

## PENDIDIKAN KESEHATAN MENGENAI HIPERTENSI KEPADA LANSIA DI PANTI JOMPO AISYIYAH SUMBER SURAKARTA

Nur Rohmat Adi Permana<sup>1</sup>, Nashfya Khurni Multhofy<sup>2</sup>, Retno Listyorini<sup>3</sup>, Risti Tyas Anggi<sup>4</sup>, Nugraheni Hayuningtyas Wardani<sup>5</sup>, Tanjung Anitasari Indah Kusumaningrum<sup>6</sup>.

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email : <sup>6\*</sup> [tanjung.anitasari@ums.ac.id](mailto:tanjung.anitasari@ums.ac.id)

### ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit degeneratif yang mempengaruhi hampir 25% populasi di seluruh dunia saat ini dan merupakan faktor risiko penyakit kardiovaskular. Panti Jompo Aisyiyah Sumber merupakan salah satu panti lansia di daerah Surakarta yang memiliki cukup banyak lansia dengan hipertensi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan yang harus dilakukan tentang hipertensi lansia di Panti Jompo Aisyiyah. Pendidikan kesehatan tentang hipertensi diberikan kepada 20 lansia dengan metode ceramah, diskusi, dan simulasi senam. Evaluasi menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan, yang dianggap satu jika jawabannya benar dan nol jika jawabannya salah menggunakan *pre-test* dan *post-test* tentang hipertensi. Hasil yang didapat oleh rata-rata, ada peningkatan skor rata-rata pengetahuan sebelum pemberian penyuluhan tentang hipertensi yaitu 68,5% dan setelah pemberian penyuluhan tentang hipertensi naik menjadi 76,5%. Dan juga hasil yang didapat oleh rata-rata, ada peningkatan skor rata-rata sikap sebelum pemberian penyuluhan tentang hipertensi yaitu 74% dan setelah pemberian penyuluhan tentang hipertensi naik menjadi 79%. Dalam penyuluhan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa minat para lansia untuk penerapan pola hidup sehat cukup tinggi sehingga penyuluhan tersebut mudah diterima dan dapat menciptakan sikap positif terhadap pesan yang telah disampaikan.

**Kata kunci :** Hipertensi, Lansia, Pendidikan Kesehatan

### ABSTRACT

*Hypertension is a degenerative disease that affects almost 25% of the worldwide population and this is a risk factor for cardiovascular disease. Panti Jompo Aisyiyah Sumber is one of the elderly homes in the Surakarta area that has quite a number of elderly people with hypertension. The purpose of this activity are to increase knowledge, attitudes, and actions that must be taken about elderly hypertension in Panti Jompo Aisyiyah. Health education about hypertension is given to 20 elderly people using lecture, discussion and gymnastic simulation methods. Evaluation uses a questionnaire consisting of 20 questions, which are considered one if the answer is correct and zero if the answer is wrong using pre-test and post-test about hypertension. The results obtained by the average, there is an increase in the average score of knowledge before giving counselling about hypertension is 68,5% and after giving counseling about hypertension become 76,5% . Also, the results obtained by the average, there is an increase in the average score of knowledge before giving counselling about hypertension is 74% and after giving counseling about hypertension become 79%. In the counseling that has been done, it can be concluded that the interest of the elderly for the application of a healthy lifestyle is quite high so that the*

*counseling is easily accepted and can create a positive attitude towards the message that has been delivered*

**Keywords :** *Education of Health, Elderly People, Hipertension*

## **1. PENDAHULUAN**

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit yang tidak ditularkan dan tidak ditransmisikan kepada orang lain dengan bentuk kontak apapun. Penyakit tidak menular, khususnya penyakit kardiovaskuler, kanker, penyakit pernapasan kronis, dan diabetes merupakan ancaman utama bagi kesehatan dan perkembangan manusia saat ini. Faktor perilaku utama penyakit tidak menular tersebut menyebabkan kematian dan membunuh sekitar 35 juta manusia setiap tahunnya, atau 60% dari seluruh kematian secara global, dengan 80% prevalensi pada negara berkembang. WHO memprediksikan total kematian yang disebabkan oleh PTM akan meningkat sampai 17% dalam 10 tahun (Nida, 2016).

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko penyebab terjadinya penyakit kardiovaskuler. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Menurut WHO, batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah  $\geq 160/95$  mmHg dinyatakan sebagai Hipertensi (Lusiane, 2019).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang bertambah pada 2025 mendatang diperkirakan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. WHO menyebutkan negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40% sedangkan negara maju hanya 35%, kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi, yaitu sebesar 40%. Kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara 36%. Kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita hipertensi. Sedangkan di Indonesia cukup tinggi, yakni mencapai 32% dari total jumlah penduduk (Widiyani, 2013).

Penyakit hipertensi tahun demi tahun terus mengalami peningkatan di dunia. Sebanyak 1 milyar orang di dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit ini. Bahkan, diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 milyar menjelang tahun 2025. Kurang lebih 10- 30% penduduk dewasa di hampir semua negara mengalami penyakit hipertensi, dan sekitar 50-60% penduduk dewasa dapat dikategorikan sebagai mayoritas utama yang status kesehatannya akan menjadi lebih baik bila dapat dikontrol tekanan darahnya (Adib, 2009).

Menurut laporan Kemenkes (2013), bahwa hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, dimana proporsi kematiannya mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Balitbangkes tahun 2013 menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional mencapai 25,8%. Penderita hipertensi di Indonesia diperkirakan sebesar 15 juta tetapi hanya 4% yang hipertensi terkontrol. Hipertensi terkontrol adalah mereka yang menderita hipertensi dan mereka tahu sedang berobat untuk itu. Sebaliknya sebesar 50% penderita tidak menyadari diri sebagai penderita hipertensi, sehingga mereka cenderung untuk menderita hipertensi yang lebih berat.

Semakin meningkatnya usia maka lebih berisiko terhadap peningkatan tekanan darah terutama tekanan darah sistolik sedangkan diastolik meningkat hanya sampai usia

55 tahun. Laki-laki atau perempuan sama-sama memiliki kemungkinan berisiko hipertensi. Namun, laki-laki lebih berisiko mengalami hipertensi dibandingkan perempuan saat usia <45 tahun tetapi saat usia > 65 tahun perempuan lebih berisiko mengalami hipertensi (Prasetyaningrum, 2014).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) prevalensi penyakit Hipertensi di Jawa Tengah meningkat dari 7,6 permil pada tahun 2007 menjadi 9,5 permil tahun 2013. Hal ini berarti dari seribu penduduk perkiraannya ada 9 orang lebih yang menderita penyakit ini. Sementara itu berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2017, dari sebelas jenis penyakit tidak menular, Hipertensi merupakan penyakit terbanyak diderita masyarakat Jawa Tengah dengan proporsi sebesar 55% (Riskesdas, 2017).

Hipertensi termasuk 10 besar penyakit di Puskesmas wilayah Surakarta, jika dilihat dari penyakit tidak menular hipertensi menempati urutan pertama. Berdasarkan laporan Puskesmas mengenai kasus hipertensi pada tahun 2015 sebanyak 52.637 kasus hipertensi dan mengalami peningkatan pada tahun 2016 yaitu sebanyak 59.028 kasus (Profil Kesehatan Kota Surakarta, 2016). Kasus hipertensi mengalami penurunan prevalensi yaitu dari 59.028 kasus pada tahun 2016 menjadi 28.919 kasus pada tahun 2017, tetapi pada tahun 2017 hipertensi masih menduduki urutan pertama penyakit tidak menular di Puskesmas Wilayah Surakarta (Dinas Kesehatan kota Surakarta, 2017).

Faktor-faktor hipertensi yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat di ubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah terdiri dari genetika, umur, jenis kelamin. Faktor yang dapat di ubah yaitu obesitas, kurang olahraga, konsumsi garam berlebih, merokok dan mengkonsumsi alkohol dan stres (Rilie Fardya Dedullah, 2015). Di Surakarta sendiri, para lansia cenderung kurang melakukan aktivitas fisik seperti jalan-jalan di pagi hari, senam, dan juga menjaga pola makan yang baik seperti mengurangi makanan bersantan dan lain-lain serta berbagai hal lainnya yang dapat menimbulkan hipertensi.

Apabila lansia memperoleh informasi tentang kesehatan terutama tentang hipertensi hanya melalui pengalaman orang per orang dan tidak diimbangi dengan informasi yang benar dan akurat khususnya masalah hipertensi, maka kemungkinan kesehatan lansia terutama tekanan darahnya akan tidak diperhatikan dengan baik. Padahal tekanan darah yang tidak terkontrol merupakan faktor risiko penyakit-penyakit kardiovaskuler yang berbahaya dan tentunya akan memperburuk kualitas kesehatan lansia. Selain itu, lansia dini juga harus mempersiapkan diri menghadapi kondisi lansia yang nantinya akan dihadapi di tahun-tahun berikutnya, sehingga kondisi penyakit kardiovaskuler dapat dicegah secara dini (Warta LPM, 2010).

Berdasarkan hal yang telah dijelaskan diatas maka penyuluhan Hipertensi pada lansia perlu dilakukan. Kemudian kami menentukan tempat untuk memberikan penyuluhan di Panti Jompo Aisyiyah dimana terdapat 65% lansia yang mengalami hipertensi. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan informasi tentang upaya pencegahan hipertensi seperti pelaksanaan aktivitas fisik contohnya adalah jalan-jalan di pagi hari, senam, dan juga memberikan informasi mengenai pola makan yang baik seperti mengurangi makanan bersantan dan lain-lain. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang hipertensi pada lansia di Panti Jompo Aisyiyah.

## 2. SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Tim penyuluh menawarkan beberapa solusi terkait kesehatan lansia di Panti Jompo Aisyiyah. Pertama adalah perlunya mengedukasi masyarakat lansia mengenai kualitas hidup pada lansia dan cara-cara yang dapat dilakukan agar masyarakat dapat hidup di usia senja dengan berkualitas. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan penyuluhan kesehatan lansia. Solusi kedua, masyarakat lansia diberikan edukasi kesehatan mengenai cara melakukan aktivitas fisik di rumah. Teknik yang diajarkan adalah dengan jalan-jalan pagi atau senam lansia.

Target/sasaran yang dituju pada kegiatan penyuluhan kesehatan adalah lansia di Panti Jompo Aisyiyah Sumber Surakarta. Pada penyuluhan tersebut, lansia akan diberi pendidikan kesehatan terkait penyakit hipertensi, faktor risiko hipertensi, dan upaya pencegahan atau pengontrolan hipertensi. Luaran yang dihasilkan berupa peningkatan kesadaran, pengetahuan, maupun perilaku lansia dalam hidup sehat mengenai penyakit hipertensi sehingga lansia menyadari pentingnya menjaga tekanan darah. Disamping itu, lansia juga dapat mengetahui dan menerapkan terkait segala hal yang telah diajarkan pada penyuluhan ini.

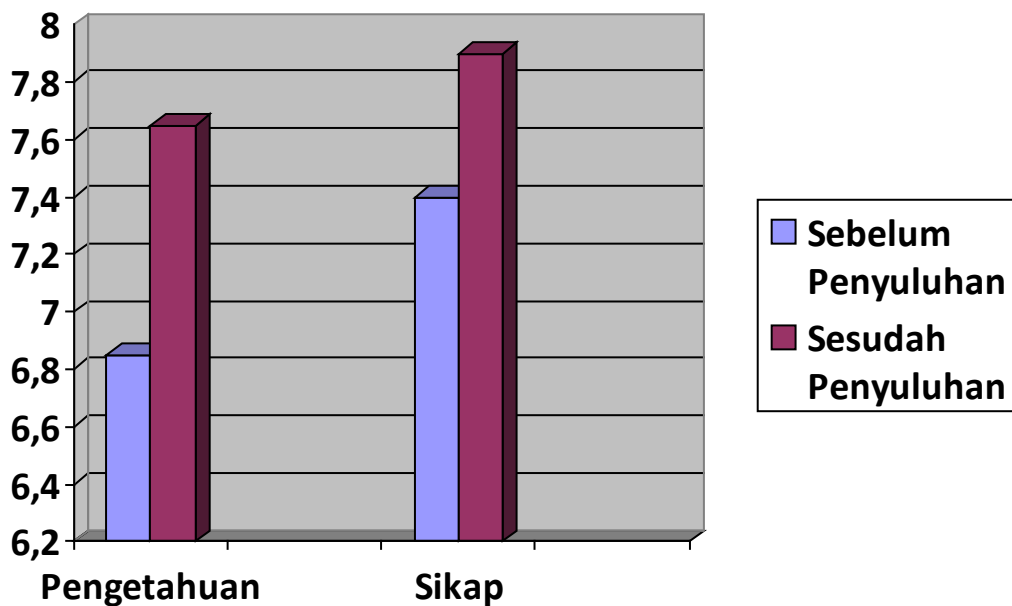
## 3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan dihadiri oleh 20 peserta lansia dari Panti Jompo Aisyiyah. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, dan simulasi senam lansia. Ceramah dilakukan untuk mensosialisasikan informasi tentang bahaya hipertensi bagi lansia sebagai upaya pencegahan bagi lansia yang belum terkena hipertensi dengan aktivitas fisik secara teratur dengan senam lansia, dan menjaga pola makan yang baik, seperti mengurangi konsumsi makanan bersantan, waktu makan teratur, dan lain-lain. Di samping itu, ceramah juga dilakukan untuk mensosialisasikan upaya-upaya yang dapat dilakukan bagi lansia yang sudah terkena hipertensi, dan memberi saran-saran untuk mempermudah penerapan aktivitas fisik rutin dan menjaga pola makan yang baik. Metode ceramah ini didukung dengan adanya poster yang dapat memperjelas ceramah yang diberikan kepada para lansia. Selain itu metode ini dipadu dengan tanya jawab yang bertujuan untuk *sharing* berbagai informasi tentang hipertensi pada lansia dan menjadi sarana bagi lansia yang kurang paham dengan masalah hipertensi. Simulasi senam pada lansia memiliki peran penting sebagai langkah awal untuk penerapan pola hidup bersih dan sehat pada lansia. Disamping itu, dalam penerapan dari teori yang telah disampaikan, perlu adanya praktik untuk menunjang tingkat kesehatan pada lansia yaitu dengan senam lansia. Pada awal acara dilakukan *pre-test* dan di akhir kegiatan dilakukan *post-test* dengan cara mengisi kuesioner pengetahuan dan kuesioner sikap tentang hipertensi untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan dan sikap dari responden mengenai hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penilaian untuk menentukan hasil atau output dari penyuluhan tentang hipertensi kepada lansia dilakukan dengan memberikan soal *pre-test* dan *post test*. Sasaran yang kami tuju ada 20 responden, yang mana 65% responden mengalami hipertensi sedangkan sisanya 35% tidak mengalami hipertensi. Sebelum diberikannya penyuluhan, soal *pretest* dibacakan kepada masing masing lansia. Kemudian setelah selesainya penyuluhan kami memberikan soal *post test*. Hal tersebut dilakukan untuk memudahkan

para lansia untuk memberikan jawabannya. Berikut skor rata-rata sebelum penyuluhan dan skor rata-rata setelah adanya penyuluhan:



Gambar 1. Hasil *pre-test* dan *post test* Pendidikan kesehatan tentang Hipertensi pada Lansia

Pengetahuan mengenai Hipertensi sangatlah penting dalam pengambilan sikap atau tindakan. Hal tersebut terlihat setelah pemberian penyuluhan atau pemberian materi kepada para lansia, yang mana nilai *post test* memiliki nilai yang lebih tinggi daripada *pre-test*nya. Nilai yang meningkat tersebut disokong oleh adanya pemaparan dan memahamkan responden mengenai materi yang sesuai dengan topik. Disamping itu, penggunaan media seperti poster, dan penggunaan metode yang tepat seperti penggunaan media ceramah dan simulasi senam juga mendukung peningkatan pemahaman dari materi yang disampaikan.

Penyuluhan dengan metode ceramah lebih efektif dibandingkan dengan demonstrasi terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan. Hal tersebut dikarenakan metode ceramah dinilai lebih efektif digunakan pada pendengar yang lebih dari sepuluh orang namun sering menimbulkan kebosanan jika materi yang disampaikan kurang menarik dan terlalu panjang (Bany, Sunnati and Darman, 2014).

Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa pada nilai pengetahuan, para responden mengalami peningkatan pengetahuan, yaitu pada *pre-test* rata rata yang didapatkan adalah 6,85 sedangkan pada *post test* mendapatkan rata rata sebesar 7,65. Kemudian pada nilai sikap, para responden juga mengalami kenaikan atau peningkatan sikap, Hal tersebut dapat dilihat pada nilai *pre-test* dengan rata rata 7,4 kemudian pada *post test*, nilai meningkat menjadi 7,9.

Dengan peningkatan skor rata-rata sesudah penyuluhan, yaitu meningkat sebesar 8 % pada skor rata-rata pengetahuan dan 5 % pada skor rata-rata sikap, maka hal tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi kepada lansia di Panti Jompo Aisyiyah Sumber Surakarta telah berhasil. Dari skor yang telah diperoleh, para lansia masih banyak memilih jawaban yang salah terutama pada batas tekanan darah tinggi yang mana sebesar 80% dari keseluruhan lansia memilih jawaban yang kurang

tepat. Hal tersebut sangat mungkin dikarenakan ketidaktahuan lansia mengenai batas tekanan darah tinggi dan kecenderungan para lansia yang mudah melupakan pengetahuan atau sesuatu yang telah disampaikan. Sedangkan untuk pemilihan jawaban yang benar, kebanyakan lansia sudah melakukannya. Persentase pemilihan jawaban yang paling banyak benar adalah pada pertanyaan mengenai pengetahuan dan sikap untuk datang ke puskesmas terdekat apabila mengalami gejala-gejala ataupun ketika mengalami hipertensi, yaitu sebesar 100%. Jadi setelah dicermati, pengetahuan para lansia untuk mendapatkan pelayanan kesehatan di puskesmas cukup tinggi, tetapi pengetahuan tentang batas tekanan darah tinggi masih kurang.

Diharapkan dengan adanya penyuluhan yang dilakukan ini, para lansia dapat melakukan aktivitas fisik secara rutin, yaitu jalan pagi dan senam, serta menjaga pola makan yang baik, yaitu dengan mengurangi makanan bersantan dan makan teratur.

## 5. SIMPULAN

Program pengabdian promosi kesehatan yang telah dilaksanakan dinyatakan berhasil karena berdasarkan analisis data menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai hipertensi. Pada kuesioner yang diberikan sebelum penyuluhan, sebagian lansia masih kurang mengerti tentang batas tensi darah tinggi, faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dan beberapa hal lainnya. Setelah dilakukan pemberian kuesioner pada akhir penyuluhan, terdapat peningkatan mengenai hal-hal tersebut, yaitu nilai pengetahuan yang sebelumnya hanya mendapat 6,85 naik menjadi 7,65 (Naik 8% ) dan nilai sikap yang sebelumnya hanya 7,4 naik menjadi 7,9 (Naik 5% ).

Saran dari kami adalah adanya program khusus yang menangani masalah hipertensi dan bisa berjalan dengan baik dan menyeluruh. Dengan sasaran program tersebut dapat menyeluruh ke semua warga Surakarta baik remaja, dewasa, dan lansia entah di daerah terpencil atau perkotaan. Sehingga, dapat menekan peningkatan jumlah penyakit hipertensi yang ada di Surakarta dan menyadarkan warga Surakarta untuk menjaga pola hidup sehat.

## 6. PERSANTUNAN

Ucapan terima kasih kami haturkan kepada Panti Jompo Aisyiyah yang telah bersedia bekerja sama dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan tentang hipertensi.

## 7. REFERENSI

- Adib, M. 2009. *Cara Mudah Memahami dan Menghindari Hipertensi Jantung dan Stroke*. Yogyakarta: Dianloka Pustaka.
- Bany, Z. U., Sunnati and Darman, W. 2014. *Perbandingan Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah dan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut Siswa SD*. Cakradonya Dent J, 6(1), pp. 619–677.
- Dinas kesehatan. 2014. *Profil Kesehatan Kota Surakarta Tahun 2014*.
- Kemendes RI. 2013. *Direktorat Jenderal PPM&PLP, Pemberantasan Penyakit Menular dan Penyehatan Lingkungan*. Jakarta.

- Lusianne, Adam. 2019. *Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia*. Jambura Health and Sport Journal, 1(2), 82-89.
- Nida, N. 2016. *Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular*. Majority, 5(2), 88-94.
- Prasetyaningrum, YI. 2014. *Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti*. Jakarta: Fmedia Imprint Agro Media Pustaka.
- Rilie Fardya Dedullah, Nancy S.H Malonda, dan Woodford Baren S. Joseph. 2015. *Hubungan Antara Faktor Risiko Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat di Kelurahan Motoboi Kecil Kecamatan Kotamobagu Selatan Kota Kotamobagu*.
- Riskesdas. 2017. *Riset Kesehatan Dasar*.
- Warta LPM. 2010. *Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Duku Gantungan Desa Makamhaji Kartasura Sukoharjo*. Surakarta: WARTA Volume 13., No. 1., Maret 2010
- Widiyani, R. 2013. *Penderita Hipertensi Terus Meningkat*. <http://health.kompas.com/read/2013/04/05/1404008/Penderita.Hipertensi.Terus.Meningkat>. Tanggal akses 11 November 2019