

PEMBERIAN EDUKASI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN HIPERTENSI MENUJU LANSIA BUGAR

Nanda Dwi Mahardika^{1*}, Fauzia Shafa Rachmania², Tiara Putri Navy³, Risqi Amelia Ajifadillah⁴, 'Aliya Nisa Mubina⁵, Vina Aliyyaa Hanan⁶, Sri Indra Kurnia⁷.

^{1,2} Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{3,4} Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{5,6,7} Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email: j120210218@student.ums.ac.id

Abstrak

Jawa Tengah termasuk ke dalam provinsi dengan data hipertensi yang tinggi. Pada daerah yang dicoba diobservasi adalah Desa Jetis, Kecamatan Baki. Kabupaten Sukoharjo, setelah dilakukan pengamatan kebanyakan Masyarakat memiliki perilaku hidup yang beresiko menimbulkan hipertensi. Banyak masyarakat khususnya lansia di Desa Jetis yang memiliki riwayat penyakit hipertensi, sedangkan saat diwawancara mengenai life style atau gaya hidup mereka cenderung tidak dijaga dengan ketat agar tidak menimbulkan masalah lebih serius dari hipertensi itu sendiri. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi kesehatan tentang hipertensi pada masyarakat. Edukasi kesehatan merupakan serangkaian upaya kecil yang dapat dilakukan untuk memberikan informasi pada masyarakat. Metode pelaksanaan pemberian edukasi yang dilakukan menggunakan media poster dengan metode ceramah atau penyuluhan. Pada pelaksanaan kegiatan peserta sebanyak 30 lansia, yang terdiri dari 28 wanita (93,3%) dan 2 pria (6,7%), dengan rentang usia 45-59 tahun sebanyak 22 (73.3%), usia 60-74 tahun sebanyak 6 (20%), dan usia 75-90 sebanyak 2 (6.7%). Hasil evaluasi menunjukkan bahwa program berjalan lancar dan efektif, dengan peserta yang kooperatif dan responsif terhadap materi yang disampaikan. Untuk program di masa mendatang, disarankan agar alokasi waktu ditingkatkan, penggunaan alat bantu visual dan audio diperjelas, serta sesi tanya jawab diperpanjang untuk memastikan pemahaman yang lebih mendalam. Dengan rekomendasi ini, diharapkan program edukasi kesehatan dapat lebih efektif dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: edukasi; hipertensi; lansia

Abstract

Central Java is a province with high data on hypertension. The area that was tried to be observed was Jetis Village, Baki District. Sukoharjo Regency, after observation most people have a life behavior that is at risk of causing hypertension. Many people, especially the elderly in Jetis Village, have a history of hypertension. At the same time, when interviewed about their lifestyle or lifestyle they tend not to be strictly guarded so as not to cause more serious problems from hypertension itself. This activity aims to provide health education about hypertension in the community. Health education is a series of small efforts that can be made to provide information to the community. The method of delivering education is done using poster media with lecture or counseling methods. In the implementation of the activity, there were 30 elderly participants, consisting of 28 women (93.3%) and 2 men (6.7%), with an age range of 45-59 years as many as 22 (73.3%), age 60-74 years as many as 6 (20%), and age 75-90 as many as 2 (6.7%). The evaluation results showed that the program ran smoothly and effectively, with participants who were cooperative and responsive to the material presented. For future programs, it is recommended that the time allocation be increased, the use of visual and audio aids be clarified, and the question and answer session be extended to ensure deeper understanding. With these recommendations, it is hoped that health education programs can be more effective and improve the quality of life of the elderly.

Keywords: education; hypertension; elderly

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi atau yang sering disebut hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dihadapi masyarakat global, termasuk Indonesia. Hipertensi sering dianggap sebagai penyakit yang sepele, tetapi jika terus dianggap remeh dapat menyebabkan

komplikasi penyakit lain yang lebih serius. Hipertensi merupakan salah satu penyebab kesakitan dan kematian terpenting di dunia. Tekanan darah tinggi sering disebut sebagai “*silent killer*” karena tidak menunjukkan gejala dan dapat mengindikasikan penyakit lain seperti stroke, penyakit kardiovaskular, masalah ginjal,

bahkan masalah penglihatan. Oleh karena itu, gangguan tekanan darah bersifat kronis dan sering terjadi pada lansia, terutama pada penderita obesitas. Kondisi hipertensi pada lansia diperburuk oleh perubahan hemodinamik, kekakuan arteri, gangguan neurohormonal dan gangguan fungsi ginjal (1).

Hipertensi tidak hanya menyerang kelompok usia produktif, tetapi juga merupakan salah satu faktor risiko penting bagi kesehatan lansia. Hipertensi merupakan masalah pada lansia dengan prevalensi 60-80%. Tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Prevalensi Global Hipertensi Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 22% penduduk berusia ≥ 18 tahun mengalami hipertensi pada tahun 2014, dan diperkirakan jumlah ini akan terus meningkat hingga 29,2% pada tahun 2025. Hipertensi sebesar 28,1% pada tahun 2013 meningkat sebesar 3,58% pada tahun 2018 (dari 28,1% menjadi 31,68%). *World Health Organization* (WHO) (2023) mengatakan, hipertensi yang tidak segera diobati, bisa menyebabkan komplikasi seperti kerusakan ginjal, hati, serta nyeri dada dan otak dapat mengalami kemunduran kualitas hidup seseorang di usia tua. Di Indonesia, prevalensi hipertensi cenderung meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup dan pola makan yang kurang sehat (2).

Menurut data disampaikan oleh Casmuti dkk (3), Jawa Tengah termasuk ke dalam provinsi dengan data hipertensi yang tinggi. Pada daerah yang dicoba diobservasi adalah Desa Jetis, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo, setelah dilakukan pengamatan kebanyakan Masyarakat memiliki perilaku hidup yang beresiko menimbulkan hipertensi. Banyak masyarakat khususnya lansia di Desa Jetis yang memiliki riwayat penyakit hipertensi, sedangkan saat diwawancara mengenai *life style* atau gaya

hidup mereka cenderung tidak dijaga dengan ketat agar tidak menimbulkan masalah lebih serius dari hipertensi itu sendiri. Kegiatan posyandu lansia di Desa Jetis sudah berjalan dengan sangat baik dan efektif, dibantu oleh bidan desa dan para kader kesehatan di Desa Jetis itu sendiri. Namun pemberian materi atau pemahaman tentang hipertensi sendiri belum sering dilakukan.

Adanya kegiatan kuliah kerja nyata dari Universitas Muhammadiyah Surakarta bertujuan memberikan edukasi kesehatan tentang hipertensi pada masyarakat. Edukasi kesehatan merupakan serangkaian upaya kecil yang dapat dilakukan untuk memberikan informasi pada masyarakat. Edukasi kesehatan yang diberikan bertujuan untuk lebih memfokuskan masyarakat Desa Jetis agar lebih paham tentang hipertensi sehingga dapat mengetahui cara untuk menanggulangi hipertensi bagi penderita serta mereka dapat mencegah perilaku yang dapat memperparah kondisi penderita hipertensi, seperti komplikasi yang dapat ditimbulkan.

METODE

PELAKSANAAN

PENGABDIAN

Pemberian edukasi kepada lansia di Desa Jetis, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo diikuti oleh 30 peserta yang bertempat di RT 01 RW 06. Sebelum melakukan pemberian edukasi dilakukan kegiatan senam kepada peserta, setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan pemberian edukasi yang dilakukan menggunakan media poster dengan metode ceramah atau penyuluhan.

Pada program kegiatan pemberian edukasi ini merupakan sebuah upaya pencegahan hipertensi menuju lansia bugar dengan promosi kesehatan yang dapat meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya kesehatan sehingga

dapat menambah kewaspadaan para lansia terhadap masalah kesehatan termasuk dalam upaya pencegahan serta meningkatkan derajat kesehatan diantaranya, yaitu terdapat penurunan angka kesakitan dan peningkatan sikap dan perilaku hidup para lansia (4).

Persiapan yang dilakukan antara lain mengenali masalah, masyarakat serta wilayah. Masalah yang paling banyak muncul di masyarakat adalah hipertensi, hal ini diketahui berdasarkan hasil cek kesehatan. Prioritas masalah yang kemudian dijadikan materi dalam kegiatan ini adalah upaya pencegahan hipertensi dengan sasaran masyarakat lansia. Sasaran dari kegiatan pemberian edukasi yang dilaksanakan adalah lansia yang berada di Desa Jetis RT 01 RW 06, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo dengan jumlah 30 orang.

Pada pelaksanaan kegiatan program pemberian edukasi dengan menggunakan media poster sebagai upaya pencegahan hipertensi menuju lansia bugar. Kegiatan ini berisi tentang pemahaman terkait materi tentang hipertensi, faktor risiko, serta prinsip pencegahan CERDIK dan PATUH guna mencapai kondisi fisik yang lebih bugar. Dalam proses pemaparan materi, media poster hipertensi dapat digunakan sebagai media dari promosi kesehatan di Desa Jetis karena dapat mempermudah penyampaian informasi, menghindari kesalahan persepsi,

serta dapat memperlancar komunikasi. Evaluasi dilakukan dengan cara memberi pertanyaan kepada peserta. Hasil dari evaluasi dari penyuluhan yang telah dilakukan adalah masyarakat paham mengenai hipertensi serta dapat menghindari dan mencegah hal hal yang dapat menyebabkan hipertensi. Berdasarkan penyuluhan yang dilakukan diharapkan masyarakat dapat menerapkan prinsip CERDIK dan PATUH serta angka kejadian hipertensi di Desa Jetis dapat menurun (5).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Identifikasi Tahap Perencanaan

Kegiatan pemberian edukasi sebagai upaya pencegahan hipertensi menuju lansia bugar dilaksanakan pada hari Minggu, 30 Juni 2024, di RT 01 RW 06 Desa Jetis, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo dengan jumlah peserta 30 orang lansia. Pada pelaksanaan kegiatan pemberian edukasi ini peserta didominasi oleh peserta berjenis kelamin wanita sebanyak 28 orang (93,3%) dan peserta jenis kelamin pria sebanyak 2 orang (6,7%). Berdasarkan karakteristik usia pada kegiatan ini didominasi oleh peserta dengan kategori usia 45-59 tahun atau usia pertengahan sebesar 73.3% atau sebanyak 22 orang, dilanjutkan dengan kategori usia 60-74 tahun atau lanjut usia sebesar 20% atau sebanyak 6 orang dan kategori usia dengan presentasi paling kecil yaitu 75-90 tahun atau lansia tua sebesar 6.7% atau sebanyak 2 orang.

Tabel 1. Karakteristik Data Demografi Lansia

Karakteristik	N	%
Jenis Kelamin		
Wanita	28	93.3
Pria	2	6.7
Usia		
45-59 tahun (Usia Pertengahan)	22	73.3
60-74 tahun (Lanjut Usia)	6	20
75-90 tahun (Lansia Tua)	2	6.7
<i>Mean ± Std.Dev</i>	0.33 ± 0.606	
Min - Max	30-81	

2. Tahap Pelaksanaan (Pemaparan Materi)

Kegiatan pokok dari pengabdian KKN IPE-AIK ini adalah pemaparan materi terkait dengan upaya pencegahan hipertensi pada lansia. Tim pengabdian masyarakat memberikan sebuah edukasi upaya pencegahan hipertensi kepada para lansia di RT 01 RW 06, Desa Jetis, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo. Dalam pemaparan materi, tim memanfaatkan media poster dalam mendukung pemberian edukasi kesehatan agar lebih optimal.

Poster merupakan jenis media dari edukasi kesehatan yang menggunakan gambar serta huruf dengan ukuran yang besar dan jelas. Menurut Indriyani dkk (6), penggunaan media sangatlah penting dalam menyampaikan materi kepada sasaran dikarenakan media merupakan suatu alat bantu yang bermanfaat dalam pemahaman proses pembelajaran para peserta edukasi kesehatan. Poster yang digunakan dalam proses pembelajaran memanfaatkan rujukan dari poster Kementerian Kesehatan

Republik Indonesia pada tahun 2019. Hal ini terdiri dari pengertian hipertensi, upaya pencegahan hipertensi, serta faktor risikonya.

Pada kegiatan ini tim memberikan penjelasan mengenai hipertensi dan upaya pencegahannya. Menurut Rahmadhani (7) hipertensi merupakan suatu keadaan di mana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Upaya pencegahan dari hipertensi dijelaskan dengan menggunakan prinsip CERDIK dan PATUH. Untuk prinsip CERDIK berisi materi mengenai cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rutin, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup dan kelola stres, kemudian untuk prinsip PATUH berisi periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, tetap diet dengan gizi seimbang, upayakan aktivitas fisik dengan aman, serta hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya.



Gambar 1. Poster Pencegahan Hipertensi CERDIK serta Poster Kendalikan Hipertensi PATUH oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019)

Dalam pemaparan materi juga dijelaskan mengenai faktor risiko terjadinya hipertensi, berupa faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi diantaranya adalah umur, jenis

kelamin dan riwayat keluarga (genetik). Sedangkan faktor risiko menurut Rahmadhani (7) yang dapat dimodifikasi diantaranya adalah kegemukan (obesitas), merokok, kurang aktivitas fisik, diet tinggi lemak, konsumsi garam berlebih, dislipidemia, konsumsi alkohol

berlebih, serta psikososial dan stres. Untuk melengkapi pemahaman para lansia terkait dengan upaya pencegahan hipertensi, tim pengabdian masyarakat membuka sesi kedua yang berisikan tanya jawab. Para peserta diperbolehkan untuk mengajukan pertanyaan terkait dengan materi hipertensi yang belum dipahami. Tim juga mengajukan beberapa pertanyaan kepada para peserta dan bagi peserta yang bisa menjawab akan diberikan sebuah hadiah.

3. Evaluasi, Kendala dan Rekomendasi

Edukasi pencegahan hipertensi pada lansia berjalan lancar dan efektif, menunjukkan keberhasilan dalam perencanaan dan pelaksanaan program. Para lansia tidak hanya hadir tepat waktu tetapi juga aktif berpartisipasi dalam setiap sesi, termasuk diskusi, tanya jawab, dan praktik langsung terkait materi kesehatan. Respons positif dari para lansia terlihat dari antusiasme mereka selama program berlangsung. Interaksi dinamis dalam setiap sesi tidak hanya memperkaya materi edukasi tetapi juga meningkatkan rasa kebersamaan di antara peserta. Ketercapaian seluruh jadwal kegiatan sesuai waktu menunjukkan bahwa program ini mempertimbangkan kebutuhan dan kondisi lansia, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan produktif. Partisipasi aktif dan respons positif dari mereka merupakan indikator utama keberhasilan program ini, yang diharapkan dapat memberikan dampak positif jangka panjang terhadap peningkatan pemahaman terkait pencegahan hipertensi menuju lansia bugar.

Meskipun demikian, selama pelaksanaan program terdapat beberapa kendala yang dihadapi. Salah satu masalah utama adalah keterbatasan waktu yang tersedia untuk setiap sesi edukasi, yang mengakibatkan beberapa topik tidak dapat dibahas secara mendalam. Hal ini menyebabkan adanya kemungkinan bahwa

peserta tidak mendapatkan informasi secara komprehensif. Selain itu, beberapa peserta lansia juga menghadapi kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan karena keterbatasan pendengaran atau penglihatan. Kondisi ini secara signifikan mempengaruhi efektivitas transfer pengetahuan dan pemahaman dalam kegiatan edukasi tersebut.

Untuk mengatasi kendala tersebut, beberapa rekomendasi dapat ditawarkan untuk pelaksanaan program serupa di masa mendatang. Penting untuk mengalokasikan waktu yang lebih panjang untuk setiap sesi edukasi. Dengan demikian, materi dapat disampaikan dengan lebih rinci dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman serta kecepatan belajar peserta. Penggunaan alat bantu visual dan audio yang lebih jelas dan interaktif dapat membantu memudahkan pemahaman peserta lansia yang mengalami keterbatasan sensorik dan adanya sesi tanya jawab yang lebih panjang memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan lebih banyak dan memperoleh penjelasan yang lebih mendalam.

Hal ini dapat meningkatkan pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan. Dengan melakukan evaluasi secara komprehensif, mengidentifikasi kendala-kendala yang ada, dan menerapkan rekomendasi tersebut, diharapkan program edukasi kesehatan di masa depan dapat berjalan lebih efektif. Hal ini tidak hanya meningkatkan pemahaman dan pencegahan penyakit, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup peserta, khususnya lansia, yang menjadi fokus utama dari program ini.



Gambar 2. Pemaparan materi oleh tim KKN IPE-AIK

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian Kuliah Kerja Nyata (KKN) IPE-AIK melalui program edukasi kesehatan bertujuan untuk mencegah hipertensi dan meningkatkan kondisi fisik lansia. Program ini dilaksanakan pada 30 Juni 2024 di Desa Jetis, Sukoharjo, dengan 30 peserta lansia, yang mana para peserta tersebut menunjukkan partisipasi aktif dan antusiasme tinggi selama kegiatan, serta kegiatan ini juga berhasil dilaksanakan dengan baik. Berdasarkan data demografi menunjukkan bahwa mayoritas peserta adalah wanita (93,3%), dan sebagian besar berada dalam rentang usia 45-59 tahun (73,3%). Program ini mencakup pemberian materi edukasi tentang hipertensi, faktor risiko, serta prinsip pencegahan CERDIK dan PATUH.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa program berjalan lancar dan efektif, dengan peserta yang kooperatif dan responsif terhadap materi yang disampaikan. Namun, terdapat kendala seperti keterbatasan waktu dan

kesulitan pemahaman oleh beberapa lansia karena keterbatasan sensorik. Untuk program di masa mendatang, disarankan agar alokasi waktu ditingkatkan, penggunaan alat bantu visual dan audio diperjelas, serta sesi tanya jawab diperpanjang untuk memastikan pemahaman yang lebih mendalam. Dengan rekomendasi ini, diharapkan program edukasi kesehatan dapat lebih efektif dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Istiqomah F, Tawakal AI, Haliman CD, Atmaka DR. Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*. 2022;11(1):159–65.
2. Permatasari KS, Dwi Prajayanti E, Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan P, Surakarta A. Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon terhadap Perubahan Tekanan darah pada Lansia dengan Hipertensi The Effect of Ambon Banana Consumption on Blood Pressure Changes in Elderly with Hypertension. *Nursing Sciences Journal*. 2021;5(1):64–9.
3. Casmuti, Fibriana AI. Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Casmuti. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*. 2023;7(1):123–34.
4. Fauziyaha R, Ika K FF, Aziz AAB, Ayuningtyas N, Larasati IL, Damayanti ENA, et al. Penyuluhan Mengenai Hipertensi Menggunakan Media Poster pada Lansia di Desa Mancasan Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo Universitas Muhammadiyah Surakarta Mancasan selama cek kesehatan berlangsung . Hipertensi sering menyerang resiko tertentu . Beberapa w. *Proceeding National Health Conference of Science*. 2022;(penulis 1):307–13.
5. Page MT, Erviana E, Sikin AG. Media Leaflet dan Poster Pada Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*. 2023;4(1):36–45.
6. Indriyani M, Sudiyat R. Pengaruh Edukasi Media Poster Tentang Pengendalian Hipertensi Terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*. 2023;3(3):461–7.
7. Rahmadhani M. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*. 2021;4(1):52–62.