

Edukasi Pencegahan dan Pengelolaan Hipertensi Pada Pralansia dan Lansia di Desa Padang Mancang

Sufyan Anwar^{1*}, Zakiyuddin², Yarmaliza Yarmaliza³, Siti Maisyaroh Fitri Siregar⁴, Dian Fera⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar
*e-mail: sufyan.anwar@utu.ac.id

Abstract

Hypertension is a major public health problem, especially in an aging population. However, there are still some middle age and elderly people who have unhealthy lifestyles, such as smoking, lack of physical activity and unhealthy diets. This condition may be related to the lack of knowledge about hypertension. This program was carried out using the 60-minute lecture and discussion method involving 17 participants (middle age and elderly) in Padang Mancang Village, Kaway XVI sub-district, West Aceh district in 2018. The results of providing education show that there is an increase in participant knowledge, where more participants can answer questions about hypertension that were asked after giving the material / lecture. The existence of correct knowledge about hypertension can have an impact on efforts to prevent and control hypertension that can be carried out by middle age and elderly through a healthy lifestyle.

Keywords: education, hypertension, prevention, management, middle age, elderly.

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah utama kesehatan masyarakat, terutama pada populasi yang menua. Namun demikian, masih ada sebagian orang pralansia dan lansia yang mempunyai gaya hidup tidak sehat, seperti merokok, kurang aktifitas fisik dan diet tidak sehat. Kondisi ini mungkin berkaitan dengan tingkat pengetahuan tentang hipertensi yang masih kurang. Kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi selama 60 menit yang melibatkan 17 peserta (pralansia dan lansia) di Desa Padang Mancang, Kecamatan Kaway XVI, Kabupaten Aceh Barat pada tahun 2018. Hasil pemberian edukasi menunjukkan ada peningkatan pengetahuan peserta, dimana lebih banyak peserta dapat menjawab pertanyaan tentang hipertensi yang diajukan pasca pemberian materi/ceramah. Adanya pengetahuan yang benar tentang hipertensi dapat berdampak terhadap upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi yang dapat dilakukan oleh pralansia dan lansia melalui gaya hidup sehat.

Kata kunci: edukasi, hipertensi, pencegahan, pengelolaan, pralansia, lansia.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah utama kesehatan masyarakat, terutama pada populasi yang menua. Hipertensi dianggap sebagai faktor risiko terhadap masalah kesehatan jantung dan pembuluh darah (Anwar dkk, 2020). Risiko serangan jantung, stroke, gagal ginjal, dan kebutaan meningkat secara signifikan pada penderita hipertensi dan merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia (WHO, 2020). Ada sekitar 10,4 juta kematian per tahun akibat hipertensi (Global Burden of Disease Risk Factor Collaborators, 2017). Selain akibat dari hipertensi sendiri, tingginya tingkat kematian pada penderita hipertensi kemungkinan linier dengan prevalensi penderita.

Secara global diperkirakan ada 349 juta orang yang menderita hipertensi di negara berpenghasilan tinggi dan 1,04 miliar di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah (Unger *et al*, 2020). Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada populasi lansia adalah sebesar 63,5% (Kemenkes RI, 2019). Hasil ini memberi gambaran bahwa setiap 100 orang lansia, diperkirakan ada 63 orang yang menderita hipertensi. Apabila ditinjau secara lebih spesifik pada lokasi sasaran atau tempat dimana kegiatan pengabdian berlangsung, hasil amatan diketahui bahwa ada banyak orang-orang pralansia dan lansia yang mempunyai kebiasaan merokok, terutama laki-laki. Selanjutnya, ada sebagian orang-orang pralansia dan lansia (laki-laki dan wanita) masih senang mengonsumsi makanan berlemak (daging merah seperti daging kambing, kerbau dan sapi), terasa lebih asin dan manis. Padahal diakui bahwa gaya hidup seperti itu memiliki

peluang lebih besar terhadap peningkatan tekanan darah. Namun demikian, gaya hidup yang tidak sehat tersebut kemungkinan akibat tingkat pengetahuan kelompok sasaran yang masih kurang. Mereka belum memahami dan menyadari tentang sejumlah kebiasaan atau gaya hidup yang tidak sehat dan resikonya terhadap kesehatan, termasuk efek terhadap tekanan darah.

Oleh karena informasi tentang hipertensi sangat diperlukan kelompok sasaran, maka kegiatan pengabdian ini dilakukan. Tujuannya secara umum adalah untuk meningkatkan pengetahuan orang-rang pralansia dan lansia tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi. Sementara tujuan khusus dari kegiatan adalah 1) menjelaskan tentang pengertian hipertensi, 2) menyebutkan sejumlah faktor yang dapat menimbulkan hipertensi, 3) menyebutkan gejala-gejala dari hipertensi dan 4) menjelaskan cara dalam mengatasi kejadian hipertensi.

Hipertensi atau yang sering dikenal dengan istilah tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi di mana pembuluh darah terus-menerus meningkatkan tekanan (WHO). Hipertensi suatu kondisi, dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Pengelompokan tekanan darah dibagi dalam empat kategori sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah

Kategori	Tekanan Darah Sistolik		Tekanan Darah Diastolik
Normal	<130 mmHg	dan	<85 mmHg
Prehipertensi	130-139 mmHg	dan/atau	85-89 mmHg
Grade 1 Hipertensi	140-159 mmHg	dan/atau	90-99 mmHg
Grade 2 Hipertensi	≥ 160 mmHg	dan/atau	≥ 100 mmHg

Sumber: Unger *et al* (2020)

Berdasarkan Tabel 1 dapat dijelaskan bahwa tekanan darah dianggap normal apabila tekanan darah sistolik di bawah 130 mmHg dan tekanan darah diastolik di bawah 85 mmHg. Prehipertensi jika tekanan darah sistolik 130-139 mmHg dan atau tekanan darah diastolik 85-89 mmHg. Prehipertensi tidak termasuk dalam kategori penyakit hipertensi, namun hal ini untuk mengetahui kondisi seseorang yang berisiko tinggi mengalami hipertensi, sehingga orang tersebut dapat berusaha mencegah perkembangan penyakit (National High Blood Pressure Education Program, 2004).

Sejumlah penelitian telah dilakukan untuk membuktikan beberapa faktor risiko terhadap kejadian hipertensi. Anwar bersama rekan-rekannya melakukan studi yang melibatkan lansia di Aceh Barat dan menemukan bahwa aktivitas fisik, durasi tidur dan kesejahteraan spiritual berkaitan secara signifikan dengan kejadian hipertensi (Anwar *et al*, 2020). Studi lainnya yang melibatkan lansia suku Aceh dan Jawa yang tinggal di Aceh Barat menunjukkan bahwa indek masa tubuh mempunyai korelasi dengan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik (Anwar *et al*, 2019). Hasil sejumlah studi tersebut dapat disimpulkan bahwa gaya hidup seperti aktivitas fisik dan pola tidur (durasi tidur) memiliki kontribusi terhadap kejadian hipertensi. Orang-orang dengan aktivitas fisik dan durasi tidur yang kurang, lebih berpotensi untuk mengalami hipertensi, sedangkan orang-orang dengan aktivitas fisik sedang dan berat serta durasi tidur normal dapat mengurangi dan mencegah terjadinya hipertensi.

Tidak dapat dipungkiri bahwa setiap tindakan seseorang, termasuk kegiatan dalam bentuk gaya hidup yang berkaitan dengan perilaku sehat, dipengaruhi oleh pengetahuan orang tersebut. Pengetahuan menjadi dasar pertimbangan bagi seseorang untuk berperilaku. Orang-orang mungkin dapat mempunyai kebiasaan (gaya) hidup sehat apabila ada pengetahuan yang baik tentang cara berperilaku sehat. Ungkapan ini senada dengan yang disampaikan Penulisan *et al* (2014) bahwa pengetahuan merupakan salah satu kunci utama bagi masyarakat untuk menjadi agen dalam kesehatan dan dianggap salah satu variabel prakondisi dari tindakan seseorang.

2. METODE

Sasaran yang dilibatkan dalam kegiatan edukasi ini adalah orang-orang yang sudah memasuki pralansia dan lansia, yaitu usia 45 tahun atau lebih. Mereka diundang ke Balai Desa Padang Mancang yang juga digunakan sebagai tempat untuk melaksanakan kegiatan Posyandu Lansia desa tersebut. Selain kelompok sasaran, kader Posyandu lansia Desa Padang Mancang Kecamatan Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat juga diundang. Mereka diharapkan dapat menyampaikan materi tentang hipertensi kepada sasaran yang tidak dapat hadir pada saat kegiatan edukasi diberikan.

2.1 Metode ceramah

Ceramah yang diberikan kepada sasaran adalah tentang materi yang berkaitan dengan hipertensi. Secara lebih rinci materi ceramah yang diberikan adalah penjelasan tentang apa yang dimaksud dengan hipertensi, penjelasan mengenai beberapa faktor yang dapat berkontribusi terhadap kejadian dan perkembangan hipertensi, penjelasan tentang sejumlah gejala dan tanda dari hipertensi. Disamping itu, sasaran juga diberikan informasi atau pengetahuan tentang cara-cara yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi kejadian hipertensi.

2.2 Metode diskusi

Setelah ceramah atau informasi diberikan, dilanjutkan dengan proses diskusi atau tanya jawab. Pada tahap ini, peserta diberi kesempatan untuk menanyakan tentang hal-hal yang belum mereka pahami tentang hipertensi. Sejumlah pertanyaan yang muncul dari peserta merupakan salah satu indikator keseriusan sasaran dalam memperhatikan materi yang disampaikan, sehingga mereka ingin mengetahui lebih jauh akan hal-hal yang belum dimengerti tentang hipertensi. Tujuan dari tanya jawab adalah agar kegiatan edukasi dapat berjalan secara efektif. Pada tahap diskusi juga digunakan untuk mengevaluasi tingkat keberhasilan edukasi yang telah diberikan melalui ceramah, dimana penulis mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi hipertensi. Peserta diberi kesempatan untuk menjawab setiap pertanyaan yang penulis ajukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi tentang hipertensi kepada orang-orang pralansia dan lansia di Desa Padang Mancang Kecamatan Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat. Diharapkan pengetahuan kelompok sasaran tentang hipertensi meningkat. Kegiatan dilaksanakan selama 60 menit (pukul 10.00 s.d. 11.00 WIB) pada hari Selasa, tanggal 18 September 2018 yang dihadiri oleh 17 orang (pralansia dan lansia). Sebelum kegiatan pemberian edukasi dilaksanakan, peserta terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan tekanan darah dengan menggunakan tensimeter digital OMRON. Setelah dilakukan pengukuran, hasilnya menunjukkan bahwa 53% peserta mengalami tekanan darah tinggi. Tujuan pemeriksaan tekanan darah adalah agar peserta dapat lebih serius mengikuti kegiatan edukasi dan hasil pengukuran tersebut dapat memberikan gambaran kepada peserta bahwa setiap orang dewasa tua, terutama yang sudah memasuki usia pralansia 45 tahun atau lebih mempunyai risiko lebih tinggi untuk mengalami hipertensi.

Kegiatan edukasi ini merupakan salah satu upaya untuk melakukan penyebaran informasi mengenai hipertensi dan hal lainnya yang berkaitan hipertensi. Pada tahap ceramah, peserta diberi penjelasan bahwa seseorang dikategorikan hipertensi apabila tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Selanjutnya kepada peserta yang hadir juga dijelaskan mengenai sejumlah penyebab hipertensi, terutama hipertensi sekunder antara lain penyakit ginjal, kelainan hormonal dan obat-obatan (misalnya pil KB, kortikostteroid dan sklosporin). Disamping faktor penyebab, dikenal juga faktor risiko yang dapat berkontribusi terhadap kejadian hipertensi, seperti gaya hidup (misalnya merokok, kurang aktivitas fisik, pola tidur dll). Poin ini menjadi penekanan dalam memberikan penjelasan kepada peserta, karena gaya hidup merupakan salah satu faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi melalui perubahan perilaku kearah yang lebih sehat dan positif. Sebagaimana tujuan pemberian

pengetahuan secara umum bahwa selain untuk meningkatkan wawasan, yang lebih penting dari pemberian pengetahuan adalah perubahan perilaku atau kebiasaan. Zigglio bersama-rekannya (2004) mengemukakan bahwa 60% faktor yang berkaitan dengan kesehatan dan kualitas hidup berhubungan dengan gaya hidup. Pernyataan tersebut mengindikasikan sumber masalah kesehatan, termasuk hipertensi ada kontribusi kebiasaan atau gaya hidup seseorang dan komunitas didalamnya. Pada orang-orang atau komunitas yang mempunyai gaya hidup atau perilaku sehat, maka masalah kesehatan seperti hipertensi kemungkinan lebih rendah, dibandingkan orang-orang atau komunitas yang memiliki gaya hidup yang tidak sehat.

Tanda dan gejala hipertensi juga dijelaskan kepada peseta, seperti pusing, muka merah, sakit kepala, keluar darah dari hidung secara tiba-tiba, tengkuk terasa pegal dan lainnya. Terakhir adalah memberikan informasi mengenai cara mencegah dan mengatasi hipertensi, terutama melalui gaya hidup. Gaya hidup sehat dapat mencegah seseorang dari suatu penyakit (Yarmaliza & Reynaldi, 2020), termasuk tekanan darah. Secara lebih spesifik Piepoli *et al* (2016) menyebutkan bahwa gaya hidup sehat dapat mencegah dan menghambat peningkatan tekanan darah. Gaya hidup dianggap sebagai salah satu faktor risiko yang dapat dimodifikasi, misalnya mengurangi garam, berhenti atau tidak merokok, diet sehat, menurunkan berat badan, menjaga pola tidur dan aktifitas fisik secara teratur, serta mengelola emosi dan stres. Modifikasi gaya hidup dapat dijadikan sebagai langkah awal untuk tindakan antihipertensi, disamping itu juga dapat menambah pengaruh dari obat antihipertensi (Unger *et al*, 2020). Selain menularkan pengetahuan untuk perubahan gaya hidup sehat, kelompok pralansia dan lansia dianggap sebagai kelompok yang lebih berisiko tinggi. Oleh karena itu, mereka perlu melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan teratur, baik dilakukan secara mandiri atau ke fasilitas pelayanan kesehatan seperti Posyandu Lansia, Puskesmas, Klinik pengobatan dan lainnya.

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi tentang hipertensi melalui ceramah berjalan dengan baik. Kondisi tersebut ditunjukkan dengan tingkat perhatian dan keseriusan sebagian besar peserta pada saat ceramah atau penyampaian materi. Mereka mendengarkan pemaparan selama 20 menit dengan penuh perhatian. Selanjutnya bentuk keseriusan peserta mengikuti kegiatan dengan adanya sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan hipertensi yang disampaikan oleh beberapa peserta pada saat proses diskusi. Sebagian peserta ingin mengerti secara lebih mendalam tentang hipertensi. Penulis berusaha memberikan penjelasan dengan baik dari setiap pertanyaan yang diajukan oleh peseta.

Dampak dari kegiatan edukasi berupa munculnya kebiasaan dengan gaya hidup sehat tentu tidak bisa dilihat dalam waktu sesaat pasca pemberian edukasi. Perubahan dalam bentuk gaya hidup sehat dari peserta membutuhkan waktu yang lebih panjang setelah edukasi diberikan. Perubahan dalam waktu singkat hanya dapat dilihat dari pengetahuan peserta tentang hipertensi dan ini ditunjukkan dari hasil wawancara pada tahap diskusi dengan beberapa orang peserta. Penulis menanyakan kembali hal-hal yang berhubungan dengan materi hipertensi yang telah diberikan selama proses ceramah. Sejumlah pertanyaan tersebut misalnya: apa yang dimaksud dengan hipertensi, bagaimana tanda atau gejala hipertensi dan upaya apa saja yang dapat dilakukan setiap orang untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi. Beberapa peserta secara aktif menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan tepat.

Kekurangan dari kegiatan pengabdian adalah tidak semua orang-orang pralansia dan lansia yang ada di Desa Pandang Mancang hadir untuk mengikuti ceramah dan diskusi tentang hipertensi. Implikasinya adalah penyebaran informasi mengenai hipertensi tidak merata pada penduduk yang menua di lokasi kegiatan. Namun demikian, kader Posyandu Lansia dan peserta yang hadir diharapkan dapat membantu untuk berbagi pengetahuan yang sudah mereka dapatkan selama mengikuti kegiatan. Cara ini adalah satu upaya yang efektif untuk menularkan pengetahuan tentang hipertensi, terutama tentang upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi yang dapat dilakukan oleh masing-masing pralansia dan lansia.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi tentang hipertensi kepada orang-orang pralansia dan lansia di Posyandu Lansia Desa Padang Mancang Kecamatan Kaway XVI dapat dilakukan dengan baik. Sejumlah capaian kegiatan pengabdian dapat disimpulkan dalam beberapa poin berikut:

1. Peserta mengikuti kegiatan edukasi dengan penuh perhatian pada saat penyampaian materi hipertensi.
2. Beberapa peserta secara aktif memberikan umpan balik pada saat diskusi.
3. Sebagian lansia dapat menjawab sejumlah pertanyaan tentang hipertensi yang ditanyakan pasca pemberian ceramah atau edukasi.

Kegiatan edukasi hanya dihadiri 17 peserta, tidak dihadiri oleh semua pralansia dan lansia yang ada di Desa Padang Mancang. Kader Posyandu Lansia dan peserta yang hadir kiranya dapat menyebarkan informasi tentang pencegahan dan pengelolaan hipertensi kepada yang tidak hadir.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada kader Posyandu Lansia Desa Padang Mancang yang telah berkenan membantu menyediakan tempat dan berusaha mengumpulkan peserta pada saat kegiatan dilakukan. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada semua peserta yang telah bersedia hadir untuk mengikuti kegiatan pengabdian tentang edukasi hipertensi, sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, S., Peng, L. S., & Mahmudiono, T. (2020). The Importance Of Spirituality, Physical Activity and Sleep Duration to Prevent Hypertension among Elderly in Aceh-Indonesia. *Sys Rev Pharm*, 11(11), 1366-1370.
- Anwar, S., Iskandar, A., Azwar., Utami, R., & Pertiwi, S. (2019). The Correlation Between Body Mass Index and Blood Pressure Among Acehnese and Javanese Elderly in West Aceh. *Proceeding, The 1st International Conference on Public Health*. Universitas Teuku Umar, 18 November 2019.
- Global Burden of Disease Risk Factor Collaborators. Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks for 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2018;392:1923–1994.
- Penulisan, T., Kolar, A., & Steiner, P. M. (2013). The role of cultural capital in producing good health: a propensity score study. *Slovenian Journal of Public Health*, 52(2), 108-118. <https://doi.org/10.2478/sjph-2013-0013>.
- Kementerian Kesehatan RI. Sekretariat Jenderal (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Available from: https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/PROFIL_KESEHATAN_2018_1.pdf.
- National High Blood Pressure Education Program. The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. Bethesda (MD): National Heart, Lung, and Blood Institute (US); 2004 Aug. Table 3, Classification of blood pressure for adults. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK9633/table/A32/>
- Piepoli, M.F., Hoes, A.W., Agewall, S., Albus, C., Brotons, C., Catapano, A.L., Cooney, M.T., Corra, U., Cosyns, B., Deaton, C., et al. (2016). European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts) Developed with the special contribution of the European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation (EACPR). *Eur Heart J*. 2016;37:2315–2381.

- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension (Dallas, Tex.: 1979)*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- World Health Organization. (2020). Improving hypertension control in 3 million people: country experiences of programme development and implementation. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1311822/retrieve>
- Yarmaliza., & Rinaldy. (2020). Penyuluhan higiene dan sanitasi di lingkungan rumah tangga. *COMSEP*, 1 (1), 105-109. <https://adaindonesia.or.id/journal/index.php/comsep/article/download/26/30/235>
- Ziglio, E., Currie, C., & Rasmussen, V. B. (2004). The WHO cross-national study of health behavior in school aged children from 35 countries: findings from 2001-2002. *The Journal of school health*, 74(6), 204–206. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2004.tb07933.x>