

PENINGKATAN PENGETAHUAN LANJUT USIA DALAM PEMAHAMAN KOMPLIKASI PENYAKIT HIPERTENSI

Agus Sudaryanto¹, Anis Vitria², Atika Laila Salsabilla³

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

² Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

³ Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

E-mail: agus_sudaryanto@ums.ac.id

Abstrak

Posyandu lansia berperan penting dalam meningkatkan kesehatan masyarakat lanjut usia dengan fokus pada pencegahan dan penanganan masalah kesehatan seperti hipertensi dan diabetes mellitus. Pengabdian ini menangani kondisi mitra di Posyandu Lansia Jetis, Baki, Sukoharjo, di mana hipertensi menjadi kondisi kesehatan yang paling umum. Melalui edukasi kesehatan, diharapkan anggota lansia dapat memahami komplikasi hipertensi dan menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut. Metode yang digunakan mencakup penyuluhan, skrining hipertensi, dan evaluasi pasca-kegiatan. Hasil penelitian didapatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan tentang komplikasi hipertensi dan implementasi gaya hidup sehat di kalangan lansia. Hasil diharapkan dapat membantu mengurangi angka kejadian hipertensi dan komplikasinya, serta meningkatkan kualitas hidup lansia di wilayah Jetis, Baki, Sukoharjo.

Kata kunci: hipertensi, lansia, pengetahuan, penyuluhan, pendidikan kesehatan

Abstract

Elderly Posyandu plays an important role in improving the health of the elderly community by focusing on the prevention and treatment of health problems such as hypertension and diabetes mellitus. This service handles the condition of partners at the Jetis, Baki, Sukoharjo Elderly Posyandu, where hypertension is the most common health condition. Through health education, it is hoped that elderly members can understand the complications of hypertension and apply this knowledge in their daily lives to prevent further complications. The methods used include counseling, hypertension screening, and post-activity evaluation. The results of the study showed that there was an increase in knowledge about hypertension complications and the implementation of a healthy lifestyle among the elderly. The results are expected to help reduce the incidence of hypertension and its complications, as well as improve the quality of life of the elderly in the Jetis, Baki, Sukoharjo area

Keywords: hypertension, elderly, knowledge, counseling, health education

1. PENDAHULUAN

Hipertensi saat ini menjadi salah satu masalah global yang diakibatkan dari penambahan usia dan perubahan gaya hidup (Kusuma et al., 2020). Hipertensi dapat didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah ketika tekanan darah sistolik pasien lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih besar dari 90 mmHg. Hipertensi juga dapat didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah di dalam arteri. *Hyper* berarti kelebihan dan *tension* berarti tekanan. Oleh karena itu, hipertensi merupakan gangguan peredaran darah yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat di atas normal (Djafar, 2021).

Hipertensi akan membuat tekanan darah di arteri terus meningkat dalam jangka panjang (P. Wulandari & Kartinah, 2024). Hipertensi yang tidak dikontrol dengan baik akan mengakibatkan tingginya penyakit kronis lain sebagai bagian dari komplikasi hipertensi, misalnya penyakit stroke berulang, gagal jantung, gagal ginjal, dan penyakit lain yang akan berdampak pula pada tingginya angka kematian dan kesakitan. Tentunya penyakit hipertensi beserta komplikasinya dapat terjadi karena ada beberapa faktor yang menyertainya. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan hipertensi antara lain faktor keturunan, usia, konsumsi garam, konsumsi kolesterol, obesitas, stress, kebiasaan merokok, minum alkohol, konsumsi kafein, dan kurangnya aktivitas olahraga (Djafar, 2021).

Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo melaporkan bahwa laporan tahun 2022 dari hasil pengukuran tekanan darah kepada penduduk dengan usia lebih dari 15 tahun terdapat pasien hipertensi sebanyak 139.114 (52,7%). Pada Kecamatan Baki sendiri jumlah penderita laki-laki sebanyak 2.393 dan perempuan sebanyak 3.737 sehingga jika ditotal terdapat 6.130 penderita hipertensi di wilayah Baki.

Masalah kesehatan kini telah menjadi salah satu kebutuhan utama masyarakat. Seiring dengan peningkatan standar hidup, permintaan akan layanan kesehatan berkualitas juga meningkat (Amalia & Yusuf, 2022). Oleh karenanya, menjaga kestabilan tekanan darah penting dilakukan untuk mencegah komplikasi pada lansia (Diniyah & Sudaryanto, 2024). Sebagai tenaga kesehatan kita perlu memberikan edukasi dan panduan kepada pasien mengenai perubahan gaya hidup dan kepatuhan pengobatan untuk membantu mereka mengelola gejala hipertensi dan komplikasinya secara efektif (Wuttichaipradit et al., 2024). Selain penyakit hipertensi, perubahan gaya hidup termasuk kurangnya olahraga juga menjadi kemungkinan penyebab meningkatnya kasus diabetes mellitus di Indonesia (Yuniartika et al., 2021). Pendidikan kesehatan akan mempengaruhi pengetahuan seseorang sehingga diharapkan masyarakat mampu berubah ke arah yang lebih positif (Sari & Priyantari, 2019). Memperbaiki gaya hidup melalui pendidikan kesehatan termasuk bagian penting dari perawatan multidisiplin untuk penyakit seperti hipertensi dan ginjal kronis sebagai komplikasinya (Kanauchi et al., 2024). Dengan program ini diharapkan masyarakat terutama lansia dapat apa itu hipertensi dan komplikasi apa yang akan muncul bila pola hidup tidak diatur dengan baik.

Kemungkinan mengalami masalah fisik, jiwa, spiritual, ekonomi, dan sosial meningkat seiring bertambahnya usia. Data pola penyakit pada lanjut usia yang sebagian besar menderita hipertensi menunjukkan bahwa masalah kesehatan akibat proses degeneratif adalah masalah yang sangat penting bagi orang tua (Chasanah & Supratman, 2018). Salah satu kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan lansia dengan memberikan pendidikan kesehatan terkait dengan komplikasi hipertensi termasuk ke dalam penatalaksanaan hipertensi secara non-farmakologis (Apriyeni, 2023). Pendidikan kesehatan yang akan diberikan kepada lansia posyandu Jetis berkaitan dengan komplikasi hipertensi. Penyuluhan ini dilakukan di Posyandu Jetis, Baki. Lansia yang tinggal di daerah tersebut sebagian besar menderita hipertensi. Meskipun beberapa kali melakukan cek kesehatan rutin, namun seringkali penderita masih membeli makanan yang berisiko meningkatkan tekanan darah mereka. Perilaku ini akan berdampak buruk kepada lansia dan dapat menimbulkan komplikasi yang tidak diinginkan.

Kegiatan pendidikan kesehatan ini perlu diadakan dengan tujuan lansia dapat meningkatkan pengetahuannya mengenai hipertensi dan komplikasinya. Diharapkan kegiatan ini tidak hanya sebagai edukasi atau pengetahuan saja, namun juga dapat dijadikan aturan dan pedoman untuk tetap menjalani hidup sehat. Berdasarkan teori di atas bahwasanya kegiatan pendidikan kesehatan dapat diaplikasikan di posyandu Jetis, Baki untuk meningkatkan pengetahuan dan sebagai pedoman lansia agar dapat menjalani hidup sehat.

2. METODE PELAKSANAAN

Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa edukasi kesehatan dan pemeriksaan pada para lansia sejumlah 27 peserta di posyandu Jetis, Baki, Sukoharjo. Dalam kegiatan ini, ceramah dan diskusi tanya jawab juga digunakan untuk memberikan informasi lebih lanjut mengenai komplikasi hipertensi. Adapun media yang digunakan adalah slide, alat kesehatan *sphygmomanometer* (tensimeter), serta kuesioner yang berupa daftar pertanyaan dan pernyataan terkait komplikasi hipertensi.

Tahap Persiapan

Pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan persiapan dengan membuat perizinan dengan bidan desa Jetis, Baki, Sukoharjo yang kemudian diarahkan juga kepada kader kesehatan di daerah Jetis. Selain itu, pemateri juga menyiapkan materi terkait dengan penyuluhan kesehatan yang dilampirkan pula satuan acara penyuluhan (SAP), media penyuluhan berupa *slide power point*, melakukan kontrak dengan lansia dan kader kesehatan yang ada di Desa Jetis, Kecamatan Baki (waktu, tempat, dan topik). Tingkat pengetahuan diukur dengan menggunakan kuesioner pengetahuan. Variabel pengetahuan dinilai dengan menggunakan skala *Guttman*, dimana bila jawaban benar diberi skor 1 dan jika salah diberi skor 0 (Niruri et al., 2023). Selain itu pemateri juga mempersiapkan materi dengan bahasa yang mudah dimengerti dan melakukan tanya jawab secara langsung kepada lansia.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan posyandu dimulai pada pukul 09.00 WIB dengan diawali kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan cek kesehatan lain. Setelah itu dilanjutkan dengan pembukaan penyuluhan kesehatan oleh pemateri. Kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan selama 30 menit dan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi pengertian dan penyebab hipertensi, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan dan pengendalian, serta penatalaksanaan penyakit hipertensi.

Tahap Evaluasi

Adapun indikator keberhasilan pada kegiatan pengabdian masyarakat kali ini yaitu dilakukan evaluasi dengan menggunakan *post-test* segera setelah edukasi diberikan kepada para lansia. Selain itu sebelum diberikan penyuluhan, lansia juga dinilai pengetahuannya dengan beberapa pertanyaan mengenai hipertensi beserta komplikasinya. Dari penilaian tersebut, didapatkan hasil bahwa sebagian besar lansia sudah memiliki pengetahuan yang cukup terkait dengan topik yang disampaikan. Hal ini berdasar dengan fakta bahwa para lanjut usia rutin memeriksakan diri ke posyandu setiap bulannya atau pergi ke fasilitas kesehatan terdekat untuk melakukan pemeriksaan. Para lansia juga meyakini bahwa hipertensi merupakan penyakit tidak menular namun sangat berisiko untuk terjadi komplikasi penyakit lain yang lebih serius, sehingga mereka rutin tiap bulannya untuk melakukan pemeriksaan.

Pengerjaan *post-test* dilakukan setelah edukasi dan sesi tanya jawab selesai. Proses pengerjaan diberikan waktu sekitar 15-30 menit dan lansia dapat dibantu oleh enumerator seperti mahasiswa dan kader. Setelah kuesioner *post-test* terkumpul, data tersebut akan dilakukan rekapitulasi dan dilakukan analisis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin Responden

Variabel	N	%
Usia Responden		
≥ 60 tahun	21	78
< 60 tahun	6	22
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	37
Perempuan	17	63
Total	27	100

Sumber : Data Primer oleh penulis

Berdasarkan Tabel 1 diketahui sebanyak 21 (78%) responden berusia ≥ 60 tahun dan sebanyak 6 (22%) responden berusia <60 tahun. Diketahui jenis kelamin terbanyak dalam kegiatan ini adalah perempuan dengan besar responden 17 (63%) orang dan sisanya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 10 (37%).

Pengetahuan penderita hipertensi mengenai komplikasi hipertensi diperoleh berdasarkan 13 pertanyaan. Tingkat pengetahuan dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Pembagian tersebut berdasar pada jumlah soal dan nilai. Selanjutnya distribusi frekuensi tingkat pengetahuan tentang komplikasi hipertensi akan ditampilkan dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 2 Hasil Analisis *Post-test* Komplikasi Hipertensi

Variabel	N	%
<i>Post-test</i>		
Baik	12	44
Cukup	10	37
Kurang	5	19
Total	27	100

Sumber: Data Primer oleh penulis

Berdasarkan tabel 2 diketahui hasil *post-test* sebanyak 12 (44%) responden dalam kategori baik, sebanyak 10 (37%) responden berada dalam kategori cukup, dan sisanya 5 (19%) responden dalam kategori kurang.

Penyuluhan kesehatan adalah suatu kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan memberikan informasi orang lain tentang materi kesehatan (Widyasari & Candrasari, 2017). Penyuluhan atau pendidikan kesehatan dilakukan dalam rangka untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan komplikasinya agar lansia memperoleh pengetahuan dan pemahaman pentingnya kesehatan terutama dalam mengontrol hipertensi agar tercapainya perilaku kesehatan sehingga derajat kesehatan fisik, mental, dan sosial lansia dapat meningkat (Apriyeni et al., 2024). Penyuluhan juga menjadi strategi promosi dan pencegahan yang berbiaya rendah, sederhana dan sangat efektif untuk mengubah perilaku masyarakat. Sekalipun perubahan perilaku membutuhkan waktu lama, namun penyuluhan kesehatan dapat mengubah pola pikir orang seiring berjalannya waktu (Solikhah & Kurniawan, 2023).

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 03 Desember 2024 di Posyandu Jetis, Baki, Sukoharjo. Kegiatan ini dilaksanakan setelah dilakukan kontrak dengan bidan desa dan kelompok lansia untuk pemberian penyuluhan kesehatan terkait dengan hipertensi dan komplikasinya. Kegiatan dilaksanakan dengan diikuti oleh 27 lansia di area Jetis, Baki, Sukoharjo. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai komplikasi hipertensi dan mencegah terjadinya komplikasi tersebut.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah

Setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan peserta dikumpulkan di satu ruangan untuk diberikan pendidikan kesehatan dengan metode ceramah. Adapun hasil dari kegiatan ini adalah dilihat dari antusias dan tingginya rasa keingintahuan peserta dalam mengikuti kegiatan ini sampai selesai. Selain itu para peserta juga mengajukan pertanyaan yang menarik kepada pemateri. Pembelajaran mengenai komplikasi hipertensi berjalan dengan cukup baik. Dari hasil kegiatan menunjukkan bahwa lansia sudah memahami materi yang diberikan dan mampu menjelaskan dengan bahasa serta pemahaman mereka sendiri.



Gambar 2. Penyampaian Materi

Tingkat pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dengan skala kualitatif (Imas Masturoh et al., 2018), yaitu sebagai berikut : baik (skor 76-100%), cukup (skor 56-75%), dan kurang (<56%). Adapun rata-rata pengetahuan lanjut usia tentang pencegahan komplikasi

hipertensi setelah diberikan pendidikan kesehatan sebesar 68,54% yang artinya rata-rata tingkat pengetahuan lansia di Posyandu Jetis, Baki, Sukoharjo berada pada kategori cukup.

Pendidikan kesehatan yang baik akan dapat meningkatkan pengetahuan lansia dalam meningkatkan manajemen diri (Fitriani & Sudiyani, 2024). Penggunaan media dalam pendidikan kesehatan dapat menjadikan nilai tambah dalam keberhasilan penyuluhan kesehatan. Penggunaan media memudahkan penyampaian informasi dan memungkinkan peserta menjadi tertarik dan memperoleh pemahaman lebih dalam terhadap topik yang disampaikan (A. N. Wulandari, 2023). Dengan adanya media diharapkan masyarakat mampu memahami materi kesehatan dengan baik.



Gambar 3. Sesi Foto Bersama

Pengetahuan merupakan salah satu faktor utama dalam terbentuknya tindakan seseorang (Nurul Qamarya et al., 2023). Pengetahuan mengenai komplikasi hipertensi nyatanya penting disampaikan bagi masyarakat khususnya lansia yang tinggal di Desa Jetis, Baki, Sukoharjo. Dengan diberikannya pendidikan kesehatan peserta dapat memahami dan mampu mengantisipasi komplikasi hipertensi di masa depannya. Hasil penelitian yang dapat diperoleh adalah pendidikan kesehatan dapat berjalan dengan lancar, peserta lansia aktif, dan mampu mengikuti seluruh kegiatan dengan baik.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada para lansia yang berjumlah 27 peserta ini terlaksana sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan, diantaranya pemateri memberikan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi dan komplikasinya kepada para lansia di Posyandu Jetis, Baki, Sukoharjo melalui ceramah dan diskusi. Pendidikan kesehatan pada lansia tentang pentingnya mencegah penyakit darah tinggi menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan pemahaman terhadap hipertensi pada lansia, termasuk bagaimana upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi dan komplikasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., & Yusuf, M. (2022). Indeks Kepuasan Masyarakat (IKM) terhadap Pelayanan Kesehatan selama Pandemi COVID-19 di Rumah Sakit Pendidikan Universitas Syiah Kuala. *Idea Nursing Journal*, *XIII*(3), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.52199/inj.v13i3.22685>
- Apriyeni. (2023). *Pendidikan Kesehatan Hipertensi pada Lansia*. 6, 435–441. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.8239>
- Apriyeni, E., Patricia, D. C. R. H., & Irman, V. (2024). Pendidikan Kesehatan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *15*(1), 37–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i11.17203>
- Chasanah, N., & Supratman, S. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Surakarta. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, *11*(1), 10–18. <https://doi.org/10.23917/bik.v11i1.10586>
- Diniyah, U. M., & Sudaryanto, A. (2024). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi: Telaah Literature. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, *4*(2), 173. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.2.173-180>
- Djafar, T. (2021). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi*.
- Fitriani, S., & Sudiyani, M. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Metode Ceramah dan Demonstrasi terhadap Manajemen Diri Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Perspektif*, *11*(1).
- Imas Masturoh, S. K. M., Imas Masturoh, S. K. M., Nauri Anggita, T., SKM, M., Nauri Anggita, T., & SKM, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kanauchi, N., Saito, C., Nagai, K., Yamada, K., Kai, H., Watanabe, T., Narita, I., Matsuo, S., Makino, H., Hishida, A., & Yamagata, K. (2024). Effective method for life-style modifications focused on dietary sodium intake in chronic kidney disease: sub-analysis of the FROM-J study. *BMC Nephrology*, *25*(1). <https://doi.org/10.1186/s12882-024-03707-7>
- Kusuma, D. R., Aryawangsa, P. D., Satyarsa, A. B. S., & Aryani, P. (2020). Pada Posyandu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Mengwi I , Kabupaten Badung. *Buletin Udayana Mengabdi*, *19*(2), 178–186. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/jum/article/view/59595/36303%0A>
- Niruri, R., Rakhmawati, R., Saputri, R. N., & Farida, Y. (2023). Efektifitas Media untuk Peningkatan Pengetahuan dan Sikap pada Perilaku Hidup Bersih-Sehat Siswa Sekolah Dasar saat Adaptasi Kebiasaan Baru Era COVID-19. *JPSCR: Journal of Pharmaceutical Science and Clinical Research*, *8*(3), 291. <https://doi.org/10.20961/jpscr.v8i2.56862>
- Nurul Qamarya, Ady Purwoto, Sulistyani Prabu Aji, Hartaty, H., & Maria Kurni Menga. (2023). Pelaksanaan Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Hipertensi. *Abdimas Polsaka*,

13–19. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v2i1.26>

- Sari, Y. R., & Priyantari, W. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Pengetahuan Lansia Dalam Mencegah Hipertensi Di Panti Wherdha Budhi Dharma Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Solikhah, S., & Kurniawan, D. (2023). Penyuluhan Pencegahan Hipertensi Berbasis Diagnosis Komunitas di Padukuhan Cabeyan, Sewon, Kabupaten Bantul. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2 SE-Articles), 113–119. <https://doi.org/10.47575/apma.v3i2.419>
- Widyasari, D. F., & Candrasari, A. (2017). Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Dukuh Gantungan Desa Makamhaji Kartasura Sukoharjo. *Warta LPM*, 13(1), 28–36. <https://doi.org/10.23917/warta.v13i1.3208>
- Wulandari, A. N. (2023). Pemberian Pendidikan Kesehatan dengan CERDIK menggunakan Media Slide Power Point dan Leaflet tentang Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Wahana Usada*, 5(1), 37–43. <https://doi.org/10.47859/wuj.v5i1.324>
- Wulandari, P., & Kartinah, K. (2024). Tingkat pengetahuan dan kepatuhan menjalankan diit hipertensi pada lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(2), 194–201. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i2.260>
- Wuttichaipradit, C., Yodwut, C., Sukhum, P., Hengrussamee, K., Treesong, M., Thiangtham, S., Samut, B., Tunhasiriwet, A., & Yingchoncharoen, T. (2024). CAVI (Cardio-Ankle Vascular Index) as an independent predictor of hypertensive response to exercise. *BMC Cardiovascular Disorders*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12872-024-03807-0>
- Yuniartika, W., Sudaryanto, A., Muhlisin, A., Hudiawati, D., & Pribadi, D. R. A. (2021). Effects of yoga therapy and walking therapy in reducing blood sugar levels on diabetes mellitus patients in the community. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, 906–912. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7104>