

## EDUKASI PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA

Paramita Ratna Gayatri\*

*Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri*  
[paramitaratna11@gmail.com](mailto:paramitaratna11@gmail.com)

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan keadaan tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg. Penyakit ini dikategorikan sebagai “silent killer”, dikarenakan penderita sering tidak merasakan gangguan, namun tanpa disadari akan mengalami komplikasi. Gangguan pada jantung, otak, mata dan ginjal merupakan beberapa komplikasi hipertensi. Data WHO menyebutkan sekitar 972 juta individu di seluruh dunia mengidap penyakit hipertensi. Riskesdas tahun 2018 menyebutkan hipertensi yang terjadi pada umur 45-54 tahun adalah 45,3%, dan umur 55-64 tahun adalah 55,2%. Jumlah penderita hipertensi di Kota Kediri pada tahun 2016 mencapai 30.660 jiwa. Pola hidup yang tidak sehat merupakan faktor tertinggi penyebab penyakit hipertensi. Sasaran pengabdian adalah lansia di RT 40 RW 08 Kelurahan Bandar Lor, Kota Kediri. Kegiatan pertama adalah pendidikan kesehatan tentang hipertensi yang di awali pre test dan di akhiri dengan postest, selanjutnya adalah pelaksanaan senam hipertensi . Hasil pendidikan kesehatan menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan hipertensi dari 61% menjadi 91,42%, peserta antusias mengikuti senam hipertensi via daring. Melakukan pengabdian masyarakat tentang hipertensi di wilayah ini penting dilakukan karena masih tingginya prevalensi hipertensi, selain itu dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang faktor penyebab hipertensi. Dengan mengetahui penyebab maka warga dapat menghindari komplikasi, mengetahui gejala dan pencegahan sehingga diharapkan dapat menurunkan angka hipertensi di wilayah pengabdian.

Kata Kunci : Edukasi, senam, hipertensi, lansia

### 1. PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas (Kemenkes RI, 2019). Lansia memiliki risiko untuk mengalami berbagai penyakit khususnya penyakit degeneratif dibanding dengan usia muda. Penyakit degeneratif adalah penyakit kronik menahun yang mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas individu (Nisak; Maimunah; Admadi, 2018). Salah satu penyakit degeneratif pada lansia tanpa gejala adalah hipertensi (Kholidah, 2016). Hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*” hal ini dikarenakan penyakit ini bisa muncul tanpa gejala, sehingga penderita banyak yang tidak menyadarinya (Brunner dan Suddarth, 2013). Usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, ras, obesitas, obat – obatan, sensitivitas natrium dan rendahnya kadar kalium merupakan faktor – faktor yang dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi (Teymori, 2018). Penyakit Hipertensi menyebabkan komplikasi pada otak, mata, ginjal (Herlambang, 2012).

Berdasarkan data WHO, sekitar 972 juta atau 26,4% individu di seluruh dunia mengidap penyakit hipertensi. Dari 972 juta penderita hipertensi tersebut diatas, 333 juta berada di negara maju dan 639 berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata, 2016). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi yang terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun adalah 31,6%, umur 45-54 tahun adalah 45,3%, dan umur 55-64 tahun adalah 55,2% (Riskesdas, 2018)

Masalah kesehatan tidak hanya dikarenakan kelalaian individu namun juga dapat disebabkan ketidaktahuan masyarakat akibat kurang informasi tentang suatu penyakit. Pemberian informasi kesehatan diharapkan dapat mencegah dan mengurangi angka kejadian suatu penyakit dan sebagai sarana promosi kesehatan (Rahmadiana, 2012).

Hasil pengkajian diketahui permasalahan kesehatan pada lansia yang terdapat di Kelurahan Bandar Lor RT 40 RW 08 Kota Kediri, terbanyak adalah hipertensi. Berdasarkan latar belakang, pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia di wilayah pengabdian tentang penyakit hipertensi

## 2 METODE PENGABDIAN

### 2.1. WAKTU DAN TEMPAT

Tempat pelaksanaan pengabdian di Kelurahan Bandar Lor RT 40 RW 08 Kota Kediri. Pelaksanaan dilakukan selama 15 hari, dari mulai persiapan dan koordinasi panitia pada tanggal 14 - 22 September 2021. Tanggal 23 – 29 September 2021 dilakukan pembuatan materi penyuluhan. Tanggal 30 September 2021 dilakukan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi senam hipertensi menggunakan platform zoom dengan link <https://us04web.zoom.us/j/3285559926?pwd=N3lGbDJCWXo0VkZPMmE5c1BtUjY3Zz09>

### 2.2. SUBJEK

Subjek dalam kegiatan pengabdian ini adalah 27 lansia penderita hipertensi di Kelurahan Bandar Lor RT 40 RW 08 Kota Kediri

### 2.3. BENTUK KEGIATAN

Kegiatan penyuluhan dibagi menjadi 5 sesi pelaksanaan yaitu:

1. Pengisian kuisioner *pre test*
2. Penyuluhan tentang hipertensi
3. Demonstrasi senam hipertensi
4. Pengisian kuisioner *post test* tentang hipertensi

### 2.4. ALAT DAN BAHAN

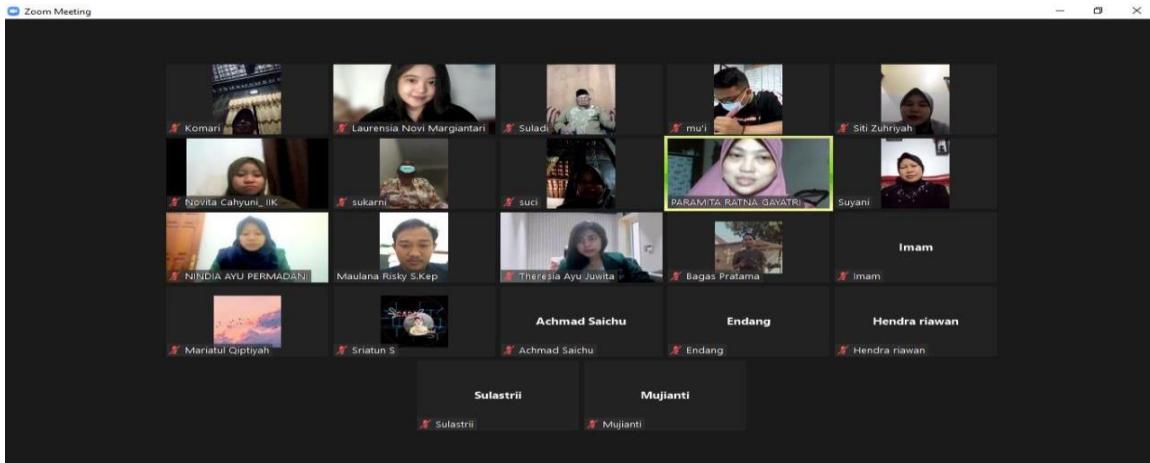
Alat dan bahan yang digunakan dalam pengabdian, antara lain :

1. Laptop
2. Kuisioner tentang hipertensi, menggunakan kuisioner Sinaga (2012) yang berisi 25 pertanyaan benar dan salah terkait pengetahuan tentang hipertensi yang telah diuji validitas dan reabilitasnya.
3. Materi tentang hipertensi
4. Leaflet tentang hipertensi
5. Video senam hipertensi

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Penyuluhan Tentang Hipertensi

Kegiatan pertama adalah pendidikan kesehatan tentang hipertensi yang diberikan melalui platform zoom. Media pembelajaran dari penyuluhan hipertensi adalah slide ppt tentang definisi hipertensi, batasan tekanan darah, jenis hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, komplikasi hipertensi, pencegahan hipertensi dan leaflet yang akan di bagikan ke lansia melalui media *whatsApp* group. Sebelum dimulai pendidikan kesehatan, peserta di beri kuisioner *pre test* dan setelah pendidikan kesehatan peserta diminta lagi untuk mengisi kuisioner *post test* dengan pertanyaan yang sama. Hasil *pre test* menunjukkan 12 lansia (45%) mengerti tentang penyakit hipertensi. Setelah pemberian pendidikan kesehatan tentang hipertensi, kemudian dilakukan evaluasi dengan pemberian kuisioner post test, hasil yang di dapatkan sejumlah 25 orang (92,6%) mengerti tentang hipertensi. Terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan.



Gambar 1. Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi  
Sumber: dokumen pribadi

### 3.2. Demonstrasni senam hipertensi

Kegiatan kedua adalah demonstrasi senam hipertensi untuk lansia penderita hipertensi. Video senam hipertensi di tayangkan melalui platform *zoom meeting*. Dan video ini akan di bagikan ke lansia melalui platform *whatsapp group*. Lansia antusias menyaksikan video senam hipertensi



Gambar 2. Video senam hipertensi  
Sumber: dokumen pribadi

#### **4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI**

Kegiatan program pengabdian masyarakat di Kelurahan Bandar Lor RT 40 RW 08 Kota Kediri. Terlaksana sesuai rencana kegiatan, meliputi edukasi dan pemutaran video senam hipertensi. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini lansia merasa senang dan terbantu. Pengabdian masyarakat tentang hipertensi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan lansia di Kelurahan Bandar Lor RT 40 RW 08 Kota Kediri yang terkena penyakit hipertensi.

Dari hasil pengabdian ini, saran penulis adalah (1) bagi pelayanan kesehatan, khususnya posyandu lansia dapat berperan dalam pemeriksaan kesehatan secara berkala, memberikan penyuluhan tentang hipertensi pada lansia terutama tentang diet hipertensi, terapi, manajemen stress; (2) bagi keluarga lansia, di harapkan dapat memantau dan memperhatikan status kesehatan juga memberikan dukungan agar lansia rutin periksa ke pelayanan kesehatan

#### **5. DAFTAR PUSTAKA**

- Brunner, Suddarth. (2013). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8. Vol2. Jakarta: EGC  
Herlambang. (2012). Hipertensi : Merawat dan Menyembuhkan Penyakit Darah Tinggi. Bantul : Kreasi Wacana
- Kemenkes RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kemenkes
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Situasi Lanjut Usia (LANSIA) di Indonesia. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kholifah, S (2016). Keperawatan Gerontik. Jakarta: Kementerian Keseharian Republik Indonesia: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badang Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Nisak R, Maimunah S, Admadi T. (2018). Upaya Pemberdayaan Masyarakat Melalui Deteksi Dini Pengendalian Penyakit Degeneratif pada Lansia di Dusun Karang Pucang, Desa Ngancar, Kecamatan Pitu, Wilayah Kerja Puskesmas Pitu, Kabupaten Ngawi. Ngawi: Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi
- Teymori, F. (2018). High Dietary Intake of Aromatic Amino Acids Increase Risk of Hypertension. Journal of The American Society of Hypertension vol.12, pp 25-33
- Yonata. A., & Pratama, A.S.P. (2016). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. Majority vol 5. no.3
- Rahmadiana, M. (2012). Komunikasi Kesehatan: Sebuah Tinjauan. Psikogenesis. Volume 1 (1). pp. 88–94.