

Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi melalui Pemeriksaan Tekanan Darah dan Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi di Desa Curah Cottok, Situbondo

Made Indra Ayu Astarini*, Ira Ayu Maryuti, Kristina Pae

S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

*Email: madeayu@ukwms.ac.id

ABSTRACT

This community service activity aims to increase the knowledge of the elderly regarding the prevention of hypertension, which often occurs in the elderly because, in the elderly, there is a decrease in the elasticity of blood vessels, so they are at high risk of experiencing hypertension. Hypertension can have an impact on the quality of life of the elderly. Prolonged hypertension will cause heart pumping disorders, kidney disease, and neurological diseases. The method used in this activity is in the form of lectures giving health education about hypertension prevention and health checks in measuring blood pressure as early detection of hypertension in the elderly. Participants were given health education utilizing lectures and media like leaflets and posters. Participants are allowed to ask questions if something needs to be understood. Participants in the activity were the elderly and pre-elderly (≥55 years) in Curah Cottok, Situbondo.

Keywords

blood pressure, health education, hypertension



BERDAYA : Jurnal
Pendidikan dan
Pengabdian Kepada
Masyarakat
Vol 5, No.3, 2023, pp.
115-122
eISSN 2721-6381

Article History

Received 6/28/2023 / Accepted 8/2/2023/ First Published: 9/23/2023

To cite this article: Astarini, M., Maryuti, I., & Pae, K. (2023). Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi melalui Pemeriksaan Tekanan Darah dan Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi di Desa Curah Cottok, Situbondo. *BERDAYA: Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 115-122. <https://doi.org/10.36407/berdaya.v5i3.10085>



© The Author(s)2023

. This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

ABSTRAK

Profil Penulis

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menambah pengetahuan lansia mengenai pencegahan penyakit hipertensi yang sering muncul pada lansia karena pada lansia terjadi penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga berisiko tinggi mengalami hipertensi. Hipertensi dapat berdampak pada kualitas hidup lansia. Hipertensi yang berkepanjangan akan menyebabkan gangguan pompa jantung, penyakit ginjal, dan penyakit persyarafan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah berupa ceramah pemberian penyuluhan kesehatan tentang pencegahan hipertensi dan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah sebagai deteksi dini penyakit hipertensi pada lansia. Peserta diberikan penyuluhan kesehatan dengan cara ceramah dengan menggunakan media berupa leaflet dan poster. Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya jika ada yang belum dipahami. Peserta kegiatan yaitu para lansia dan pra lansia (≥ 55 tahun) di Desa Curah Cottok, Situbondo.

Penulis 1, Made Indra Ayu Astarini, Dosen Tetap Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, UKWMS, Surabaya, Indonesia
Penulis 2, Ira Ayu Maryuti, Dosen Tetap Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, UKWMS, Surabaya, Indonesia
Penulis 3, Kristina Pae, Dosen Tetap Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, UKWMS, Surabaya, Indonesia

Corresponding Author
madeayu@ukwms.ac.id

Kata Kunci: hipertensi, pendidikan kesehatan, tekanan darah

Reviewing Editor
Hendryadi, STIE Indonesia
Jakarta

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah hal yang pasti akan terjadi pada setiap individu. Pertambahan usia pada lansia akan diikuti dengan penurunan fungsi tubuh sehingga lansia rentan terkena berbagai penyakit yang disebut dengan penyakit degeneratif. Hal ini akan meningkatkan angka morbiditas pada lansia dan beban biaya bagi negara karena harus menanggung biaya kesehatan (Hernawan & Rosyid, 2017). Hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif yang banyak terjadi pada lansia. Pembuluh darah pada lansia akan kehilangan elastisitas sehingga memicu terjadinya hipertensi (Seke et al., 2016). Jika penyakit ini berlanjut dan tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan penurunan kualitas hidup lansia karena menderita suatu penyakit. Komplikasi dari hipertensi dapat berupa serangan jantung dan juga stroke (Suprayitno & Huzaimah, 2020). Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) (2021), jumlah lansia di Jawa Timur dari tahun ke tahun terus meningkat pada tahun 2019 sebanyak 13,06% sedangkan pada tahun 2020 sebanyak 13,48%. Jumlah lansia di Kabupaten Situbondo juga semakin meningkat yaitu sebanyak 14,20% pada tahun 2019, dan sebanyak 14,67% pada tahun 2020. Hal ini perlu menjadi perhatian untuk dapat meningkatkan Kesehatan lansia. Pada tahun 2020 penderita hipertensi di Kabupaten Situbondo sebanyak 26,24%. Capaian skrining penyakit hipertensi di Kabupaten Situbondo mencapai 85% (target 100%). Oleh karena itu perlu dilakukan kegiatan untuk membantu mencapai target pemerintah. Hipertensi diklasifikasikan pada beberapa tingkat seperti berikut:

Tabel 1.

Klasifikasi Hipertensi Menurut Joint National Committee (2003) dalam (Kesehatan, 2018)

Kategori	Sistole (mmHg)		Diastole (mmHg)
Normal	< 120	dan	< 80
Pra Hipertensi	120-139	atau	80-89
Hipertensi tingkat 1	140-159	atau	90-99
Hipertensi tingkat 2	>160	atau	>100
Hipertensi sistolik terisolasi	>140	Dan	< 90

Hipertensi dapat disebabkan karena beberapa faktor antara lain kebiasaan hidup atau perilaku kebiasaan mengkonsumsi natrium yang tinggi (ada pada garam), kegemukan, stres, merokok, dan minum alcohol (Adam, 2019). Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, pola hidup masyarakat di desa Curah Cottok, Situbondo terkait dengan pola konsumsi garam cukup berlebih. Hal ini dapat dirasakan dari sajian makanan saat berkunjung ke desa Curah Cottok. Pola konsumsi garam yang berlebihan memiliki korelasi dengan kejadian hipertensi (Imelda et al., 2020; Purwono et al., 2020). Desa Curah Cottok adalah salah satu produsen kerupuk di kota Situbondo. Bahan baku membuat kerupuk adalah tepung yang diolah sehingga menjadi kering dan kemudian digoreng dengan minyak. Begitu juga dalam pembuatan kerupuk dengan menggunakan garam untuk memberikan rasa asin. Kelebihan konsumsi kerupuk berisiko tinggi untuk terjadi penyakit hipertensi karena asupan garam sebagai bahan pembuat kerupuk agar rasanya enak dan gurih.

Pelayanan Kesehatan di Desa Curah Cottok yaitu Puskesmas Kapongan berada sejauh ± 4 km dari kantor desa Curah Cottok dimana membutuhkan waktu tempuh 10 menit dengan mobil. Sementara belum ada kader Lansia di desa Curah Cottok sehingga pemantauan Kesehatan Lansia belum optimal. Oleh karena itu diperlukan Penyuluhan Kesehatan dan deteksi dini tekanan darah sebagai upaya untuk mencegah penyakit hipertensi pada lansia.

Sasaran Kegiatan

Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh lansia dan pralansia di Desa, Curah Cottok, Situbondo. Tujuan kegiatan ini adalah mengetahui kejadian hipertensi pada lansia di Desa Curah Cottok, Situbondo dan sebagai upaya pencegahan hipertensi melalui penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah.

Masalah yang ingin dipecahkan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ingin memberikan informasi kepada pemerintah desa terkait angka kejadian hipertensi di desa. Dengan mengetahui jumlah lansia dan pra lansia yang menderita hipertensi maka pemerintah desa dapat menentukan strategi lanjutan untuk mencegah penyakit ini menjadi lebih parah agar kualitas hidup lansia menjadi lebih baik.

MATERI DAN METODE

Materi

Materi dalam penyuluhan kesehatan ini adalah terkait dengan cara pencegahan hipertensi yang dimulai dengan pengenalan pengertian dari hipertensi, nilai tekanan darah normal dan tidak normal (hipotensi-hipertensi), dan mengenai cara pencegahan hipertensi dengan menggunakan awal huruf yang membentuk kata "HIPERTENSI". H= hindari konsumsi garam berlebih; I= istirahat yang cukup; P= patuh minum obat jika sudah terdiagnosa; E= enyahkan asap rokok; R= Relaksasi untuk mengurangi stress; T=tidur krang lebih 8 jam per hari; E= edukasi untuk cek kesehatan secara rutin; N= nutrisi seimbang; S=stress dikelola dengan baik; I= intake cairan yang cukup.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan dua bentuk kegiatan yaitu penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan (tekanan darah). Kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan dengan dua metode yaitu ceramah dan tanya jawab (diskusi) tentang pencegahan hipertensi. Peserta diberikan pemaparan materi tentang pencegahan hipertensi dan mengenal hipertensi lalu pada akhir sesi diberikan kesempatan untuk bertanya pada hal-hal yang belum dimengerti. Kegiatan kedua adalah pemeriksaan tekanan darah. Kegiatan ini dilakukan kepada peserta dengan mengukur tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Setiap peserta juga diberikan kesempatan untuk konsultasi kesehatan kepada tim.

Waktu dan lokasi Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di bukit CIP (Cottok Innovation Park), Desa Curah Cottok, Kecamatan Kapongan, Kabupaten Situbondo. Bukit CIP merupakan lokasi wisata di desa Curah Cottok, tempat ini dapat menjadi tempat relaksasi bagi lansia untuk mencegah stress dan menurunkan tekanan darah tinggi atau memelihara tekanan darah tetap normal. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 26-27 Mei 2023. Kegiatan didahului dengan ijin kepada Kepala Desa dan penyampaian konsep kegiatan pada tanggal 26 Mei 2023. Pada tanggal 27 Mei 2023 implementasi dari kegiatan.

HASIL DAN EVALUASI

Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada hari Jumat-Sabtu tanggal 26-27 Mei 2023. Pada hari pertama Jumat, 26 Mei 2023, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan pertemuan dengan kepala Desa Curah Cottok untuk melakukan persiapan pelaksanaan kegiatan. Lalu pada Sabtu, 27 Mei 2023 kegiatan dimulai dengan penyuluhan kesehatan dan dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah. Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah 26 orang yang terdiri dari 14 perempuan dan 2 laki-laki. Dalam penyuluhan kesehatan peserta antusias dalam mendengarkan materi yang disampaikan. Ada peserta yang bertanya tentang cara supaya tidak mengalami stres sehingga tidak hipertensi.



Gambar 1 menunjukkan kegiatan pemeriksaan tekanan darah pada peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Curah Cottok, Situbondo.



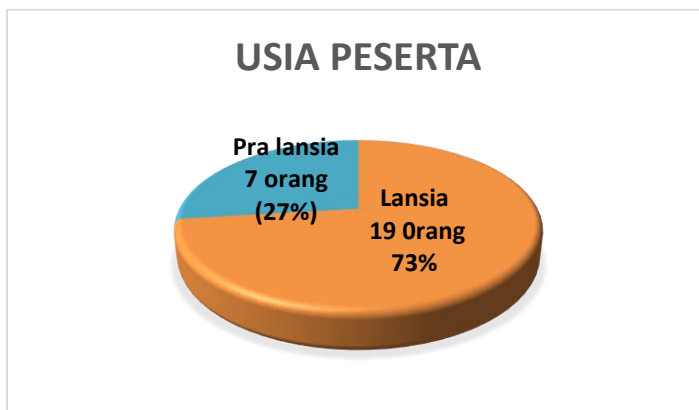
Gambar 2.
Pemberian Souvenir Tensimeter Digital

Pada gambar 2 terlihat *banner* yang berisi materi penyuluhan kesehatan tentang pencegahan hipertensi. Gambar tersebut juga menunjukkan bahwa tim pelaksana memberikan souvenir berupa tensimeter digital kepada perangkat desa untuk dapat digunakan secara mandiri oleh warga di Desa Curah Cottok supaya dapat mengontrol tekanan darah secara mandiri.

Evaluasi Kegiatan

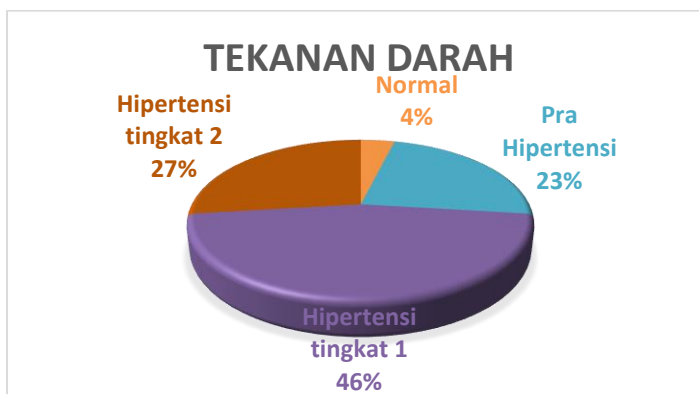
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berdampak baik pada kesehatan masyarakat di Desa Curah Cottok. Tim pelaksana dapat mengetahui tekanan darah para lansia di Desa Curah Cottok yang hadir dalam kegiatan tersebut. Data ini dapat menjadi informasi bagi perangkat desa terutama petugas kesehatan di Desa Curah Cottok dalam hal data kejadian hipertensi. Dalam pelaksanaan kegiatan ini, tim pelaksana terkendala penggunaan bahasa dalam hal pemberian penyuluhan kesehatan. Bahasa sehari-hari yang digunakan di desa adalah Bahasa Madura. Tim pelaksana meminta bantuan kepada kader dan perangkat desa untuk menyampaikan informasi tim kepada peserta dengan Bahasa yang dimengerti peserta.

Kegiatan pemeriksaan tekanan darah didapatkan hasil bahwa mayoritas peserta dalam kategori lansia yaitu sebanyak 19 orang dengan usia ≥ 19 orang (73%).



Gambar 3.

Diagram Pie Distribusi peserta Pengabdian kepada Masyarakat di Desa Curah Cottok, Situbondo



Gambar 4.

Diagram Pie Distribusi Tekanan Darah Peserta Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Desa Curah Cottok, Situbondo.

Berdasarkan gambar 4 dapat diketahui bahwa 25 orang (96%) peserta memiliki tekanan darah lebih dari normal, dimana terbagi dalam berbagai klasifikasi hipertensi. Mayoritas peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengalami hipertensi tingkat 1 dimana tekanan darah systole 140-159 mmHg atau diastole 90-99 mmHg.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini telah memberi informasi mengenai kejadian hipertensi di Desa Curah Cottok sehingga dapat menjadi data bagi desa dan Kabupaten Situbondo tentang jumlah penderita hipertensi pada lansia. Kegiatan ini juga menjadi bekal bagi lansia di Desa Curah

Cottok untuk mencegah penyakit hipertensi menjadi lebih parah yang dapat menyebabkan komplikasi.

Saran Kegiatan Lanjutan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya adalah memberikan terapi komplementer kepada lansia seperti akupresur untuk dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Selain itu kegiatan ini dapat menjadi pondasi awal untuk membuat rumah sehat di desa sehingga masyarakat di Desa Curah Cottok memiliki tingkat kesehatan yang baik.

Ucapan terimakasih

Terima kasih kepada para peserta lansia dan pra lansia di Desa Curah Cottok yang sudah antusias datang untuk mendengarkan penyuluhan kesehatan dan mendapatkan pemeriksaan dasar. Semoga memperoleh banyak manfaat dari kegiatan yang dilaksanakan.

REFERENSI

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (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. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5489>
- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.532>
- Kesehatan, K. (2018). *No Title*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531–533.
- Seke, P. A., Bidjuni, H. J., & Lolong, J. (2016). Hubungan Kejadian Stres dengan Penyakit Hipertensi pada Lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado. *E-Journal Keperawatan*, 4(2). <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/12880/12470>
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>

FUNDING

Kegiatan ini merupakan bagian dari program Pengabdian Kepada Masyarakat yang didanai oleh Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya tahun 2022.

COMPETING INTERESTS

Tidak ada konflik kepentingan untuk diungkapkan.