tekanan darah tinggi. Lanjut Usia rentan terkena hipertensi karena kekakuan pada arteri yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Seke et al., 2016). Data WHO (World Health Organization) tahun 2018, sekitar 1,13 miliar orang menderita hipertensi. Setiap tahunnya penderita hipertensi meningkat, tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi (WHO, 2023). Akibat dari hipertensi dan komplikasinya, diperkirakan ada 9,4 juta orang meninggal per tahunnya. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan penderita hipertensi di Indonesia ada 34,1% dan mengalami peningkatan 8,3% dari tahun 2013 (Kemenkes.RI, 2018). Department of health and human service, usia >65 tahun sebesar 60-70% mengalami hipertensi dan menjadi populasi terbanyak. Hasil dari Kemenkes 60% dari jumlah penduduk Indonesia yang mengalami hipertensi adalah kelompok umur 60 tahun keatas. Hasil data survei Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia (PERGEMI), sebanyak 37,8% lansia di Indonesia memiliki hipertensi. Hipertensi yang dialami oleh lansia biasa disebut dengan ISH (Isolated Systolic Hypertension), dengan hasil ukur tekanan darah sistolik yang tinggi yaitu >140 mmHg, sedangkan untuk tekanan darah diastolik tetap dibatas normal atau <90 mmHg. Hipertensi menjadi penyakit nomor satu di Indonesia dan dapat membunuh secara mendadak. Dilihat dari segi fisik, penyakit hipertensi bisa menyebabkan penyumbatan di arteri koroner dan infark, ventrikel kiri mengalami hipertrofi, henti jantung, menjadi pemicu gangguan serebrovaskuler dan arteriosklerosis koroner, serta menyebabkan kematian. Selain dari segi fisik, dilihat dari segi psikologis pada lansia, hipertensi ini dapat membuat pasien berpikir bahwa hidup yang dijalani ini tidak ada gunanya lagi, karena kelemahan dan proses penyakit hipertensi yang merupakan long life disease (Pratiwi et al., 2021). Penyakit degeneratif yang dialami lansia dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup, disabilitas dan juga peningkatan risiko kematian (UN DESA Population Division, 2020). Kerusakan pada jantung ini dapat menimbulkan berbagai gejala seperti sakit kepala, nyeri dada, serta kesemutan di kaki dan tangan, yang akhirnya menurunkan kualitas hidup lansia (Astuti, 2016). Mayoritas lansia yang mengidap penyakit hipertensi memiliki kualitas hidup yang rendah. Dari total 56 responden, sebanyak 30 lansia (53,6%) mempunyai kualitas hidup yang buruk dan 26 lansia (46,4%) mempunyai kualitas hidup yang baik. Lansia yang mengalami hipertensi berkelanjutan tanpa pengobatan dan pengontrolan yang tepat akan memaksa jantung bekerja lebih keras, sehingga menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah jantung, otak, dan mata. Kerusakan pada jantung ini dapat menimbulkan berbagai gejala seperti sakit kepala, nyeri dada, serta kesemutan di kaki dan tangan, yang akhirnya menurunkan kualitas hidup lansia (Sasmita et al., 2021). Kurangnya pengetahuan tentang pencegahan hipertensi pada lansia menjadi penyebab banyak lansia yang menderita hipertensi (Istiqomah et al., 2022). Lansia, keluarga dan kader Kesehatan membutuhkan edukasi Kesehatan tentang pengelolaan hipertensi untuk dapat melaksanakan perawatan pada lansia hipertensi di rumah. Pengetahuan pasien dan keluarganya tentang tindakan pencegahan terhadap komplikasi hipertensi diharapkan mampu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Pengetahuan tentang hipertensi dan faktor risiko hipertensi



berguna dalam pencegahan dan pengelolaan penyakit. Namun, masih ada pemahaman yang buruk tentang faktor risiko perilaku



hipertensi dan pentingnya pengetahuan dalam mengadopsi perilaku mempromosikan kesehatan dan mengendalikan hipertensi. Upaya pengelolaan hipertensi dilakukan dengan pemeriksaan Kesehatan secara rutin, memberikan edukasi kesehatan dan aktivitas fisik teratur. Salah satu fokus edukasi kesehatan yang dapat diberikan pada pasien hipertensi yaitu memodifikasi pengaturan makanan yang dikonsumsi agar dapat mengontrol tekanan darahnya (Singh et al., 2017). Lansia Hipertensi yang tinggal di wilayah Kecamatan Cakung telah rutin hadir pada Posyandu lansia setiap bulan. Pelayanan yang diberikan adalah penimbangan Berat Badan (BB) dan pemeriksaan tekanan darah. Pemeriksaan darah untuk kadar GDS, AU dan Kolesterol, lansia juga belum optimal dalam melakukan pengeolaan hipertensi diketahui dari rerata tekanan darah yang masih tinggi. Berdasarkan hal tersebut dilaksanakan kegiatan pemeriksaan kesehatan dan edukasi pengelolaan hipertensi pada lansia untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Berdasarkan data diatas tim pengabdian Masyarakat akan menyelesaikan permasalahan mitra dengan pemeriksaan Kesehatan dan edukasi kesehatan pada lansia hipertensi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Metode

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan melakukan dua kegiatan yaitu pemeriksaan Kesehatan dan edukasi Kesehatan mengenai pengelolaan hipertensi bagi lansia. Kegiatan pengabdian Masyarakat melibatkan 40 orang lansia dan 10 orang kader Kesehatan. Metode kegiatan dilakukan dengan pemeriksaan, edukasi dan demonstrasi. Lansia diawal kegiatan dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol. Kemudian dilakukan pre test untuk mengetahui pengetahuan awal lansia tentang pengelolaan hipertensi. Edukasi diberikan dengan materi yang berisi cara perawatan lansia, pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, menghilangkan kebiasaan merokok, meningkatkan aktivitas fisik, memilih diet sehat dan seimbang, melakukan istirahat yang cukup, dan mengelola stres. Setelah edukasi dilakukan dilakukan Kembali post test untuk mengukur peningkatan pengetahuan lansia tentang pengelolaan hipertensi.

Hasil

Hasil pemeriksaan tekanan darah didapatkan 40 orang lansia menderita hipertensi dengan rerata TD sistole = 148,95 mmHg dan diastole = 84 mmHg, BB= 61, 6 Kg. Mayoritas lansia (80%) telah menderita hipertensi selama 5- 10 tahun.

Tabel 1
Rerata Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah dan Pengetahuan

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean
Sistole	128	172	148,95
Diastole	51	102	84
BB	42,3	76,5	61,6
Kadar kolesterol darah	141	319	220,70
Pretest	50	80	65
Posttest	60	90	80

Gambar 1. Prosedur pengukuran tekanan darah dan Kolesterol



Pembahasan

Pemeriksaan fisik secara rutin merupakan salah satu pilar utama dalam menjaga kesehatan lansia. Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami berbagai perubahan fisiologis yang membuat lansia lebih rentan terhadap penyakit. Oleh karena itu, pemeriksaan fisik menjadi alat yang sangat penting untuk deteksi dini, pencegahan, dan penanganan berbagai masalah kesehatan yang spesifik pada kelompok usia ini. Pemeriksaan fisik rutin dapat membantu mendeteksi tanda-tanda awal dari penyakit ini, sehingga penanganan dapat dilakukan lebih cepat dan efektif (Kusumawardana et al., 2017). Dengan mendeteksi faktor risiko seperti tekanan darah tinggi atau kadar gula darah yang tidak terkontrol, hasil asam urat dan kolesterol tenaga Kesehatan dapat memberikan edukasi dan intervensi yang tepat, seperti perubahan gaya hidup atau resep obat. Hal ini membantu mencegah berkembangnya penyakit yang lebih serius (Karunia., 2016). Pemeriksaan fisik membantu lansia tetap aktif, mandiri, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Lansia yang rutin mengelola kondisi kesehatan yang ada dan mencegah komplikasi dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan emosional (WHO, 2021). Dengan pendekatan yang komprehensif, kualitas hidup lansia dengan hipertensi dapat dipertahankan dan bahkan ditingkatkan. Edukasi pengelolaan hipertensi memegang peranan penting dalam meningkatkan hasil pengobatan, kepatuhan pasien, dan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Pengetahuan pasien dan keluarganya tentang tindakan pencegahan terhadap komplikasi hipertensi diharapkan mampu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Pengetahuan tentang hipertensi dan faktor risiko hipertensi berguna dalam pencegahan dan pengelolaan penyakit. Namun, masih ada pemahaman yang buruk tentang faktor risiko perilaku terkait hipertensi dan pentingnya pengetahuan dalam mengadopsi perilaku mempromosikan kesehatan dan mengendalikan hipertensi (Rajkumar & Romate, 2020). Edukasi tidak hanya tentang minum obat, tetapi juga tentang perubahan gaya hidup. Lansia perlu memahami kaitan antara pola makan, aktivitas fisik, dan tekanan darah mereka. Dengan edukasi yang tepat, mereka dapat termotivasi untuk mengurangi asupan garam, menjaga berat badan ideal, dan berolahraga secara teratur, yang semuanya berkontribusi pada pengendalian tekanan darah yang lebih baik (Whelton et al., 2018). Edukasi menekankan pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala, seperti pengukuran tekanan darah, gula darah, dan kolesterol. Deteksi dini sangat krusial karena PTM sering kali tidak menunjukkan gejala di awal (Kemenkes RI, 2019). Dengan pemahaman yang baik, lansia dapat mengenali gejala awal dari komplikasi hipertensi seperti stroke atau serangan jantung. Edukasi CERDIK mendorong masyarakat untuk berhenti merokok dan berolahraga secara teratur minimal 30 menit setiap hari, diet sehat dengan kalori seimbang, istirahat yang cukup



dan Kelola stress. Edukasi kesehatan membantu lansia untuk tidak menunda mencari pertolongan medis, sehingga memungkinkan penanganan yang lebih cepat dan mengurangi kejadian komplikasi.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian Masyarakat berupa pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi pengelolaan hipertensi memberikan dampak positif pada Masyarakat wilayah Cakung. Lansia hipertensi mengetahui kondisi Kesehatan melalui pemeriksaan, Edukasi kesehatan yang diberikan, lansia dan kader kesehatan berhasil meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat dalam mengelola hipertensi, yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

- Astuti, A. D. (2016). Dukungan Informasi Dari Keluarga Dapat Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 1(2), 1–10. <https://doi.org/10.52822/jwk.v1i2.23>
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan di Puskesmas Brambang , Kabupaten Jombang The Effect Of Education On Knowledge Of Hypertension In Female Prolanis Participants In Puskesmas Brambang , Jombang Regency. 2–6.
- Karunia., E. (2016). Hubungan antara dukungan keluarga dengan kemandirian Activity of Daily Living Pascastroke. July, 213–224. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.213>
- Kemenkes.RI. (2018). Riskesdas. Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kementrian Kesehatan RI, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/info datin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kusumawardana, I., Tamtomo, D., & Sugiarto. (2017). Relationship between Knowledge and Family Support regarding Hypertension with Blood Pressure Control in Elders. *Indonesian Journal of Medicine*, 02(01), 1–9. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2017.02.01.01>
- Meiner, S. E. (2016). Gerontologic Nursing, Fourth Edition. In *American Speech* (Vol. 5, Issue 5).
- Pratiwi, G. F., Bayhakki, & Zukhara, R. M. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga