

Pemeriksaan Kesehatan dan Penyuluhan Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Angrek Lubang Buaya Tahun 2023

Sri Widodo, Izattul Azijah, Tamri, Suryanih, Akhmad Muttaqin
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Indonesia
iza@urindo.ac.id

Abstrak

Hipertensi adalah tekanan darah persisten dimana saat tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya diatas 90 mmHg. Hipertensi diklasifikasikan menjadi 2 jenis yaitu Hipertensi Primer yang penyebabnya tidak diketahui dan Hipertensi Sekunder yang disebabkan oleh beberapa penyakit antara lain penyakit ginjal, penyakit endokrin, dan penyakit jantung. Terkadang Hipertensi tidak ditemukan atau menimbulkan gejala klinis, akan tetapi tekanan darah terus menerus tinggi dalam jangka waktu yang cukup lama dan hal tersebut dapat menimbulkan komplikasi. Karena itu, Hipertensi perlu dideteksi sejak dini yaitu dengan adanya pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) adalah suatu wadah atau tempat yang diperuntukan sebagai tempat pelayanan kesehatan yang bersumber daya masyarakat (UKBM) yaitu berfungsi untuk melayani masyarakat bukan hanya unit UKBM yang turut membantu tetapi juga lembaga swadaya masyarakat (LSM), serta lintas sektor pemerintah dan non-pemerintah, bahkan pihak swasta turut serta dalam melakukan pelayanan terhadap masyarakat di Posyandu begitupun dengan organisasi sosial dan lain – lain. Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan penyuluhan terkait hipertensi, dapat mencegah sebelum hipertensi menjadi masalah serius dan bahaya hipertensi yang tidak terkontrol yang dapat mengakibatkan komplikasi. Luaran yang sudah dihasilkan dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah sudah dipublikasikan di berita lppm dengan link <https://lppm.urindo.ac.id/>, video kegiatan yang diupload ke youtube urindo dengan link <https://youtu.be/RIpp3pHOK2k>, Instagram prodi kesmas <https://www.instagram.com/reel/CyPtWabPLMn/?igshid=MTc4MmM1Yml2Ng==>.

Kata kunci: Pemeriksaan, Kesehatan, Hipertensi, Lansia, Posyandu

Abstract

Hypertension is a persistent condition where the systolic blood pressure is above 140 mmHg and the diastolic pressure is above 90 mmHg. Hypertension is classified into two types: Primary Hypertension, which has no known cause, and Secondary Hypertension, which is caused by other diseases such as kidney disease, endocrine disorders, and heart disease. Hypertension often presents without clinical symptoms, yet blood pressure remains elevated over a prolonged period, which can lead to complications. Therefore, early detection of hypertension is essential through regular blood pressure monitoring. Integrated Health Service Posts (Posyandu) are community-based health service centers (UKBM) that provide health services not only with the help of UKBM units but also with the involvement of non-governmental organizations (NGOs), cross-sector collaboration from government and non-government entities, as well as private sector participation. Social organizations and other community elements also take part in providing services at Posyandu. The aim of this community service activity is to improve public health status through education on hypertension, focusing on prevention before it becomes a serious problem and raising awareness about the dangers of uncontrolled hypertension that may lead to complications. The outcomes of this community service activity have been published on the LPPM news portal at <https://lppm.urindo.ac.id/>, the activity video has been uploaded to Urindo's YouTube channel at <https://youtu.be/RIpp3pHOK2k>, and on the Public

Keywords: Examination, Health, Hypertension, Elderly, Posyandu

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana peningkatan darah sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi ini menyebabkan pembuluh darah terus meningkatkan tekanan. Tekanan darah normal sendiri berada pada nilai 120 mmHg sistolik yaitu pada saat jantung berdetak dan 80 mmHg diastolik yaitu pada saat jantung berelaksasi. Jika nilai tekanan melewati batas itu, maka bisa dikatakan bahwa tekanan darah seseorang tinggi. (WHO,2019).

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang menjadi masalah serius saat ini. Hipertensi merupakan silent disease karena penderit tidak menyangka atau tidak mengetahuinya sampai tekanan darahnya diperiksa. Insiden hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia (WHO, 2018).

Bahaya hipertensi yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan komplikasi yang berbahaya, seperti penyakit jantung koroner, stroke, ginjal dan gangguan penglihatan. Tekanan darah tinggi menyebabkan lebih banyak kematian daripada penyebab lainnya (Erma Kasumayanti, 2020).

Menurut WHO pada tahun 2021 diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Terdapat 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% pada tahun 2030. WHO juga menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara. Prevalensi hipertensi beberapa negara di Asia Tenggara seperti Malaysia 43,5%, Vietnam 25.1%, Thailand 25.0%, Philipina 22.3% dan Singapore 23.5% menunjukkan angka yang masih tinggi. Hal ini membuktikan bahwa hipertensi adalah masalah kesehatan masyarakat global yang diprediksi pada 2025 sebanyak 1,5 milyar orang akan menderita hipertensi (Oliva, 2019).

Tren hipertensi di Indonesia terus mengalami peningkatan. Data Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar 44,1%, sedangkan terendah di Papua sebesar 22,2%. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang. Sedangkan angka kematian di

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat

Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31 – 44 tahun 31,6%, umur 45 – 54 tahun 45,3%, umur 55 – 64 tahun 55,2% (Kemenkes RI, 2018).

METODE

Untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait hipertensi akan diberikan edukasi kepada lansia dengan memberikan penyuluhan secara langsung di Posyandu.

Waktu dan Tempat :

Hari dan Tanggal : Rabu, 11 Oktober 2023

Waktu : 09.00-12.00 WIB

Tempat : Posyandu Lansia Anggrek Lubang Buaya

Rundown Kegiatan

“Pemeriksaan Kesehatan dan Penyuluhan Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Anggrek Lubang Buaya Tahun 2023”

Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
09.00-09.30	Registrasi	Panitia
09.30-09.35	Pembukaan	MC
09.35-09.45	Sambutan	Dr. Sri Widodo, SE, M.Kes
09.45-11.30	Pemeriksaan Kesehatan	TIM Pengabdian
10.00-10.30	Penyuluhan Kesehatan Terkait Hipertensi	Akhmad Muttaqin, SKM, M.Epid
11.30-11.50	Sesi Tanya Jawab	MC
11.50-12.00	Penutup	MC

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim pengabdian kepada masyarakat mulai melaksanakan rangkaian kegiatan. Tahap pertama kegiatan ini yaitu melakukan survei lokasi, melakukan perijinan dengan pihak terkait, identifikasi sasaran, koordinasi pelaksanaan pengabdian, edukasi kelompok, pelaksanaan kegiatan, pembuatan laporan hasil kegiatan.

Tahap Pertama :

Survei lokasi dan melakukan koordinasi dengan ketua posyandu lansia anggrek. Permohonan ijin dengan ketua RW dan RT setempat dan pengurusan surat menyurat.

Tahap Kedua :

Tahap ini merupakan inti dari pengabdian, yaitu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. PkM dilaksanakan pada hari Rabu 11 Oktober 2023 mulai pukul 09.00 sampai dengan selesai yang di hadiri oleh 120 lansia. Sambutan disampaikan oleh Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat sekaligus ketua dari pengabdian ini Bapak Dr. Sri Widodo, SE, M.Kes. dilanjutkan dengan penyampaian materi dengan tema hipertensi yang disampaikan Bapak Akhmad Muttaqin, SKM, M.Epid.



Gambar 3.1
Sambutan KPS Kesmas



Gambar 3.2
Pemberian Materi

Selain pemberian penyuluhan kegiatan pengabdian ini juga melaksanakan pemeriksaan Kesehatan, diantaranya : timbang berat badan, cek tekanan darah dan gula darah oleh tim pengabdian.



Gambar 3.3
Pemeriksaan Kesehatan

Tahap Ketiga :

Pada tahap ini dilakukan tanya jawab. Beberapa pertanyaan dan hasil diskusi adalah sebagai berikut :

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Makanan apa saja yang boleh dikonsumsi oleh penderita hipertensi?	Makanan tinggi kadar garam, Makanan tinggi gula, gorengan, daging merah, daging olahan, makanan kaleng, minuman berkafein, alcohol
2	Bolehkan penderita hipertensi berolahraga?	Upaya yang dapat dilakukan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan menggunakan obat dan tanpa menggunakan obat. Terapi dengan menggunakan obat seperti menggunakan obat anti hipertensi, sedangkan yang tidak menggunakan obat dapat dilakukan dengan mengatasi kelebihan berat badan berlebih, mengurangi lemak jenuh, berhenti merokok, mengurangi konsumsi alcohol menciptakan keadaan rileks dan latihan fisik (olahraga) secara teratur. Latihan fisik yang dapat dilakukan adalah senam lansia.



Gambar 3.4

Tim Pengabdian dan Kader Posyandu

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “Pemeriksaan Kesehatan dan Penyuluhan Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Anggrek Lubang Buaya Tahun 2023” telah dilaksanakan. Kegiatan berjalan lancar dan terlihat dari antusias warga untuk datang melakukan medical cek-up pada hari Rabu tanggal 11 Oktober 2023 mulai pukul 09.00 sampai dengan selesai. Kegiatan ini dihadiri 120 lansia. Dengan diadakannya kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan penyuluhan terkait hipertensi, dapat mencegah sebelum hipertensi menjadi masalah serius dan bahaya hipertensi yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan komplikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Lolita, L., Rahmawati, A., Rahmah, A., Hasan, E.A., Afra, F.Y. and Ikrimah, I., 2018. Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Toga Untuk Hipertensi di Sumberagung Jetis Bantul. *PHARMACY: Jurnal Farmasi Indonesia (Pharmaceutical Journal of Indonesia)*, 14(2), pp.236-246.
- [2] Lestari, T.A., 2019. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keaktifan Mengikuti Senam Prolanis Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Dau Kabupaten Malang* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- [3] Manuntung, 2018, *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Media.
- [4] Marliani & Tatan, 2007, *100 Question and Answer Hipertensi*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- [5] Ismanto, I. and Rahmawati, T., 2013. Hubungan Olahraga terhadap tekanan darah penderita hipertensi rawat jalan di rumah sakit PKU Muhammadiyah Surakarta. *Profesi: Media Publikasi Penelitian*, 10(01), p.162020.