

UPAYA PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN HIPERTENSI DI POSBINDU RUNGKI CIGEMBOR

Jajuk Kusumawaty, Heni Marlani, Ima Sukmawati, Elis Noviati

STIKes Muhammadiyah Ciamis, Indonesia

E-mail : jajukkusumawaty@gmail.com

Abstract

Hypertension cases have increased by 80% especially in developing countries from a total of 639 million cases in 2000, estimated to be 1.15 billion cases by 2025. Understanding this disease is not fully understood by the community, so it is necessary to conduct counseling to reduce the risk of stroke and other complications. Tackling hypertension begins with lifestyle changes. Low-salt diets, including avoiding preserved foods and weight loss in obesity, have been shown to control blood pressure. This study aims to increase knowledge about the prevention and countermeasures of hypertension. Method (1) : identify the number of elderly people targeted posbindu (ii) Counseling (iii) Evaluation. The result of the number of elderly people who participated in community service activities as many as 30 people. From the evaluation of activities obtained elderly have understood about the prevention and initial management of hypertension. Conclusion: the benefits of extension about the prevention and countermeasures of hypertension is very helpful in efforts to improve the health of the elderly.

Keywords: Hypertension, elderly, prevention and countermeasures

Abstrak

Kasus Hipertensi mengalami kenaikan 80% terutama di negara berkembang dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2000, diperkirakan menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025. Pemahaman penyakit ini belum sepenuhnya dipahami oleh masyarakat, sehingga perlu diadakan penyuluhan untuk mengurangi resiko stroke dan komplikasi lainnya. Penanggulangan hipertensi dimulai dengan perubahan gaya hidup. Diet rendah garam, termasuk menghindari makanan yang diawetkan dan penurunan berat badan pada obesitas, terbukti dapat mengendalikan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan dan penanggulangan hipertensi. Metode (1) : identifikasi jumlah lansia yang menjadi sasaran Posbindu (ii) Penyuluhan (iii) Evaluasi. Hasil jumlah lansia yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebanyak 20 orang. Dari evaluasi kegiatan diperoleh lansia telah memahami tentang pencegahan dan penanggulangan awal hipertensi. Kesimpulan : Manfaat dari penyuluhan tentang pencegahan dan penanggulangan hipertensi sangat membantu dalam upaya meningkatkan kesehatan lansia.

Kata kunci : Hipertensi, lansia, pencegahan dan penanggulangan

Submitted: 2020-12-15

Revised: 2020-12-26

Accepted: 2020-12-31

Pendahuluan

Menurut data WHO, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata, 2016). Penyakit terbanyak pada usia lanjut berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 adalah hipertensi. dengan prevalensi 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65,74% dan 63,8% pada usia \geq 75 tahun (Infodatin Kemenkes RI, 2016).

Faktor risiko hipertensi antara lain adalah faktor genetik, umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, stress, obesitas, asupan garam dan kebiasaan merokok. Faktor risiko yang bertanggung jawab terhadap kondisi tersebut adalah kadar kolesterol tinggi, tembakau, konsumsi sayuran dan buah yang rendah, serta kurang aktif bergerak (Julianti,2011)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumawaty,J (2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lakkok Kabupaten Ciamis.

Penanggulangan hipertensi dimulai dengan perubahan gaya hidup. Diet rendah garam, termasuk menghindari makanan yang diawetkan dan penurunan berat badan pada obesitas, terbukti dapat mengendalikan tekanan darah (Junaidi, I., 2010).

Hipertensi yang tidak mendapat penanggulangan yang baik menyebabkan komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung. Maka dari itu penyuluhan mengenai penanggulangan hipertensi sangat penting dilakukan agar masyarakat mengetahui dan paham tentang penanggulangan hipertensi sehingga dapat mencegah dan menurunkan komplikasi dari hipertensi. Berdasarkan uraian diatas tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan sosialisasi mengenai pencegahan dan penanganan hipertensi di Posbindu Rungki Kabupaten Ciamis.

Metode

Kegiatan pada pengabdian kepada masyarakat "pencegahan dan penanggulangan hipertensi di Posbindu Rungki Kabupaten Ciamis" yaitu (i) Identifikasi jumlah lansia (ii) Sosialisasi, dan (iii) Evaluasi.

1. Identifikasi jumlah lansia dimulai dari mengidentifikasi jumlah lansia dan jumlah lansia yang pernah atau tidak pernah menderita penyakit hipertensi.
2. Sosialisasi Materi sosialisasi terdiri dari Penyakit hipertensi, Pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi. Adapun materi sosialisasi penyakit hipertensi, Pencegahan dan penanganan penyakit hipertensi adalah sebagai berikut:
 - a. Pengertian Penyakit hipertensi
 - b. Penyebab penyakit hipertensi
 - c. Tanda dan gejala penyakit hipertensi.

Materi sosialisasi adalah pencegahan penyakit hipertensi dan penanggulangan serta tanda bahaya penyakit hipertensi sebagai berikut :

- a. Pencegahan penyakit hipertensi
 - b. Penanganan penyakit hipertensi
 - c. Tanda bahaya penyakit hipertensi
 - d. Tindakan yang harus dilakukan jika lansia menderita hipertensi
3. Evaluasi
Evaluasi dilakukan saat pertemuan terakhir dengan mengevaluasi pengetahuan dalam pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi di Posbindu Rungki Kabupaten Ciamis. Hasil evaluasi ditindaklanjuti dengan evaluasi kejadian hipertensi dan lingkungann sekitar masyarakat.
Kegiatan pada pengabdian kepada masyarakat "Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit Hipertensi di Posbindu Rungki Kabupaten Ciamis ini tidak lepas dari partisipasi mitra yang diantaranya yaitu:
 - a. Memberikan ijin pelaksanaan kegiatan
 - b. Menyiapkan evaluasi secara bersama

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pengamatan kami selaku pelaksana dari kegiatan tersebut antusias masyarakat khususnya para lansia cukup tinggi untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat, hal itu terbukti dari jumlah lansia yang mengikuti kegiatan tersebut yang berjumlah 20 orang berdasarkan laporan dari kepala lingkungan dan kader selaku pembantu penyelenggara kegiatan tersebut. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap yang dijelaskan secara rinci di bawah ini:

1. Identifikasi lansia

Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini digambarkan pada tabel di bawah :

Tabel 1. Tabel hasil identifikasi lansia

NO	Inisial Lansia	USIA LANSIA
1	Tn. K	62 tahun
2	Tn. O	59 tahun
3	Ny. I	66 tahun
4	Ny. L	65 tahun
5	Ny. A	65 tahun
6	Ny. Y	67 tahun
7	Ny. C	66 tahun
8	Tn. B	68 tahun
9	Tn. D	67 tahun
10	Ny. I	60 tahun
11	Ny. N	61 tahun
12	Tn. J	64 tahun
13	Ny. H	65 tahun
14	Ny. P	60 tahun
15	Tn. W	66 tahun
16	Ny. M	60 tahun
17	Ny. H	67 tahun
18	Tn. E	70 tahun
19	Ny. T	61 tahun
20	Tn. R	62 tahun

2. Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi ini dilakukan pada tanggal 08 Maret 2018 di Posbindu Rungki Kabupaten Ciamis. Sebelum melakukan kegiatan pengabdian kami berkolaborasi dengan para kader yang ada di Posbindu Rungki dan melakukan wawancara terhadap beberapa lansia apakah mereka mengetahui dan memahami tentang pencegahan penyakit Hipertensi khususnya tentang tanda bahaya yang terjadi pada lansia yang mengalami hipertensi, sebagian besar lansia menjawab "tidak tahu" tetapi mereka sering mendengar tentang penyakit darah tinggi. Istilah Hipertensi memang mereka ada beberapa yang tahu dan sebagian besar dari mereka baru saja mendengar saat tim menyampaikan materinya.

Materi Penyakit Hipertensi dan penanggulangannya disampaikan dalam bentuk Power point dan Leaflet. Materi penyuluhan tentang penyakit hipertensi, pencegahannya dan penanggulangannya diikuti dengan cukup khidmat oleh peserta, materi yang disampaikan cukup menarik perhatian para lansia untuk ingin diskusi tentang hal tersebut terlihat dari banyaknya lansia yang bertanya kepada Tim. Sebagai bentuk timbal balik dari penyampaian materi tersebut penyuluh memberikan apresiasi berupa bingkisan. Para lansia mengungkapkan bahwa baru sekarang mengetahui dan menyadari tentang bahaya penyakit hipertensi dan ada beberapa dari mereka yang merasa bahwa jika dirinya merasa pusing dan nyeri kepala adalah merupakan suatu hal yang biasa bahkan beberapa dari mereka ada yang mengatakan cukup dengan membeli obat di warung saja setelah itu sembuh.

3. Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan pada tanggal 08 Maret 2018 terdiri dari:

a. Evaluasi struktur :

- 1) 100 % peserta menghadiri acara
- 2) Alat dan media sesuai dengan rencana
- 3) Peran dan fungsi masing-masing sesuai dengan yang direncanakan

b. Evaluasi proses :

- 1) Pelaksanaan kegiatan sesuai dengan waktu yang direncanakan
 - 2) Peserta penyuluhan mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir
 - 3) Peserta berperan aktif dalam jalannya diskusi
- c. Evaluasi hasil Setelah diberikan penyuluhan diharapkan peserta mampu:
- 1) Lansia / peserta dapat menjawab pengertian Hipertensi
 - 2) Lansia/ peserta pencegahan dan penanggulangan Hipertensi
 - 3) Lansia / peserta dapat menjawab sebagian tanda dan gejala hipertensi
 - 4) Lansia /peserta dapat menjawab dengan benar apa yang harus dilakukan jika menderita hipertensi

Kesimpulan

Dengan bertambahnya usia seseorang semakin banyak pula penyakit yang muncul dan sering diderita khususnya pada lansia atau lanjut usia. Pada usia lanjut akan terjadi berbagai kemunduran pada organ tubuh, oleh sebab itu para lansia mudah sekali terkena penyakit seperti hipertensi. Salah satu pencegahan yang dapat dilakukan adalah merubah gaya hidup menjadi sehat. Tanda bahaya dari penyakit hipertensi juga penting untuk diketahui agar dapat segera ditangani dengan seksama sehingga dapat meminimalkan terjadinya komplikasi stroke.

Manfaat dari adanya pengetahuan dan pemahaman tentang penyakit hipertensi dan penanganannya sangat membantu dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan lansia dan meningkatkan umur harapan hidup serta keluarga mampu mengambil keputusan yang tepat dalam penanganan penyakit hipertensi.

Daftar Pustaka

- Jullianti. Hipertensi sebagai Faktor Risiko Stoke di RS Roemani. 2011. <http://www.unissula.ac.id/perpustakaan/index.php>. Diakses pada tanggal 16 maret 2016
- Junaidi, I. (2010). Hipertensi: Pengenalan, Pencegahan, dan Pengobatan, PT Bhuana Ilmu Populer, Jakarta Kharisna
- Kiki Mellisa Andria, (2013). Hubungan antara perilaku olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandu lansia kelurahan gebang putih kecamatan Sukolilo kota Surabaya
- Kemendes RI,(2016). Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI. Situasi Lansia (Lanjut Usia) Di Indonesia
- Kusumawaty, J, (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis
- WHO Tekanan Darah Hipertensi. (2010). [http:// www.jantung.hipertensi.com](http://www.jantung.hipertensi.com)