

UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN PENGENDALIAN POLA HIDUP SEHAT PADA PENDERITA HIPERTENSI

Oscar Ari Wiryansyah

Program Studi SI Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang.
Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114
Email: oscarariwiryansyah@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih besar dari 90 mmHg. Hipertensi terjadi umum pada orang yang sudah berusia diatas 40 tahun. Komplikasi hipertensi dapat mengenai berbagai organ target seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer serta dapat mengakibatkan kegawatdaruratan medis lainnya Hipertensi merupakan peringkat tiga sebagai faktor resiko penyebab kematian dunia. Adapun prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11% sehingga perlu dilakukan tindakan dan penatalaksanaan hipertensi secara tepat Penatalaksanaan penyuluhan kesehatan hipertensi dilakukan sebagai upaya pengurangan resiko naiknya tekanan darah dan meminimalkan resiko yang ditimbulkan. Dalam penatalaksanaan hipertensi upaya yang dilakukan berupa upaya nonfarmakologis (meningkatkan pengetahuan dan pengendalian pola hidup melalui pendidikan kesehatan) dan farmakologis (obat- obatan). Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan oleh banyak guidelines (pedoman) adalah dengan penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olah raga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok. Salah satu kegiatan untuk menekan penyakit hipertensi yaitu dengan melakukan penyuluhan kesehatan pada lansia menggunakan booklet “kegawatdaruratan hipertensi”. Diharapkan ketika diajarkan edukasi dengan booklet dapat diteruskan oleh petugas kader dan Puskesmas diwilayah binaan Perumahan Mataram Indah RT 23 Talang Jambe Palembang untuk menjadi salah satu kegiatan mingguan pada warga binaannya.

Kata kunci: pengetahuan, pengendalian, Hipertensi, Lansia, Booklet

ABSTRACT

Hypertension is an increase in systolic blood pressure greater than 140 mmHg and/or diastolic blood pressure greater than 90 mmHg. High blood pressure is common in people over the age of 40. Complications of high blood pressure can affect various target organs such as the heart, brain, kidneys, eyes and peripheral arteries and lead to other medical emergencies. The prevalence of hypertension in Indonesia is 34.11%, so it is necessary to take appropriate measures and treatment of hypertension. Hypertension health education management is carried out to reduce the risk of blood pressure rise and minimize the risks caused. Efforts are made in the treatment of hypertension in the form of non-pharmacological efforts (increasing knowledge and controlling lifestyle through health education) and pharmacology (drugs). Some of the healthy lifestyles recommended by many guidelines (guidelines) are weight loss, reducing salt intake, regular exercise, reducing alcohol consumption, and quitting smoking. One of the measures to suppress hypertension is the provision of health education to the elderly using a "Kegawatdaruratan Hipertensi" booklet. It is hoped that the training with leaflets by cadre officers and puskesmas can continue in the target area of Mataram Indah Housing RT 23 Talang Jambe Palembang to become one of the weekly activities for their care recipients.

Key words: knowledge, control, hypertension, elderly, booklet

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih besar dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat (tenang). Hipertensi didefinisikan oleh *Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure* sebagai tekanan yang lebih tinggi dari 140 / 90 mmHg dan merupakan sebagai penyakit tidak menular (Linda, 2018)

Hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular yang paling umum ditemukan dalam praktik kedokteran primer. Komplikasi hipertensi dapat mengenai berbagai organ target seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer. Dalam sebuah studi metaanalisis yang mencakup 61 studi observasional prospektif pada 1 juta pasien yang setara dengan 12 juta *person-years* ditemukan bahwa penurunan rerata tekanan darah sistolik sebesar 2 mmHg dapat menurunkan risiko mortalitas akibat penyakit jantung iskemik dan menurunkan risiko mortalitas akibat *stroke* sebesar 10%. (Zaenurrohman & Rachmayanti, 2017) Tercapainya target penurunan tekanan darah sangat penting untuk menurunkan kejadian kardiovaskuler pada pasien hipertensi.

Ditemukan bahwa dari tahun 2013 hingga 2015, kategori penyakit sistem pembuluh darah menempati peringkat pertama, kategori penyakit sistem muskuloskeletal dan jaringan ikat menempati peringkat kedua, dan kategori penyakit kulit dan jaringan subkutan menempati peringkat ketiga. Kategori penyakit sistem pembuluh darah meliputi penyakit hipertensi, angina pectoris, infark miokard akut, penyakit jantung iskemik lainnya, emboli paru, penyakit gagal jantung, infark serebral, *stroke*, penyakit pembuluh darah lain non infeksi, hemoroid, hipotensi spesifik, dan penyakit serebrovaskular tidak spesifik. Adapun prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11% sehingga perlu dilakukan tindakan dan penatalaksanaan hipertensi secara tepat (Risikesdas, 2018).

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan sebagai upaya pengurangan resiko naiknya tekanan darah dan pengobatannya. Dalam penatalaksanaan hipertensi upaya yang dilakukan berupa upaya nonfarmakologis (memodifikasi gaya hidup melalui pendidikan kesehatan) dan farmakologis (obat-obatan). Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan oleh banyak *guidelines* (pedoman) adalah dengan penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olah raga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok serta melakukan penyuluhan kesehatan secara rutin agar tidak memperberat resiko gejala yang ditimbulkan (Imelda et al., 2020)

Hipertensi jarang menimbulkan gejala sehingga banyak yang tidak menyadari telah menderita hipertensi, banyak orang yang direntang usia muda yang tidak menyadari sehingga tidak melakukan usaha penanganan. Kondisi ini perlu mendapat perhatian lebih, karena hipertensi dapat menyebabkan berbagai macam penyakit kronis seperti *stroke*, gagal jantung bahkan berakibat pada kematian. Diketahui ada 2 faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi, yang pertama adalah faktor yang tidak dapat diubah yaitu umur, jenis kelamin, dan genetik (keturunan). Kedua adalah faktor yang dapat diubah yaitu kegemukan (obesitas), merokok, kurang aktivitas fisik, konsumsi garam berlebihan, dislipidemia, konsumsi alkohol berlebih, psikososial, stress dan asupan gula (Ekarini et al., 2020)

Upaya penatalaksanaan hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan melalui terapi non farmakologis yaitu dengan modifikasi pola hidup sehat dan terapi farmakologis dengan menggunakan obat-obatan antihipertensi. Karakteristik individu dan kebiasaan memiliki peran penting dalam mempengaruhi kejadian hipertensi. Kejadian hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya umur, namun belakangan ini terjadi pergeseran kejadian hipertensi ke usia yang lebih muda. Selain itu, Salah satu kegiatan untuk menekan penyakit hipertensi yaitu dengan melakukan penyuluhan kesehatan dengan media booklet “Kegawatdaruratan Hipertensi” pada lansia. Diharapkan ketika diajarkan edukasi dapat diteruskan oleh petugas kader dan Puskesmas Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang di Perumahan Mataram Indah RT 23 Talang Jambe Palembang. untuk menjadi salah satu kegiatan mingguan pada warga binaannya

METODE PENELITIAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 13 Agustus 2022 dimulai pukul 10.00-12.00 WIB dan dengan responden lansia sebanyak 35 lansia di Perumahan Mataram Indah RT 23 Talang Jambe Palembang. Dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dengan menggunakan media booklet “Kegawatdaruratan Hipertensi” dan aplikasi gerontik untuk mengkaji atau mendata lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi. Tujuannya adalah agar masyarakat dapat mengenal lebih dalam tentang pola hidup sehat penderita Hipertensi. Petugas Kesehatan dan kader di Perumahan Mataram Indah RT 23 Talang Jambe Palembang dapat mengaplikasikan edukasi untuk menjadi salah satu kegiatan untuk warga binaanya. Mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan medis sebagai sarana aktualisasi diri bagi mahasiswa untuk menjadi tenaga medis yang profesional. Meningkatkan derajat pengetahuan masyarakat terutama lansia untuk meningkatkan kemandirian lansia terkait masalah hipertensinya dan pola hidup sehat penderita hipertensi agar tidak terjadi dan dapat mengatasi kegawatdaruratan hipertensi yang sewaktu-waktu dapat terjadi.

Hasil akhir dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah Klien dapat memahami konsep penyakit hipertensi, Klien dapat memahami pola hidup sehat untuk penyakit hipertensi serta mengetahui kegawatdaruratan akibat hipertensi. Klien dapat memahami pencegahan hipertensi. Klien dapat mengatasi masalah penyakit hipertensi dengan obat-obatan herbal dan kegiatan-kegiatan yang dapat menurunkan resiko hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menghadirkan seluruh lansia yang ada di Wilayah Binaan Perumahan Mataram Indah RT 23 Talang Jambe Palembang. Lansia yang diikutsertakan dalam kegiatan penyuluhan kesehatan hipertensi adalah lansia yang tidak mengalami dimensia (pikun), masih bisa bergerak dan sehat secara jasmani dan tidak mengalami komplikasi penyakit apapun. Kegiatan ini berupa, pengkajian kepada lansia dengan menggunakan aplikasi gerontic, kemudian dilanjutkan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang kegawatdaruratan hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan, mengistirahatkan tubuh dan pikiran pada lansia.

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini beberapa masyarakat mengajukan pertanyaan sebagai berikut : (1) apa resiko yang paling buruk bisa dialami oleh orang yang menderita hipertensi, (2) Tindakan apa jika individu di vonis menderita hipertensi (3) apakah lansia selalu terjangkit hipertensi. Pertanyaan ini kemudian dapat dijawab sebagai berikut: Hipertensi disebut sebagai the silent killer karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Kerusakan organ target akibat komplikasi Hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati.

Hipertensi juga dikenal sebagai heterogeneous group of disease karena dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur, sosial, dan ekonomi. Kecenderungan berubahnya gaya hidup akibat urbanisasi, modernisasi, dan globalisasi memunculkan sejumlah faktor risiko yang dapat meningkatkan angkakesakitan hipertensi. Penderita hipertensi berisiko besar mengalami stroke, serangan jantung, gagal ginjal dan kematian.

Diperkirakan sekitar 64 juta lebih penduduknya yang berusia antara 18 sampai 75 tahun menderita hipertensi. Separuh dari jumlah tersebut pada awalnya tidak menyadari bahwa dirinya sedang diincar oleh pembawa maut yang bernama hipertensi. Bila seseorang dinyatakan positif mengidap hipertensi tetapi tidak berusaha mengatasinya dengan segera, maka akan mengundang munculnya risiko tersebut. Penyakit hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang

gejalanyaberlanjut pada target organ, seperti stroke otak, jantung koroner,pembuluhdarah, dan otot jantung.

Penyakit ini telah menjadi masalah utama dalam kesehatanmasyarakat di Indonesia dan beberapa negara di dunia. Diperkirakan \pm 80%kenaikan kasus hipertensi dari 639 juta pada tahun 2000 akan terjadi di negaraberkembang pada tahun 2025. Sehingga pada tahun 2025, jumlah penderitahipertensi akan mencapai 1,15 milyar. Prediksi ini berdasarkan angka penderitadan pertambahan penduduk saat ini. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007 prevalensi hipertensi padapenduduk umur 18 tahun ke atas di Indonesia adalah sebesar 31,7%, denganinsiden komplikasi penyakit kardiovaskuler lebih banyak pada perempuan (52%)dibandingkan laki-laki (48%).

Modifikasi pola hidup sangat penting dalam mencegah dan mengobati tekanan darah tinggi. Merokok adalah factor risiko utama untuk morbiditas dan mortalitas kardiovaskuler. Kuantitas penderita hipertensi di Indonesia diperkirakan mencapai 15 juta orang, tetapi hanya 4% penderita hipertensi terkontrol. Prevalensi 6-15% pada orang dewasa, 50%diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi, sehingga merekacenderung sebagai penderita hipertensi berat karena tidak menghindari danmengetahui faktor risikonya. Adapun 90% merupakan penderita hipertensiesensial. Oleh sebab itu diperlukanupaya-upaya pencegahan bagi penderita hipertensi dan orang-orang yang beresiko tinggi untuk terkena hipertensi mengingat prevalensi yang tinggi dan komplikasi yang ditimbulkan cukup berat.

Hipertensi merupakankeadaan dimana tekanan darah sistolik \geq 140 mmHg dan tekanan darah diastolik \geq 90 mmHg yang dapat mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa olehdarah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan, sehingga memberigejala berlanjut pada suatu target organ tubuh yang menimbulkan kerusakan lebihberat pada target organ bahkan kematian. Penyakit hipertensi timbul karena berbagai faktor yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, usia, genetik dan faktor risiko yang dapat diubah seperti kegemukan, psikososial dan stress, merokok, olahraga, konsumsi alkohol berlebih, konsumsi garam berlebih, dan hiperlipidemia.

Umur mempengaruhi terjadinya hipertensi. Risiko terkena hipertensi menjadi lebih besar seiring dengan bertambahnya umur,sehingga prevalensi hipertensi dikalangan usia lanjut cukup tinggi, yaitu sekitar 40%, dengan kematian sekitar diatas 65 tahun. Pada usia lanjut, hipertensi ditemukan hanya berupakenaikan tekanan darah sistolik. Sedangkan menurut WHO dalam menentukan ada tidaknya hipertensi memakai tekanandiastolik sebagai bagian tekanan yang lebih tepat dipakai. Tingginya hipertensi sejalan dengan bertambahnya umur akibat perubahan struktur pada pembuluh darah besar, yaitu lumenmenjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku, sebagaiakibat adalah meningkatnya tekanan darah sistolik. Tekanan darah cenderung meningkatseiring bertambahnya usia, semakin bertambah usia kemungkinan seseorangmenderita hipertensi juga semakin besar. Pada umumnya penderita hipertensiadalah orang-orang yang berusia 40 tahun ke atas. Namun saat ini tidak menutupkemungkinan hipertensi diderita oleh orang berusia muda karena faktanya hipertensi bisamenyerang semua kelompok umur, termasuk usia muda di bawah 40-an tahun.

Harus diakui sangat sulit untuk mendeteksi dan mengobati penderita hipertensi secara adekuat, karena harga obat-obatan tihipertensi yang tidaklah murah, obat-obatbaru amat mahal, dan mempunyai banyak efek samping. Untuk alasan inilahpengobatan hipertensi memang pentingtetapi tidak lengkap tanpa dilakukantindakan pencegahan untuk menurunkanfaktor resiko penyakit kardiovaskuler akibat hipertensi. Pencegahan sebenarnya merupakan bagian dari pengobatanhipertensi karena mampu memutus matarantai penatalaksanaan hipertensi dankomplikasinya.

Mahasiswa melaksanakan pengkajian dengan lansia binaan dengan menggunakan aplikasi gerontic untuk mengetahui stasus Kesehatan para lansia yang hadir saat dilakukan kegiatan.



Gambar 1. Pengkajian dengan aplikasi gerontic oleh mahasiswa

Melaksanakan pemeriksaan kesehatan sebelum melakukan kegiatan dengan mengukur Tanda-tanda Vital para Lansia peserta kegiatan



Gambar 2. Pemeriksaan Tanda-tanda vital oleh mahasiswa

Melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi pada lansia menggunakan booklet “kegawatdaruratan hipertensi” dan Membahas tentang pola makan, nutrisi dan diet hipertensi, pencegahan hipertensi serta melakukan senam antihipertensi



Gambar 3. Kegiatan Senam Antihipertensi

Kegiatan penyuluhan kesehatan hipertensi ini dihadiri oleh 35 peserta lansia dari Wilayah Binaan Perumahan Mataram Indah RT 23 Kelurahan Talang Jambe Palembang. Semua lansia dikumpulkan di rumah Bapak RT dimulai penyuluhan kesehatan tentang hipertensi beserta kader.



Gambar 4. Dokumentasi Bersama Kader Kesehatan



Gambar 5. Pemberian Doorprize bagi peserta kegiatan yang aktif

PENUTUP

KESIMPULAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 13 Agustus 2022 dimulai pukul 10.00-12.00 WIB dan dengan responden lansia sebanyak 35 lansia di Perumahan Mataram Indah RT 23 Talang Jambe Palembang. Dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dengan menggunakan media booklet “Kegawatdaruratan Hipertensi” dan aplikasi gerontik untuk mengkaji atau mendata lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi.

Lansia mampu memahami dan mengetahui tentang penyakit hipertensi. Lansia mampu memahami pencegahan hipertensi dengan merubah pola hidup (pola makan, nutrisi dan diet) hipertensi pada lansia. Pada saat pelaksanaan penyuluhan kesehatan hipertensi, peserta cukup kooperatif dan aktif setiap kegiatan. Dalam kegiatan penyuluhan kesehatan telah dilakukan evaluasi kepada peserta sebagai berikut : peserta mampu memahami konsep hipertensi, pola makan dan diet hipertensi, mengurangi rasa sakit, menyeimbangkan tubuh, meningkatkan kekebalan tubuh dan meningkatkan olahraga. Lansia memahami isi booklet “Kegawatdaruratan Hipertensi” dengan baik.

SARAN

Diharapkan pihak Wilayah Binaan Perumahan Mataram Indah RT 23 Kelurahan Talang Jambe Palembang dapat meneruskan edukasi rutin satu bulan sekali dengan menggunakan media booklet “Kegawatdaruratan Hipertensi”. Diharapkan petugas Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang dapat memberikan pemantauan kesehatan rutin untuk lansia yang menderita hipertensi sesuai dengan diet dan nutrisi khusus hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan baik secara materi maupun moril terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini : Kelurahan Talang Jambe Palembang

1. Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang
2. Ka.Prodi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang
3. Seluruh warga Kelurahan Talang Jambe Palembang
4. Dosen dan Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang

REFERENSI

- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5(1), 61–73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>
- 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>
- Linda, L. (2018). the Risk Factors of Hypertension Disease. *Jurnal Kesehatan Prima*, 11(2), 150. <https://doi.org/10.32807/jkp.v11i2.9>
- Zaenurrohman, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Relationship Between Knowledge and Hypertension History with Blood Pressure Control in Elderly. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2), 174. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i22017.174-184>

