

## EDUKASI HIPERTENSI SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA BLIMBING

Avisa Silviana Adi Astuti<sup>1\*</sup>, Namira Anfi Normalitasari<sup>2</sup>, Amanda Putri Nurhaliza<sup>3</sup>, Indria Irvi Salsabillah<sup>4</sup>, Anaelia Syakilla Maharatna<sup>5</sup>, Andita Ayu Masruro<sup>6</sup>, Nurul Hidayah<sup>7</sup>, Diva Peni Agustin Widihastuti<sup>8</sup>, Nugraha Satya Ramadhan<sup>9</sup>, Tsabitah Syahla Khairunisa<sup>10</sup>, Zahrina Widyan<sup>11</sup>, Mega Ilham Geovani<sup>12</sup>, Eni Purwani<sup>13</sup>, Arif Pristianto<sup>14</sup>

<sup>1,5,11</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>2,8,12</sup> Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>3,9,10,14</sup> Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>4,6,13</sup> Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

\*Email: [J410210117@student.ums.ac.id](mailto:J410210117@student.ums.ac.id)

### Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang sering terjadi pada lansia dan dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pencegahan hipertensi pada lansia di Desa Blimbings. Metode yang digunakan adalah edukasi melalui ceramah dan media leaflet, serta senam hipertensi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan penurunan tekanan darah setelah mengikuti senam hipertensi. Kesimpulannya, edukasi dan senam hipertensi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesehatan lansia. Penulis menyarankan adanya program edukasi berkelanjutan untuk memastikan lansia terus mendapatkan informasi terbaru tentang hipertensi dan cara pencegahannya serta perlunya keterlibatan keluarga dalam program edukasi dan kegiatan kesehatan.

Kata Kunci: Edukasi; Hipertensi; Kesehatan; Lansia; Senam Hipertensi

### Abstract

*Hypertension is a degenerative disease that often occurs in the elderly and can cause serious complications such as heart disease and stroke. This service activity aims to increase knowledge and prevention of hypertension in the elderly in Blimbings Village. The method used is education through lectures and leaflet media, as well as hypertension exercises. The results of the activity showed an increase in elderly knowledge about hypertension and a decrease in blood pressure after participating in hypertension exercises. In conclusion, education and hypertension exercises are effective in improving the knowledge and health of the elderly. The author suggests a continuous education programme to ensure the elderly continue to get the latest information about hypertension and how to prevent it and the need for family involvement in educational programmes and health activities.*

Keywords: Education; Hypertension; Health; Elderly; Hypertension Gymnastics

### PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas dari data Kemenkes RI. Pada masa lansia biasanya terjadi penurunan kesehatan pada tubuh, baik dari sistem dan jaringan tubuh maupun dari gerak dan fungsi tubuh dimana hal tersebut dapat menyebabkan berbagai permasalahan pada kesehatan seperti mudah terserang suatu penyakit (1). Lansia lebih memiliki risiko atau memungkinkan untuk mengalami berbagai penyakit, khususnya penyakit degeneratif jika dibandingkan dengan usia muda. Salah satu

penyakit degeneratif pada lansia yang sering timbul tanpa gejala adalah hipertensi (2).

Hipertensi atau yang disebut darah tinggi ini merupakan salah satu penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang abnormal, dengan nilai sistolik  $>140$  mmHg dan diastolic  $>90$  mmHg. Hipertensi dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu prehipertensi yang ditandai dengan tekanan darah berkisar antara 120/80 hingga 139/89 mmHg. Kategori kedua adalah hipertensi tahap 1, dengan tekanan darah berkisar antara 140/90 hingga 159/99 mmHg.

Kategori hipertensi tahap 2 yaitu tekanan darah melebihi 160/100 mmHg (3).

Penyebab yang menjadi pemicu besar meningkatnya tekanan darah yaitu lansia yang aktif merokok dan tidak melakukan olahraga, dimana pada kondisi ini tidak hanya akan terjadi hipertensi tetapi gangguan lainnya seperti diabetes mellitus akan memperburuk kondisi individu itu sendiri. Pada lansia sendiri penurunan fungsi tubuh sering terjadi seiring bertambahnya usia, dimana aliran darah menuju ke jantung akan mengalami penurunan dan kurangnya edukasi terkait informasi ini dapat menjadi awal terjadinya serangan stroke pada lansia dimata kondisi kerusakan serta kematian pada jaringan sel (4).

World Health Organization (WHO) menyatakan pada tahun 2014, hipertensi telah menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Diperkirakan bahwa peningkatan tekanan darah telah mengakibatkan 9,4 juta kematian. WHO juga mengestimasi bahwa pada tahun 2025, sekitar 1,5 miliar individu di seluruh dunia akan menderita hipertensi setiap tahunnya menurut Global Burden of Disease Study. Di Indonesia, hipertensi merupakan penyebab utama kematian. Berdasarkan Kemenkes tahun 2019 diperoleh data Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi pada masyarakat usia 18-24 tahun sebesar 6,3%, usia 25-34 tahun sebesar 10,4%, usia 35-44 tahun sebesar 11,1%, usia 45-54 tahun sebesar 13,7%.

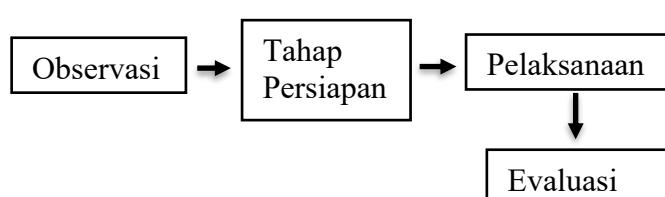
Desa Blimbings merupakan suatu desa yang berada di Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo salah satu desa yang menjadi wilayah untuk dilakukan intervensi. Desa Blimbings mempunyai jumlah penduduk 5.783 jiwa dengan mata pencaharian masyarakat di bidang pertanian dan perkebunan serta wirausaha. Berdasarkan data yang diperoleh dari Desa Blimbings dari hasil survei awal yang diperoleh

terdapat 21 lansia yang mengalami hipertensi, dengan rata-rata tekanan darah 160/85 mmHg dengan usia rata-rata >45 tahun. Para lansia di desa Blimbings mengatakan bahwa konsumsi ikan asin dan makanan yang asin merupakan makanan yang disukai oleh para lansia di desa Blimbings. Hal itu yang menjadikan kami tertarik untuk mengatasi permasalahan hipertensi pada lansia. Mengingat bahwa indra pengecap lansia yang sudah mulai menurun fungsinya, maka konsumsi makanan yang asin juga dapat memicu terjadinya hipertensi. Selain itu, faktor lain yang dapat memicu terjadinya hipertensi pada lansia di desa Blimbings adalah kurangnya kurangnya pengetahuan yang diperoleh, pola makan yang masih salah dan aktivitas fisik yang masih kurang seperti melaksanakan olahraga menjadi penyebab tingginya angka kejadian hipertensi di desa Blimbings. Pelaksanaan skrining tekanan darah, penyuluhan dan aktivitas fisik pada lansia merupakan bentuk intervensi yang sangat diperlukan untuk meningkatkan kesehatan lansia.

Terapi farmakologi dan non-farmakologi merupakan upaya untuk menurunkan tekanan darah. Pemberian senam hipertensi dapat sebagai terapi non farmakologi untuk mengetahui perubahan tekanan darah yang terjadi sebelum dan sesudah dilakukannya senam hipertensi. Senam hipertensi adalah olahraga yang memiliki tujuan untuk mengendurkan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah juga bisa terjadi karena berkurangnya aktivitas pemompaan jantung. Miokardium yang berolahraga secara teratur menjadi kuat, sehingga otot jantung mereka berkontraksi lebih sedikit dibandingkan dengan otot jantung mereka yang jarang berolahraga (5).

Kegiatan penyuluhan juga termasuk merupakan bentuk terapi non farmakologi kepada lansia untuk melihat peningkatan pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dan setelah diberikan penyuluhan terkait hipertensi. Pemberian penyuluhan hipertensi pada lansia tentang pengukuran tekanan darah, faktor penyebab dan dampak hipertensi lansia,

diet hipertensi dan cara pencegahannya dengan melaksanakan senam hipertensi. Pengobatan non farmakologi ini dapat digunakan sebagai alternatif pendamping proses penyembuhan dan penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Blimbings, Kabupaten Sukoharjo.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan

## METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Setelah dilakukan observasi dan didapatkan permasalahan yang muncul pada lansia di Desa Blimbings. Riset ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana edukasi hipertensi dan senam hipertensi mempengaruhi peningkatan pengetahuan dan peningkatan aktivitas fisik pada lansia di Desa Blimbings. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuasi analitik. Penelitian saat ini menggunakan data asli yang dikumpulkan dari sampel sebanyak 35 orang. Dilaksanakan selama dua minggu dari tanggal 19 Juni 2024 hingga 6 Juli 2024. Peserta yang tidak hadir sesi edukasi hipertensi tidak diikutsertakan. Sesi dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah sebelum dilakukan senam dan edukasi hipertensi, kemudian dilakukan senam selama 35 menit. Sesi selanjutnya diberikan lembar kuesioner *pre-test* sebelum dilakukan pemberian edukasi, dilanjutkan pembagian *leaflet* dan pemberian edukasi, diikuti dengan diskusi dan dilanjutkan pengisian lembar kuesioner *post test*. Aplikasi

SPSS digunakan untuk mengolah data dan informasi yang didapatkan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

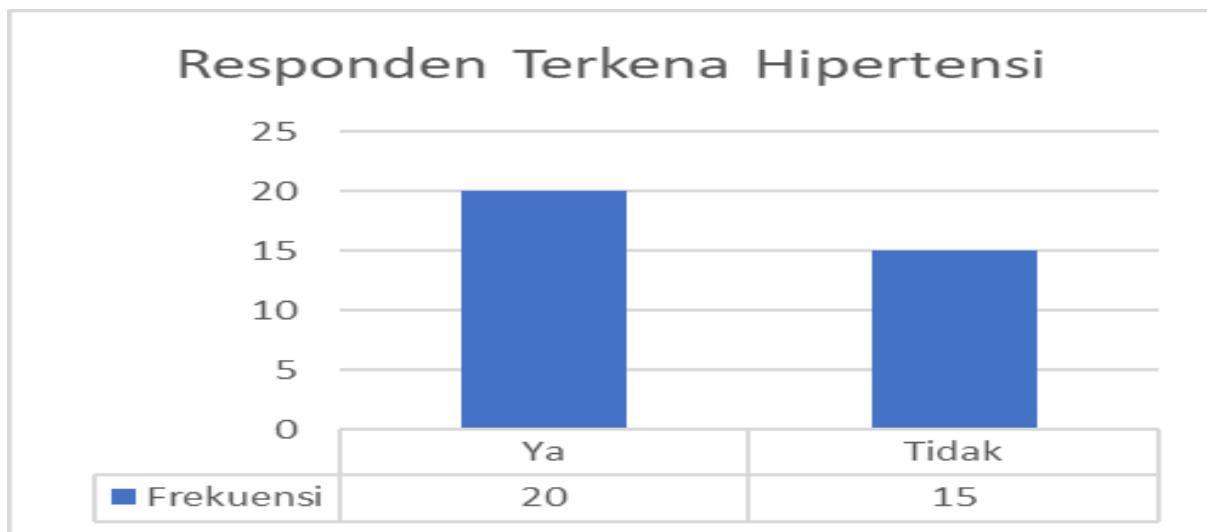
Kegiatan penyuluhan tentang hipertensi telah dilaksanakan pada hari Jum'at, 28 Juni 2024 dan pelatihan senam lansia pada hari Jum'at, 05 Juli 2024 di Balai Desa Blimbings, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo. Rangkaian pelaksanaan kegiatan dilakukan meliputi pemeriksaan kesehatan yaitu pengukuran tekanan darah, pengisian *pre-test* dan *post-test*, penyuluhan hipertensi dan senam lansia.

### a. Pemeriksaan Tekanan Darah

Hipertensi merupakan masalah yang cukup berbahaya karena hipertensi adalah salah satu faktor resiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana akan menyebabkan kematian, terutama di kalangan lansia karena hipertensi pada lansia akan mengalami penurunan beberapa fungsi

organ tubuh yang dapat menyebabkan penyerapan gizi menurun (6).

Berikut ini hasil dari pemeriksaan tekanan darah dari semua responden yang mengalami hipertensi.



Gambar 2. Grafik Responden Terkena Hipertensi

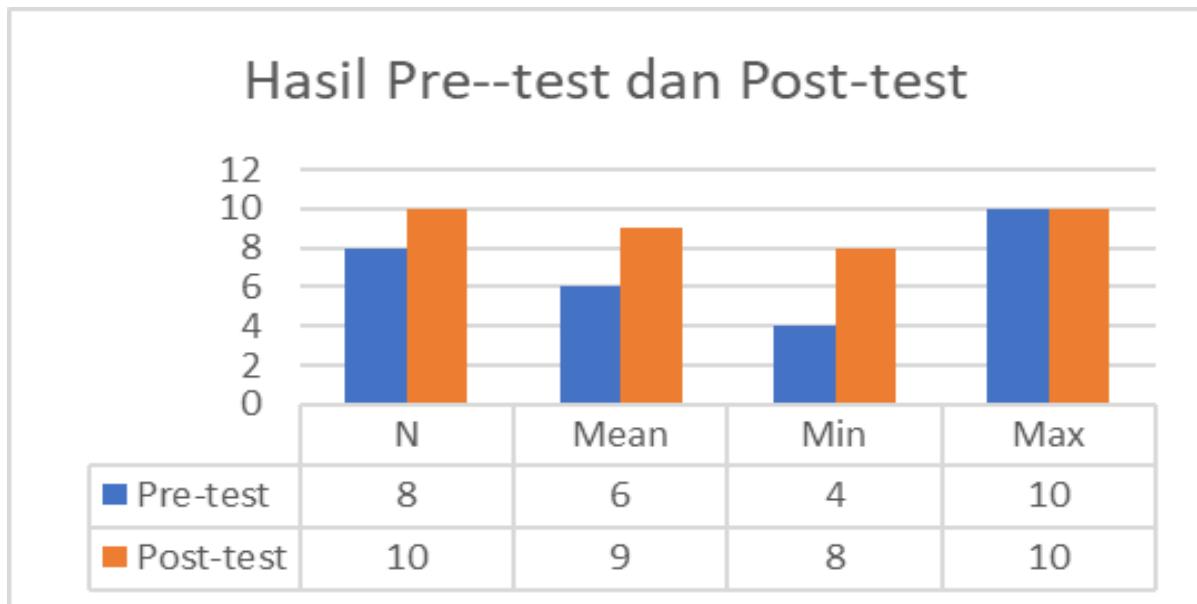
Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah pada lansia diperoleh sebanyak 57% lansia yang mengalami hipertensi, karena dari hasil pemeriksaan tekanan darah sebanyak enam kali untuk tekanan sistolik  $\geq 160$  dan tekanan diastolik  $\geq 95$  mmHg para lansia bisa mengetahui hasil dari tekanan darahnya. Hal ini dapat mendorong peneliti untuk melakukan penyuluhan hipertensi dan senam hipertensi,

agar para lansia juga paham jika seiring dengan bertambahnya usia akan mengalami peningkatan tekanan darah.

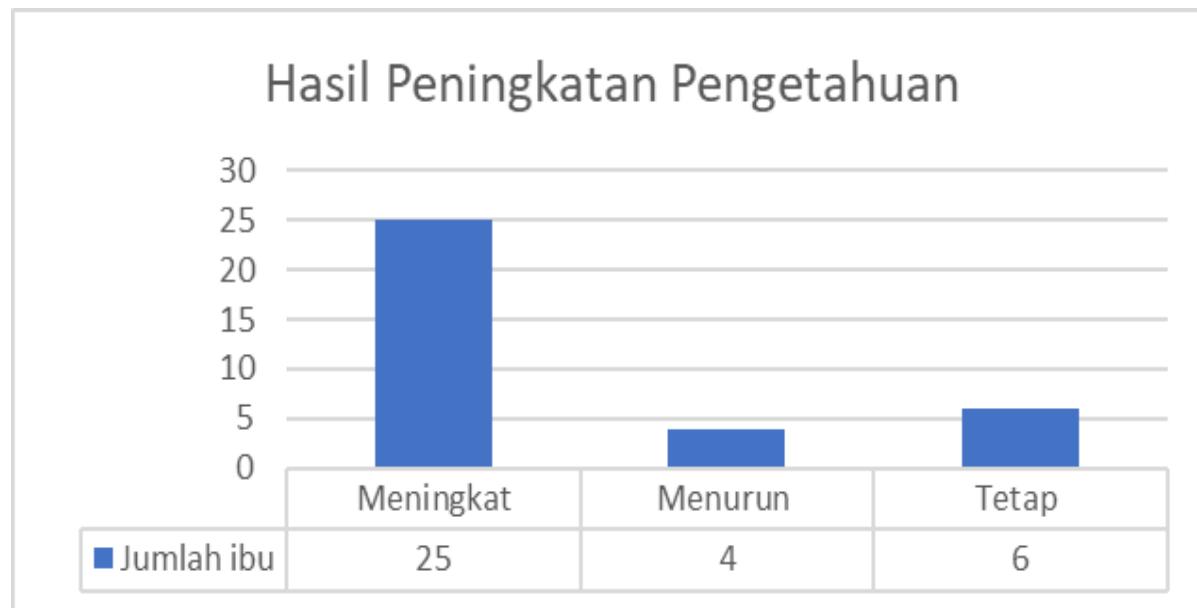
Menurut WHO, batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah sistolik 140 dan diastolik 90 mmHg, sedangkan tekanan darah  $\geq$  sistolik 160 dan  $\geq$  diastol 95 mmHg dinyatakan sebagai Hipertensi (7).



Gambar 3. Pemeriksaan Tekanan Darah dan Penyuluhan Hipertensi



Gambar 4. Grafik Hasil Pre-test dan Post-test



Gambar 5. Hasil Peningkatan Pengetahuan

#### b. Penyuluhan hipertensi

Kegiatan penyuluhan ini dimulai dengan pemberian pre-test kepada peserta, yang terdiri dari 10 pertanyaan mengenai materi yang akan disampaikan. Pre-test ini bertujuan untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum menerima informasi lebih lanjut. Metode penyuluhan dilakukan melalui ceramah dan

tanya jawab, penyuluhan menyampaikan materi tentang pengertian hipertensi, hasil pengukuran tekanan darah, tujuan diet, syarat diet, bahan makanan dianjurkan dan tidak dianjurkan, cara pencegahan, kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab antara peserta dan penyuluhan. Penyuluhan ini juga memberikan

leaflet mengenai diet hipertensi yang diberikan kepada peserta. Peserta yang hadir pada kegiatan ini sebanyak 35 orang yaitu 50% dari jumlah target sasaran.

Evaluasi hasil penyuluhan, dapat dilihat dari perbandingan hasil pre-test yang diberikan sebelum penyuluhan dengan hasil post-test yang diberikan setelah penyuluhan. Tahapan ini bertujuan untuk mengetahui output atau dampak program yang dilaksanakan telah sesuai target yang ditetapkan sebelumnya. Hasil dari kegiatan intervensi penyuluhan yang telah dilakukan adalah peningkatan pengetahuan sasaran dalam menangani permasalahan penyakit hipertensi.

Berikut ini hasil pre-test dan post-test yang telah dilakukan oleh 35 lansia yang mengikuti penyuluhan hipertensi di Desa Blimbings, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo.

Berdasarkan Gambar 4. diatas dapat diketahui bahwa dari responden sebanyak 35 orang adanya peningkatan pengetahuan tentang hipertensi setelah pemberian intervensi dengan nilai rata-rata yaitu sebelum 6 dan setelah 9 yang artinya pemberian intervensi penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi pada lansia.

Berdasarkan Gambar 5, dari hasil pre-test dan post-test diketahui bahwa responden yang mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan yaitu sebanyak 25 orang, pengetahuan tetap sebanyak 6 orang dan mengalami penurunan 4 orang. Menurut penelitian Iyong (8), menyatakan adanya peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan kesehatan yang dilengkapi dengan slide power point yang membuat responden lebih mengerti informasi yang diberikan yang dapat mendorong serta memandirikan responden melalui penyuluhan yang disampaikan. Di Manggarai Timur dalam penelitian Heptilia (9)

mendapatkan hasil adanya pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan, perubahan perilaku, pada penderita hipertensi dalam menjaga pola hidup sehat.

### c. Senam Hipertensi

Senam hipertensi dilaksanakan di halaman Balai Desa Blimbings, yang dihadiri sebanyak 35 responden lansia. Kegiatan dilakukan dengan penuh semangat untuk meningkatkan aktivitas fisik. Menurut Hernawan (10) Senam hipertensi merupakan salah satu latihan aktivitas fisik yang dapat dilakukan dengan gerakan-gerakan latihan khusus bagi penderita hipertensi. Setiap sesi program dilakukan 5 menit pemanasan, 35 menit gerakan inti dan 5 menit pendinginan, yang secara teratur dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi resiko terhadap stroke, serangan jantung, gagal ginjal, gagal jantung, dan penyakit pembuluh darah lainnya. Selama sesi senam denyut nadi dan tekanan darah tetap dipantau.

Jika melakukan senam secara teratur dan terus menerus menurunkan tekanan darah lebih lama dan membuat pembuluh darah lebih elastis (11). Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian Sumartini (12) yang menemukan pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia berdasarkan p-value 0,000.



Gambar 6. Senam Hipertensi

Pada kegiatan ini seluruh peserta berhasil mengikuti kegiatan latihan sesuai dengan sesi yang telah ditentukan. Kondisi ini tidak lepas dari pengaruh lingkungan latihan. Dalam lingkungan pelatihan, pelatihan kelompok dengan rekan-rekan dan dukungan serta kesempatan untuk mendiskusikan kemajuan dan hambatan yang dirasakan selama pelatihan mempengaruhi motivasi untuk melanjutkan intervensi yang telah dilakukan, yaitu senam hipertensi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi dan senam hipertensi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesehatan lansia. Kegiatan ini perlu ditindaklanjuti supaya masyarakat rutin menerapkan pola hidup yang sehat dengan disiplin, termasuk melaksanakan senam hipertensi sehingga dapat mencegah terjadinya hipertensi. Tidak hanya itu, pentingnya keterlibatan keluarga dalam program edukasi dan kegiatan kesehatan mengenai hipertensi, karena dukungan keluarga sangat penting dalam

menjaga kesehatan lansia. Penulis juga menyarankan kepada masyarakat terutama lansia supaya dapat terus melakukan check-up kesehatan secara rutin di posyandu atau puskesmas untuk mencegah terjadinya hipertensi. Serta perlunya perhatian dari masyarakat tentang pentingnya pengetahuan hipertensi pada usia lansia.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada pihak Desa Blimbings yang telah mengizinkan dan mendukung kegiatan KKN ini. Terimakasih juga untuk Bapak Heri Abidin selaku Ketua PRM Desa Blimbings yang telah membimbing jalannya KKN di Desa Blimbings terutama dalam ruang lingkup keagamaan. Tak lupa ucapan terimakasih kepada masyarakat Desa Blimbings atas partisipasi dan antusiasme dalam kegiatan yang diselenggarakan oleh mahasiswa KKN. Terakhir ucapan terimakasih kepada panitia penyelenggara KKN yang telah menyelenggarakan kegiatan KKN dapat berjalan dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Wijianto, W., Setyara, S. H. A., Sarita, A. R., & Mutiara D. Pengenalan Modalitas Fisioterapi Untuk Penanganan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Gatak. *J Pengabdi Masy Indones.* 2023;2(2):179–86.
2. Ariyanti R., Preharsini IA. SB. Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega J Pengabdi Masyarakat.* 2020;3(2):74.
3. Karyanto MD., Kartika GM., Cinta AR., Pristianto A. SW. Penyuluhan Teknik Relaksasi Untuk Mencegah Dampak Lanjut Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Macanan Kebakkramat. *J Pemberdaya dan Pengabdi pada Masyarakat.* 2023;1(1):52–62.
4. Melanie GCP. Manajemen Pencegahan Hipertensi Pada Lansia. *J Borneo Cendekia.* 2019;3(2):40–4.
5. Herawati I., Pratama L surya riski, Fajrin MAFN., Hafsari D., Salatina A., Busro A. et al. Edukasi Senam Kardiovaskuler Untuk Mengatasi Tekanan Darah Tinggi pada Lansia. *Rehabil (Madr).* 2016;50(3):139–49.
6. Deasy A. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia (45-59 Tahun). *Citra Delima J Ilm Stikes Citra Delima Bangka Belitung.* 2019;2(1):23–30.
7. Adam L. Determinan Hipertensi pada Lanjut Usia. *Jambura Heal Sport Journal.* 2019;1(2):82–9.
8. Iyong EA., Kairupan BHR. ES. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang pada Peserta Didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud. *J KESMAS.* 2020;9(7):59–66.
9. Hepilita Y. SK. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Di Puskesmas Mombok Manggarai Timur 2019. *J Wawasan Kesehatan.* 2019;4(2):91–100.
10. Hernawan T. NRF. Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *J Kesehatan.* 2017;10(1):26–31.
11. Puspitasari DI., Hannan M. CD. Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi di Desa Kaliangket Timur Kecamatan Kaliangket Kabupaten Sumenep. *J Ners Lentera.* 2017;5(2):169–77.
12. Sumartini NP, Zulkifli Z, Adhitya MAP. Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *J Keperawatan Terpadu (Integrated Nurs Journal).* 2019;1(2):47.