

## Promosi Kesehatan melalui Penyuluhan Hipertensi dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Kualitas Hidup Lansia Mandiri

Aizatul Fikri<sup>1</sup>

Aliefia<sup>2\*</sup>

Dandy Arie Pramudya<sup>3</sup>

Farhan Rizky Ar Rasyid<sup>4</sup>

Shiesil Rizqia Amadia<sup>5</sup>

Tiara Rachmanissa<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Indonesia

\*e-mail: [aizatul.fikri.2206126@students.um.ac.id](mailto:aizatul.fikri.2206126@students.um.ac.id)<sup>1</sup>, [aliefia.2106126@students.um.ac.id](mailto:aliefia.2106126@students.um.ac.id)<sup>2</sup>, [dandy.arie.2206126@students.um.ac.id](mailto:dandy.arie.2206126@students.um.ac.id)<sup>3</sup>, [farhan.rizky.2106126@students.um.ac.id](mailto:farhan.rizky.2106126@students.um.ac.id)<sup>4</sup>, [shiesil.rizqia.2106126@students.um.ac.id](mailto:shiesil.rizqia.2106126@students.um.ac.id)<sup>5</sup>, [tiara.rachmanissa.2206126@students.um.ac.id](mailto:tiara.rachmanissa.2206126@students.um.ac.id)<sup>5</sup>

### Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi tubuh yang ditandai dengan tekanan darah sistolik. Umumnya, penderita hipertensi tidak menunjukkan gejala penyakit tertentu. Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Hal ini menunjukkan bahwa adanya dampak dari kegiatan yang telah dilakukan. Namun, terdapat 10% yaitu sebanyak 3 lansia tidak mengalami penurunan tetapi mengalami peningkatan tekanan darah di bulan September. Dengan adanya monitoring dan evaluasi angka hipertensi setelah dilakukannya sosialisasi oleh tim pengabdian masyarakat, dapat diketahui bahwa dengan adanya edukasi melalui promosi kesehatan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai bahaya hipertensi. Kesimpulan hasil monitoring pada peserta penyuluhan yang terdiagnosis mengalami hipertensi mengalami penurunan, dari 26,7% menjadi 10% mengalami hipertensi. Penyuluhan serta kegiatan aktivitas fisik bersama dirasa dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya hidup sehat dan bahaya hipertensi.

**Kata kunci:** Hipertensi, Lansia mandiri, Penyuluhan, Senam

### Abstract

Hypertension is a body condition characterized by systolic blood pressure. Generally, hypertension sufferers do not show symptoms of certain diseases. The prevalence of hypertension in Indonesia is 34.1%. This shows that there is an impact from the activities that have been carried out. However, there were 10%, namely 3 elderly people who did not experience a decrease but experienced an increase in blood pressure in September. By monitoring and evaluating hypertension rates after conducting outreach by the community service team, it can be seen that education through health promotion can increase public awareness about the dangers of hypertension. The conclusion of monitoring results among counseling participants diagnosed with hypertension has decreased, from 26.7% to 10% experiencing hypertension. It is felt that counseling and joint physical activities can help increase public awareness about the importance of healthy living and the dangers of hypertension.

**Keywords:** Hypertension, Independent elderly, Extension, Exercise

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi tubuh yang ditandai dengan tekanan darah sistolik menunjukkan angka lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg (Kemenkes, 2019). Kondisi ini sering disebut dengan *The Silent Killer* dikarenakan penderita yang mengalami hipertensi sering mengalaminya tanpa keluhan. Pada umumnya, penderita hipertensi tidak menunjukkan gejala penyakit tertentu. Namun, terkadang penderita merasakan sakit kepala dan pusing, jantung berdebar, dan mudah lelah.

Berdasarkan Riset Dasar Kesehatan (Riskesdas, 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Angka prevalensi tersebut mengalami kenaikan dibandingkan pada tahun 2013 yang menunjukkan angka 25,8%. Berdasarkan jenis kelaminnya, prevalensi penduduk perempuan lebih dari atau sama dengan 18 tahun menunjukkan angka 36,9% yang mana lebih tinggi dibandingkan penduduk laki-laki yang menunjukkan angka 31,3%. Berdasarkan umur,

prevalensi penduduk lansia menunjukkan angka yang cukup tinggi, yakni pada usia 55-64 tahun sebesar 55,2%, 65-74 tahun sebesar 63,2%, dan usia >75 tahun sebesar 69,5%.

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui beberapa faktor risiko hipertensi. Faktor risiko dibedakan menjadi 2, yakni faktor risiko dapat dimodifikasi dan faktor risiko tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi antara lain adalah obesitas, merokok, kurang aktivitas fisik, diet tinggi lemak, konsumsi garam berlebih, dislipidemia, konsumsi alkohol berlebih, psikososial, dan stres. Sedangkan faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi antara lain umur, jenis kelamin, dan riwayat keluarga (genetik).

Aktivitas fisik merupakan aktivitas yang berpengaruh dalam stabilitas tekanan darah. Seseorang yang tidak aktif melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah (Merza Nurshahab et al., 2022)

Stress juga merupakan faktor risiko yang berpengaruh dalam terjadinya hipertensi. Stress kerap kali dikaitkan dengan peran dari saraf simpatis yang dapat memengaruhi hormon adrenalin. Berdasarkan jenis kelamin, perempuan cenderung lebih mudah mengalami stress dibandingkan laki-laki. Selain itu, stress dapat pula disebabkan karena meningkatnya umur serta tuntutan pekerjaan (Aripin et al., 2015).

Lansia merupakan seseorang dengan usia yang telah mencapai 60 tahun ke atas (Nuraeni et al., 2022). Prevalensi hipertensi dapat meningkat dikarenakan faktor usia yang telah mencapai 60 tahun ke atas. Hal tersebut berhubungan dengan disfungsi endothelial dan meningkatnya kekakuan arteri pada tekanan darah tinggi, terutama hipertensi sistolik pada usia dewasa tua dan juga meningkatnya penggunaan obat-obatan farmakologi (Luh et al., 2020).

Rekomendasi dalam menangani hipertensi sebisa mungkin dilakukan dengan maksimal oleh penderita hipertensi dan juga tim kesehatan melalui tindakan farmakologis dan non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah (Surayitno et al., 2020). Rekomendasi untuk manajemen diri hipertensi meliputi modifikasi pola gaya hidup dan juga mengkonsumsi obat terapi. Modifikasi gaya hidup juga mengharuskan pasien untuk memilah dan memahami label makanan yang akan dikonsumsi. Peran keluarga sangatlah dibutuhkan, terutama dalam perawatan hipertensi pada lansia. Manajemen diri dalam penyakit hipertensi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan lansia dan keluarga penderita untuk lebih mengenal hipertensi. Hal tersebut dapat dilaksanakan dengan pemberian edukasi pada penderita dan keluarga penderita agar lansia peduli dengan kesehatannya. Dengan begitu, penderita dan keluarga penderita bisa lebih bertanggungjawab untuk mengikuti penatalaksanaan hipertensi. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah diharapkan dengan adanya kegiatan penyuluhan dengan topik pentingnya kesadaran dan pemahaman ilmu pengetahuan dasar mengenai penyakit hipertensi dengan sasaran lansia dan keluarga penderita hipertensi dapat bermanfaat bagi masyarakat setempat dengan meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap penyakit hipertensi yang dapat berpengaruh bagi kesehatannya. Kegiatan senam bersama yang dilakukan pun dapat menjadi Langkah awal untuk melaksanakan program ini sebagai kegiatan rutin di Desa Sukodadi.

## METODE

Metode pelaksanaan pada kegiatan ini adalah observasi, wawancara, dan partisipasi aktif. Observasi merupakan pengamatan sistematis dari aktivitas manusia dengan bantuan instrument-instrumen yang telah disusun untuk tujuan ilmiah maupun tujuan lainnya (Hasanah, n.d.). Dalam proses observasi, tim melakukan bincang-bincang bersama dua orang atau lebih yang bisa dikenal juga dengan wawancara. Wawancara merupakan kajian dalam mengumpulkan data dalam penelitian sosial yang digunakan ketika responden dan peneliti bertatap muka secara langsung dalam proses memperoleh informasi yang berkaitan dengan fakta, kepercayaan, perasaan, keinginan, dan sebagainya (Rosaliza, 2015). Tak hanya itu, ketika kegiatan berlangsung pun, tim beserta peserta penyuluhan melakukan partisipasi aktif dengan berdiskusi secara langsung maupun dengan melakukan aktivitas fisik berupa senam ringan.

Dalam kegiatan penyuluhan, metode yang digunakan adalah melalui penyuluhan secara langsung atau ceramah dengan tambahan media Power point dan senam hipertensi bersama para lansia. Penyuluhan ini diberikan oleh 2 pemateri dengan dibantu oleh bidan desa dengan jumlah peserta lansia 30 orang di Desa Sukodadi, Kabupaten Malang pada tanggal 12 Juli 2023. Kemudian ada beberapa tahapan yang dilakukan yaitu meliputi :

### **Tahapan persiapan**

Tahapan awal adalah pterkait dengan persiapan yang dilakukan yaitu seperti melakukan survey di Desa Sukodadi terkait rentang umur, Jumlah lansia yang masih sehat dan kesibukan para lansia di Desa Sukodadi. Lalu, menyiapkan dokumen atau berkas- berkas perizinan yang dibutuhkan. Kemudian mempersiapkan materi power point terkait Hipertensi dan lansia mandiri serta latihan senam lansia Hipertensi.

### **Tahapan pelaksanaan**

Dalam tahapan pelaksanaan diawali dengan mengecek tekanan darah pada lansia yang dilakukan oleh para kader setempat di Posyandu Lansia. Kemudian melaksanakan senam lansia Hipertensi bersama para kader, bidan desa, dan peserta lansia yang dilakukan selama 15 menit sekaligus persiapannya. Dilanjutkan penyuluhan dengan metode ceramah secara langsung melalui media Power point terkait Penyakit Hipertensi dan Lansia Mandiri dengan masing-masing waktu penyampaian materi 20 menit.

### **Tahapan Monitoring dan Evaluasi**

Tahap akhirnya yaitu dengan melakukan monitoring dan evaluasi terhadap penyuluhan yang sudah dilakukan. Dalam tahap monitoring dilakukan selama 2 bulan setelah acara dengan menganalisis hasil pengukuran tekanan darah lansia Desa Sukodadi dari bulan Agustus-September. Kemudian dilakukan evaluasi terkait adanya beberapa kekurangan pada acara tersebut.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada tanggal 12 Juli 2023, tim pengabdian masyarakat telah melaksanakan kegiatan sosialisasi yang berfokus pada peningkatan derajat kesehatan lansia guna mencegah penyakit tidak menular. Sebelumnya, tim telah berkoordinasi dengan tenaga kesehatan yang bertugas terkait kondisi warga sekitar berhubungan dengan kejadian hipertensi. Selain itu, tim juga telah berdiskusi dengan perangkat desa terkait pelaksanaan kegiatan yang akan dilaksanakan di desa tersebut.



*Gambar 1*

Kegiatan ini dihadiri oleh 30 warga Desa Sukodadi dan 10 kader posyandu lansia. Kegiatan ini perlu dilaksanakan di Desa Sukodadi karena mayoritas lansianya mengalami penyakit tidak menular yaitu hipertensi. Tujuan setelah kegiatan kami terlaksana yaitu para lansia memiliki peningkatan pengetahuan serta mampu untuk melakukan aktivitas yang dapat mencegah serta tidak memperparah penyakit hipertensi yang diderita.

Kegiatan ini dilakukan di balai Desa Sukodadi, Kecamatan Wagir, Kabupaten Malang yang tepat di samping posyandu lansia. Kegiatan diawali dengan cek kesehatan yang dilakukan oleh

kader posyandu lansia yang meliputi pengukuran berat badan serta tekanan darah. Setelah cek kesehatan, para lansia hadir di balai desa untuk mengikuti penyuluhan. Penyuluhan diawali dengan kegiatan *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan lansia sebelum diberikan penyuluhan. Pertanyaan yang dimuat dalam lembar *pre-test* sebanyak 10 butir soal yang meliputi pengertian, tanda hipertensi, penyebab, dan cara pencegahan dari penyakit hipertensi.



Gambar 2

Tabel 1. Karakteristik Kelompok Sasaran

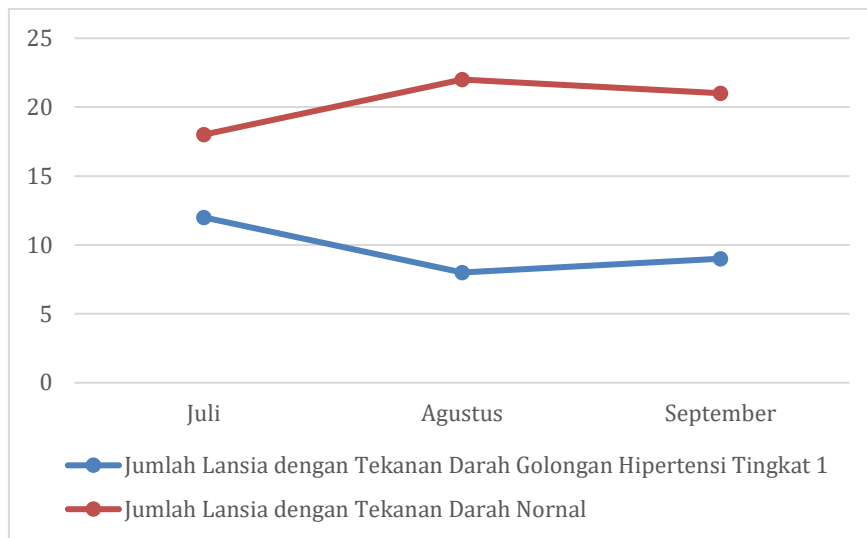
No.	Variabel	N	Persentase
1.	<b>Umur</b>		
	Pra Lansia	8	26,7%
	Lansia Muda	15	50%
	Lansia Madya	4	13,3%
	Lansia Tua	3	10%
2.	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	6	20%
	Perempuan	24	80%
3.	<b>Terdiagnosis Hipertensi Sebelumnya</b>		
	Iya	8	26,7%
	Tidak	22	73,3%
4.	<b>Hasil Intervensi</b>		
	Pre-Test	990	33%
	Post-Test	1.700	56,7%

Setelah kegiatan *pre-test* dilanjutkan kegiatan penyuluhan oleh tim pengabdian masyarakat selama 15 menit. Tidak hanya melakukan penyuluhan mengenai hipertensi, senam lansia juga dilakukan oleh tim pengabdian dan diikuti oleh seluruh lansia serta kader. Senam hipertensi pada lansia juga terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah lebih cepat di Desa Sukodadi. (Hernawan et al., 2017) juga mengatakan bahwa senam hipertensi pada lansia dapat meningkatkan aliran darah dan pemasukan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka aktif khususnya pada otot jantung. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan yang dilakukan tim pengabdian, perlu dilakukan pemberian soal *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui apakah ada peningkatan atau tidak dari adanya penyuluhan yang dilakukan, serta menjadi indikator keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan lansia terkait hipertensi setelah adanya penyuluhan. Menurut Krisnawati Sarumaha & Eulis Diana, (2018) bahwa faktor pengetahuan merupakan faktor yang dapat diubah salah satunya melalui kegiatan penyuluhan yang termasuk dalam kegiatan preventif sehingga masyarakat dapat melakukan perilaku hidup sehat.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari Desa Sukodadi menunjukkan bahwa masih ada yang terdiagnosis hipertensi sebelumnya sebanyak 8 orang. Hipertensi menjadi sangat berbahaya jika tidak mengontrolnya dapat mengakibatkan penyakit komplikasi seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal maupun gangguan penglihatan (Anshari, 2020). Perilaku

masyarakat yang tidak sehat dapat dipengaruhi oleh pengetahuan yang kurang. Pengetahuan yang kurang pada umumnya akan menghambat perkembangan perilaku seseorang dalam penerimaan, informasi, serta nilai-nilai yang baru diketahuinya (Asri et al., 2022). Masalah yang terjadi di Desa Sukodadi adalah hipertensi, Dengan itu, tim pengabdian melakukan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi dengan cara melakukan penyuluhan. Tujuan dari penyuluhan ini adalah agar masyarakat mampu mengetahui bahaya dari penyakit hipertensi yang seharusnya dapat dicegah sedini mungkin, sehingga faktor risiko penyakit menjadi kurang dan kualitas hidup penderita menjadi meningkat.

**Tabel 2. Jumlah Lansia dengan Tekanan Darah Normal dan Lansia Hipertensi Kategori 1**



Selain peningkatan pengetahuan lansia terkait hipertensi, pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kemauan dan kemampuan lansia Desa Sukodadi untuk melakukan intervensi mandiri yaitu dengan rutin melakukan senam anti hipertensi. Tim pengabdian melakukan monitoring dengan menganalisis hasil pengukuran tekanan darah lansia Desa Sukodadi setelah adanya intervensi di Bulan Juli 2023. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah selama bulan Juli-September setelah dilakukan sosialisasi dari tim pengabdian, sekitar 90% lansia mengalami penurunan angka tekanan darah setiap bulannya sejak bulan Juli tahun 2023. Hal ini menunjukkan bahwa adanya dampak dari kegiatan yang telah dilakukan. Namun, terdapat 10% yaitu sebanyak 3 lansia tidak mengalami penurunan tetapi mengalami kenaikan tekanan darah di bulan September. Dengan adanya monitoring dan evaluasi angka hipertensi setelah dilakukannya sosialisasi oleh tim pengabdian masyarakat, dapat diketahui bahwa dengan adanya edukasi melalui promosi kesehatan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai bahaya hipertensi.

**KESIMPULAN**

Hipertensi merupakan kondisi tubuh dengan tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan diastolic lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Kondisi tersebut dapat disebabkan karena usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, kurang aktivitas fisik, dan lain sebagainya. Prevalensi hipertensi dapat meningkat dikarenakan faktor usia yang telah menca[ai 60 tahun ke atas. Salah satu rekomendasi manajemen diri dalam menangani kondisi ini adalah modifikasi pola gaya hidup melalui penyuluhan dan merubah kebiasaan pada diri sendiri. Hasil monitoring pada peserta penyuluhan yang dilaksanakan di Desa Sukodadi, Kecamatan Wagir, Kabupaten Malang yang terdiagnosis mengalami hipertensi mengalami penurunan, dari

26,7% menjadi 10% mengalami hipertensi. Penyuluhan serta kegiatan aktivitas fisik bersama dirasa dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya hidup sehat dan bahaya hipertensi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aripin, A., Sawitri, A. A. S., & Adiputra, N. (2015). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Orang Dewasa di Banyuwangi: Studi Kasus Kontrol. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 3(2), 112–118. <https://doi.org/10.15562/PHPMA.V3I2.101>
- Asri, I. P., Pitriani Salamah, N., Maryanah Putri, A., Putri Nabila E, S., Khairunnisa, A., Afifah, F., & Kusumastuti, I. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kota Depok. *Journal of Public Health Education*, 1(3), 170–184. <https://doi.org/10.53801/jphe.v1i3.51>
- Hasanah, H. (n.d.). *Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial)*.
- Hernawan, T., Nur Rosyid, F., & Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Jl Yani, P. A. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 26–31. <https://doi.org/10.23917/JK.V10I1.5489>
- Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. (n.d.). Retrieved November 2, 2023, from [www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id)
- Krisnawati Sarumaha, E., & Eulis Diana, V. (2018). FAKTOR RISIKO KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA MUDA DI UPTD PUSKESMAS PERAWATAN PLUS TELUK DALAM KABUPATEN NIAS SELATAN The Risk Factors The Event Of Hypertension In Young Adults In UPTD Perawatan Plus Health Centre Teluk Dalam Subdistrict South Nias. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(2), 70–77.
- Luh, N., Ekarini, P., Wahyuni, J. D., Sulistyowati, D., Keperawatan, J., Kemenkes, P., & Iii, J. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *JKEP*, 5(1), 61–73. <https://doi.org/10.32668/JKEP.V5I1.357>
- Merza Nurshahab, M., Ichwansyah, F., & Agustina. (2022). Faktor Risiko Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Meuraxa Kecamatan Meuraxa Kota Banda Aceh Tahun 2022. *Journal of Health and Medical Science*, 1(4), 162–170. <https://pusdikrapublishing.com/index.php/jkes/article/view/910>
- Nuraeni, E., Habibi, A., & Baejuri, M. L. (2022). Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Puskesmas Balaraja. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu)*, 2(0), 2020. <https://doi.org/10.31000/SINAMU.V2I0.5740>
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf)
- Rosaliza, M. (2015). Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikasi dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Ilmu Budaya*, 11(2), 71–79.
- Surayitno, E., Huzaimah, N., Studi, P., Ners, P., Kesehatan, I., Wiraraja, U., Sumenep, J., Timur, I., Program, ), & Keperawatan, S. (2020). PENDAMPINGAN LANSIA DALAM PENCEGAHAN KOMPLIKASI HIPERTENSI. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518–521. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/3001>