

**Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Kepada Masyarakat Dan Dilakukan  
Pengecekan Gula Darah dan Pengukuran Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu  
Mustokoweni Desa Kertonatan Kabupaten Sukoharjo**

**Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Arkham Sukmana Aji<sup>1\*</sup>, Lovianingtyas Pramithasari<sup>2</sup>, Desanti Agustina Enggalita<sup>3</sup>, Naura Farkhia Putri<sup>4</sup>, Aulia Fitri<sup>5</sup>,  
Nopia Dwi Kartika<sup>6</sup>, Rosiana Danty Sukma<sup>7</sup>, Anis Khairatunnisa<sup>8</sup>, Widi Nur Aisyah<sup>9</sup>, Alfiah Reva Wastika<sup>10</sup>, Ainny Shella  
Eliana<sup>11</sup>, Anindra Retno Hastuti<sup>12</sup>, Aulia Al Fatika Djatmika<sup>13</sup>, Kartinah<sup>14</sup>, Sudrajah Warajati<sup>15</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

\*Email: J210190020@student.ums.ac.id

### Abstrak

**Keywords:**  
Gula Darah ;  
Hipertensi ;  
Lansia

*Diabetes Melitus dan Hipertensi merupakan penyakit kronik yang sering terjadi secara bersamaan. Indonesia termasuk dalam 10 besar negara dengan penderita Diabetes terbanyak. International Diabetes Federation (IDF) memperkirakan terdapat 463 juta orang yang menderita Diabetes Melitus pada tahun 2019 secara global. Sementara itu, di Indonesia terdapat 19,47 juta penderita Diabetes pada tahun 2021. Diabetes Melitus merupakan penyakit kronis yang membutuhkan perawatan jangka panjang sehingga memerlukan manajemen pengelolaan mandiri untuk mencegah terjadinya komplikasi. Hipertensi masih menjadi masalah yang cukup besar untuk tetap di perhatikan. Penyebab hipertensi hingga saat ini secara pasti belum dapat diketahui, tetapi pola hidup berpengaruh besar terhadap penyakit hipertensi ini. Hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi adalah dengan melakukan pemberdayaan masyarakat salah satunya dengan penyuluhan kesehatan. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan tersebut dilakukan melalui wawancara pengukuran tensi dan pemeriksaan gula darah sewaktu. Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan metode pemeriksaan secara langsung kepada lansia dengan disertai penyuluhan tentang bagaimana cara menstabilkan gula darah. Sasaran pada kegiatan ini adalah lansia usia di atas 60 tahun. Evaluasi pemeriksaan gula darah sewaktu pada lansia tidak ditemukannya hasil yang tinggi pada pemeriksaan gula darah sewaktu.*

**Abstract**

*Diabetes mellitus and hypertension are frequently occurs simultaneously. Indonesia is one of the top 10 countries with the most diabetes. International federation diabetes (idf) estimates that there were 463 million people with mellitus diabetes in 2019 globally. At the same time, there were 1947 million people with diabetes in 2021. Diabetes mellitus is a chronic illness that requires long-term care and thus requires self-management management to prevent complications. Hypertension is still a big enough problem to remain alert. The causes of hypertension are by now definitely unknown, but life patterns have had a major impact on hypertensive disease. What can be done to combat hypertension is by empowering society, one of which is by counseling health. The method used in the implementation was done through interviews for measuring the tension and monitoring of blood sugar when. Implementation of interventions is done by direct examination methods for the elderly with instruction on how to stabilize blood sugar. The target at this activity is elderly over 60 years of age. Examinations of blood sugar when in older ones have not been found with high results when screening for blood sugar.*

## 1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan sebuah negara kepulauan yang mempunyai penyebaran penduduk terbesar ke empat di dunia, pada tahun 2019 jumlah penduduk di Indonesia tercatat 268.074.600 dengan begitu banyaknya sebaran penduduk yang begitu merata tentunya mempunyai banyak ragam budaya, bahasa, maupun makanan. Menurut International Diabetes Federation diketahui bahwa sekitar 425 juta orang diseluruh dunia atau 8,8% dari orang yang berusia 20 sampai 79 tahun diperkirakan menderita penyakit diabetes dan 79% diantaranya bertempat tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (IDF,2019). Berdasarkan laporan International Diabetes Federation pada tahun 2019, Indonesia dilaporkan sebagai negara peringkat ke 6 dengan jumlah penyandang diabetes terbanyak yaitu 10,3 juta jiwa. Pada tahun 2045, diperkirakan penyandang DM akan terus meningkat menjadi 16,7 juta dari 10,13 juta penyandang DM pada tahun 2019 (PERKENI, 2019).

Lanjut usia atau yang sering disebut LANSIA adalah keadaan dimana seseorang mengalami penambahan umur yang disertai dengan penurunan fungsi fisik atau beberapa organ tubuh yang salah satunya ditandai dengan laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, penurunan fungsi otak serta penurunan massa otot dan kekuatannya (Carolina et al, 2019) Penduduk yang berusia 60 tahun keatas merupakan kelompok lanjut usia. Pada kelompok tersebut akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mengganti serta mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga lebih rentan terhadap infeksi dan akan sulit memperbaiki kerusakan yang terjadi (Hanum and Lubis, 2017)

Diabetes melitus dikenal dengan sebutan *The Silent Killer*, hal ini dikarenakan banyak penyandang diabetes melitus yang sering tidak menyadari dan saat telah diketahui sudah terjadi komplikasi (KEMENTERIAN KESEHATAN RI, 2019). Penyakit diabetes melitus juga dapat mengenai semua organ tubuh dan dapat menimbulkan berbagai macam keluhan. Jika penyakit ini tidak

ditangani dengan baik maka akan menimbulkan komplikasi. Salah satu komplikasi atau penyakit yang menyertai diabetes melitus adalah hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang masih menjadi masalah kesehatan penting diseluruh dunia. Berdasarkan data *World Health Organisation* atau WHO dalam *Global Status Report On Non Komunicable Diseasel* pada tahun 2018 prevalensi hipertensi pada orang yang berusia diatas 18 tahun di dunia yaitu sekitar 22% (KEMENTERIAN KESEHATAN RI, 2020).

Berdasarkan hasil riset kesehatan dari KEMENKES RI (2020) diketahui bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah masih cukup tinggi yakni sebesar 34,1% sedangkan hipertensi yang terdiagnosis oleh dokter sebesar 8,4%. Diabetes melitus dan hipertensi merupakan penyakit kronik yang sering terjadi secara bersamaan. Tingginya angka diabetes melitus yang tidak dikontrol dengan baik merupakan suatu permasalahan yang dapat berakibat fatal. Berdasarkan data sample registration survey 2014 menunjukkan bahwa diabetes melitus merupakan penyebab kematian terbesar ke tiga di Indonesia dengan presentasi 6,7% (KEMENTERIAN KESEHATAN RI, 2015). Adapun beberapa faktor yang menjadi pemicu penyakit ialah umur bahwa penderita DM yang berumur > 50 tahun dapat beresiko terkena hipertensi sebanyak 1,98 kali dibandingkan dengan penderita DM yang berumur ≤ 50 tahun. Semakin tinggi umur seorang penderita maka semakin besar resiko menderita hipertensi yang terkait dengan proses degeneratif.

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang berkaitan dengan tekanan darah dalam tubuh dimana tekanan darah diastole > 140 mmHg dan sistolik > 90 mmHg, atau dengan kata lain diatas tekanan darah normal. Penyakit hipertensi sangat dipengaruhi oleh pola hidup yang tidak sehat. Terdapat beberapa hal yang menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi yaitu mengkonsumsi makanan tinggi kadar garam, tidak melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara teratur, tidak dapat mengendalikan coping stress dan kebiasaan merokok. Banyak pasien yang menderita penyakit hipertensi juga mengalami penyakit komplikasi lain, diantaranya adalah penyakit

Diabetes Melitus. Berdasarkan latar belakang yang disampaikan di atas, pengabdian ini bertujuan untuk melihat bagaimana kemungkinan tingkat kejadian klien yang mengalami penyakit diabetes melitus terhadap penderita hipertensi. Tekanan darah yaitu tekanan yang terjadi dan di timbulkan pada dinding arteri. Tekanan puncak terjadi saat ventrikel berkontraksi yang sering disebut tekanan sistolik. Sedangkan tekanan diastolik adalah tekanan terendah yang terjadi saat jantung beristirahat. Tekanan darah biasanya di gambarkan dengan rasio tekanan sistolik terhadap tekanan diastolik, dengan nilai tekanan normalnya yaitu 120/80 mmHg (Hirdayanti, 2017) Pada usia lanjut penyebab hipertensi dikarenakan adanya perubahan pada elastisitas dinding aorta, kaku dan menebalnya katup jantung, menurunnya kemampuan jantung dalam memompa darah sehingga kontraksi dan volumenya ikut menurun, kehilangan elastisitas pembuluh darah karena kurang efektifitas pembuluh darah perifer untuk membawa oksigen, serta meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Mulyadi dkk, 2019)

## 2. METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Mustokoweni Desa Kertonatan Kabupaten Sukoharjo dengan sasaran usia lansia di atas 60 tahun. Pelaksanaan ini dilakukan dengan metode ceramah yang dilakukan secara luring dengan penyebaran media leaflet, dan penyuluhan kesehatan. Dengan berjalannya kegiatan ini, diharapkan para lansia dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai penyakit hipertensi dan dapat memberikan informasi tambahan mengenai penyakit hipertensi.

Kegiatan yang pertama yaitu dengan melakukan penimbangan berat badan pada setiap lansia untuk mengetahui berat badan tiap lansia. Melakukan pengukuran tekanan darah pada lansia yang datang ke posyandu guna mengetahui tekanan darah. Dilanjutkan dengan pemeriksaan gula darah sewaktu untuk mengetahui kadar gula darah para lansia. Setelah itu dilakukan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi yang meliputi (pengertian hipertensi, tanda gejala hipertensi, faktor risiko yang mempengaruhi, cara pencegahan hipertensi, dan hasil pengukuran hipertensi).

Peserta kegiatan penyuluhan Kesehatan ini adalah masyarakat Desa Kertonatan RT 03 RW 03 yang diadakan di Posyandu Mustokoweni, dengan berjumlah 27 orang. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini terbagi menjadi tiga tahapan yaitu : persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Penjelasan tiap tahapan adalah sebagai berikut:

### Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini, pihak yang terlibat dalam penyuluhan ini antara lain lansia Desa Kertonatan RT 03 RW 03. Jumlah masyarakat yang terlibat adalah 27 orang, 27 orang tersebut merupakan lansia yang berada di Desa Kertonatan RT 03 RW 03. Pada tahap perencanaan ini tim menentukan prioritas masalah dan sasaran program serta sarana dan prasarana yang akan digunakan saat pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan. Selain itu, dilakukan juga koordinasi dengan anggota tim dalam penetapan acara kegiatan, desain kegiatan, penyusunan jadwal, pembelian alat dan bahan. Tim juga melakukan pengorganisasian dengan pembagian tugas masing-masing seperti menentukan pengecekan berat badan, pengukuran tekanan darah, pengecekan gula darah, pembuatan media leaflet, dan pemateri.

### Tahap Pelaksanaan

Tim melaksanakan kegiatan ini secara langsung ditempat yang dilaksanakan Rabu, 27 Juli 2022 di Posyandu Mustokoweni Desa Kertonatan, Kecamatan Kartasura. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dimulai dengan adanya koordinasi dengan Bidan Desa Kertonatan dan kader posyandu Mustokoweni, koordinasi dilakukan secara langsung pada saat survey lokasi. Tim melakukan pengenalan, kemudian menyampaikan tujuan kegiatan penyuluhan kesehatan yang akan dilakukan. Setelah tim berkoordinasi dengan bidan dan kader setempat, tim melakukan pengenalan diri kepada masyarakat. Jumlah peserta posyandu lansia yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 27 lansia. Selanjutnya yang dilakukan tim ialah membahas tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan.

Kegiatan selanjutnya adalah melakukan penimbangan berat badan, dilanjutkan dengan pengukuran tekanan darah, setelah itu

pengecekan gula darah sewaktu, dan di lanjutkan dengan pemberian penyuluhan kesehatan tentang Hipertensi dengan metode ceramah menggunakan media leaflet diikuti sesi tanya jawab. Diskusi dilakukan dengan waktu 10 menit yang dimana para peserta bisa menanyakan terkait dengan hipertensi kepada tim penyuluh.

### Tahap Evaluasi

Evaluasi dalam kegiatan ini menghasilkan dari 27 responden, terdapat 24 responden mengalami resiko hipertensi dengan tekanan darah lebih dari 130 mmHg dan 3 responden memiliki tekanan darah normal. Sedangkan untuk pengecekan gula darah pada lansia terdapat 4 responden memiliki kadar gula darah diatas 160 mm/dl dan 23 responden memiliki kadar gula darah yang normal.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi ini telah dilaksanakan pada hari Rabu, 27 Juli 2022 di Posyandu Mustokoweni Desa Kertonatan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Rangkaian kegiatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan kesehatan yaitu penimbangan berat badan, pengukuran tekanan darah, pengecekan gula darah, dan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi.

Karakteristik responden yang dilihat pada pengabdian masyarakat ini meliputi usia, kadar gula darah, tekanan darah, dan lansia yang terkena hipertensi.

**Tabel 1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia pada Posyandu Mustokoweni**

Karakteristik	N	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
- Laki-laki	9	33,3%
- Perempuan	18	66,7%
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100%</b>

### Usia

- < 50 tahun	1	3,7%
- 50 – 60 tahun	6	22,2%
- 61 – 70 tahun	14	51,9%
- 71 – 80 tahun	4	14,8%
- 81 – 90 tahun	1	3,7%
- > 90 tahun	1	3,7%

<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100%</b>
--------------	-----------	-------------

Berdasarkan hasil pemeriksaan pada tabel 1.1, jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 18 orang (66,7%), jenis kelamin laki-laki hanya 9 orang (33,3%). Berdasarkan usia responden yaitu < 50 tahun Berjumlah 3,7%, 50 – 60 tahun berjumlah 22,2 %, 61 – 70 tahun berjumlah 51,9 %, 71 – 80 tahun berjumlah 14,8 %, 81 – 90 tahun berjumlah 3,7%, dan > 90 tahun berjumlah 3,7%.

#### a. Pengecekan kadar gula darah

Berdasarkan hasil pengecekan kadar gula darah pada Posyandu Mustokoweni sebagai berikut.

**Tabel 1.2 Data Kadar Glukosa Darah Sewaktu responden di “Posyandu Mustokoweni”**

Kadar Gula Darah	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	18	66,7%
Prediabetes	9	33,3%
Diabetes	0	0%
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1.2 dapat diketahui bahwa dari 27 responden menyatakan memiliki kadar gula darah yang normal sebanyak 18 orang (66,7%), sedangkan responden yang menunjukkan prediabetes yaitu sebanyak 9 orang (33,3%) dan tidak ada responden yang menunjukkan diabetes.



**Gambar 1.** Dokumentasi Pengecekan gula darah

Kadar gula darah sewaktu atau yang sering disebut dengan GDS, pengecekan ini dapat dilakukan kapan saja dan bisa dikatakan normal jika hasilnya tidak lebih dari 200 mg/dl (ADA, 2017). Gula darah sewaktu (GDS) dapat dijadikan parameter pemeriksaan kadar gula darah yang dapat diukur setiap saat tanpa memperhatikan kapan terakhir kali pasien makan (Febby dkk, 2018)

**b. Pemeriksaan Tekanan Darah**

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah pada lansia diperoleh untuk systole 140-160 mmHg dan diastole 90-100 mmHg, dari 27 lansia yang mengikuti kegiatan ini ada ... orang yang terkena hipertensi.

**Tabel 1.3 Data tekanan darah pada responden Posyandu Mustokoweni**

Tekanan Darah (mmHg)	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	4	14,8 %
Hipertensi	23	85,2%
Hipotensi	0	0%
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100%</b>

Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	23	89 %
Tidak	4	11 %
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100%</b>



**Gambar 2.** Dokumentasi Pemeriksaan Tekanan Darah

Berdasarkan tabel 1.3 dapat diketahui kategori tekanan darah dari 27 responden yang memiliki kategori normal yaitu sebanyak 4 orang (14,8%), tekanan darah responden sebagian besar berada dalam rentang hipertensi yaitu sebanyak 23 responden (85,2%) dengan hasil pengecekan tekanan darah berada pada nilai > 120/80 mmHg, serta tidak ada responden yang mengalami hipotensi.

Dari hasil pemeriksaan tekanan darah tersebut responden dapat mengetahui nilai tekanan darahnya dan memunculkan keinginan untuk mengurangi konsumsi makan tinggi garam, lemak dan jeroan, responden paham bahwa sejalan dengan bertambahnya usia dapat mengalami kenaikan tekanan darah.

Tekanan darah adalah kejadian yang disebabkan oleh darah terhadap dinding pembuluh, dimana volume darah yang terkandung didalam pembuluh dan daya renggang dinding pembuluh. Klasifikasi tekanan darah menurut American Heart Association (2017) dibagi

menjadi 6 kategori. Kategori tekanan darah normal yaitu 120/80 mmHg, tekanan darah tinggi yaitu 120 – 129 mmHg untuk tekanan sistolik dan <80 mmHg untuk tekanan diastolik, hipertensi tahap I yaitu tekanan sistolik 130 – 139 mmHg dan tekanan diastolik 80 – 89 mmHg, hipertensi tahap II yaitu tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik  $\geq$ 90 mmHg dan dikatakan hipertensi urgensi/darurat yaitu jika tekanan sistolik mencapai >180 mmHg dan tekanan diastolik >120 mmHg serta dikatakan hipotensi jika tekanan sistolik <90 mmHg dan tekanan diastolik <60 mmHg. Menurut Berman et al (2016) dan Ardiansyah (2012), faktor lain yang bisa mempengaruhi tekanan darah adalah usia, olahraga, stress, obat-obatan, obesitas, kondisi medis dan gaya hidup.

Berdasarkan penelitian (Novitaningtyas 2014) membenarkan bahwa saat usia semakin tua maka resiko seseorang terkena hipertensi juga akan semakin besar pada usia 60 – 64 tahun terjadi peningkatan hipertensi sebesar 2,18 kali, usia 65 – 69 tahun sebesar 2,45 kali dan usia >70 tahun sebesar 2,97 kali. Hal ini bisa terjadi karena pada saat usia tersebut arteri yang berperan penting dalam mengalirkan darah keseluruh tubuh kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku sehingga darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melewati pembuluh darah yang sempit daripada biasanya (keadaan normal) yang dapat menyebabkan naiknya tekanan darah.

Pemeriksaan fisik, tidak dijumpai kelainan apapun selain tekanan darah yang tinggi, tetapi dapat pula ditemukan perubahan pada retina, seperti perdarahan, eksudat, penyempitan pembuluh darah, dan pada kasus berat, edema pupil (edema pada diskus optikus). Gejala umum yang ditimbulkan akibat menderita hipertensi tidak sama pada setiap orang, bahkan timbul tanpa gejala. Secara umum gejala

yang dikeluarkan oleh penderita hipertensi berupa (Dafriani & Prima, 2019) : a) Sakit kepala b) Rasa pegal dan tidak nyaman pada tengkuk c) Perasaan berputar seperti tujuh keliling serasa ingin jatuh d) Berdebar atau detak jantung terasa cepat e) Telinga berdenging .

Gaya hidup modern yang saat ini dianut oleh manusia cenderung membuat manusia menyukai hal-hal yang instan. Akibatnya, mereka cenderung malas beraktivitas fisik dan gemar mengonsumsi makanan yang instan, yang memiliki kandungan natrium yang tinggi (Ratnawati & Aswad, 2019). Garam dapur mengandung 40% natrium dan 60% klorida. Orang-orang peka natrium akan lebih mudah mengikat natrium sehingga menimbulkan retensi cairan dan peningkatan tekanan darah. Garam memiliki sifat menahan cairan, sehingga mengonsumsi garam berlebih atau makan-makanan yang diasinkan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Sebaran dari data pola makan dengan kejadian Hipertensi tidaklah merata, ada beberapa bahan makanan pencegah yang sering dikonsumsi penderita Hipertensi ada dalam kategori Hipertensi stadium I dan II. Hal ini dikarenakan banyak sekali faktor yang berkaitan dengan kejadian Hipertensi, tidak hanya asupan makanan. Kepatuhan dalam minum obat dan cara mengonsumsi bahan makanan juga berkaitan dengan efektivitas bahan makanan yang dikonsumsi sebagai pencegah Hipertensi Secara teori, lemak memang diperlukan oleh tubuh sebagai zat pelindung dan pembangun. Tetapi, apabila konsumsinya berlebihan akan meningkatkan terjadinya plak dalam pembuluh darah, yang lebih lanjut akan menimbulkan terjadinya Hipertensi (Windyasari, 2016). Ramayulis (2010) mengatakan pola makan yang salah dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah seperti kebiasaan mengonsumsi

makanan berlemak terutama pada asupan lemak jenuh dan kolesterol.

Penelitian ini, dikategorikan tekanan darah adalah nilai tekanan darah dari suatu hasil pemeriksaan yang menunjukkan aliran darah yang dipompa oleh jantung dengan menggunakan alat sphygmomanometer digital yang dipasang di lengan kiri responden dengan keadaan manset berada 1-2 cm di atas siku, setelah itu tekan tombol start dan pencatatan hasil yang didapat pada layar monitor sphygmomanometer digital.

Dapat disimpulkan bahwa dari 27 lansia yang mengikuti posyandu lansia yang terkena hipertensi ada 24 orang lansia.

### c. Pemeriksaan tekanan darah dengan jenis kelamin yang mengalami Hipertensi

**Tabel 1.4 Hubungan Jenis Kelamin yang mengalami Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Mustokoweni Desa Kertonatan**

Jenis Kelamin	Hipertensi	Frekuensi	Presentase %
Laki-laki	7	7	30,4
Perempuan	16	16	69,6
Jumlah	23	23	100%

Pada tabel 1.4 Menunjukkan bahwa Jenis Kelamin responden lansia yang berjenis kelamin laki-laki yang mengalami Hipertensi sebanyak 7 orang (30,4%) dan untuk lansia berjenis kelamin perempuan yang mengalami hipertensi sebanyak 16 orang (69,6%) dari total seluruh responden 27 orang lansia.

Perempuan sangat beresiko mengalami hipertensi di masa tua dimana hasil dari penelitian ini ada sebanyak 16 orang perempuan mengalami hipertensi. Untuk penjelasan tentang Lanjut usia yang

berjenis kelamin perempuan lebih beresiko mengalami hipertensi ada sebuah penelitian mengatakan bahwa perempuan yang belum memasuki masa menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang memiliki peran dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL) yang berperan dalam menjaga kesehatan pembuluh darah. Kadar kolesterol HDL rendah dan tingginya kolesterol LDL (Low Density Lipoprotein) mempengaruhi terjadinya proses aterosklerosis yang dapat mengakibatkan tekanan darah tinggi. (Novitaningtyas, 2014)

Setelah kegiatan pemeriksaan tekanan darah dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan tentang penyakit hipertensi. Metode kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilakukan dengan ceramah, pemateri memberikan materi terkait pengertian hipertensi, tanda gejala hipertensi, faktor risiko yang mempengaruhi, cara pencegahan hipertensi, dengan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab antar peserta dan pemateri.



**Gambar 3.** Penyuluhan Kesehatan Hipertensi

Kegiatan penyuluhan kesehatan berlangsung dengan lancar, semua proses kegiatan berjalan dengan baik dan para peserta antusias dalam mengikuti segala rangkaian acara penyuluhan, serta para peserta juga cukup memperhatikan dengan baik ketika pemaparan materi dan diskusi.

darah normal pada lansia yang meliputi faktor-faktor yang mempengaruhi.



**Gambar 4.** Foto Bersama Dengan Kader, Bidan Desa, dan Lansia

#### 4. KESIMPULAN

##### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penyuluhan yang dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kadar gula darah dengan hipertensi pada masyarakat.
2. Masyarakat dengan kadar gula darah tinggi mempunyai kemungkinan besar mengalami tekanan darah tinggi atau hipertensi

##### Saran

Masyarakat diharapkan menjaga kesehatan, terutama tekanan darah, karena tekanan darah dapat mempengaruhi kadar glukosa darah. Dengan menjaga nilai normal tekanan darah, kita dapat mencegah timbulnya komplikasi penyakit yang disebabkan oleh tekanan darah tinggi. Masyarakat juga perlu memperhatikan beberapa faktor, seperti pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan konsumsi gula dan garam.

Diharapkan agar pihak Posyandu yang meliputi bidan desa dan para kader lebih intensif lagi dalam memberikan informasi atau pengarahan pada lansia tentang pentingnya menjaga tekanan darah di usia tua serta didukung dengan melakukan penyuluhan tentang tekanan

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Tim mahasiswa mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memfasilitasi berjalannya penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat, PRM Desa Kertonatan, Bidan dan Kader Kesehatan Desa Kertonatan, dan seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan ini.

#### REFERENSI

- Anggraini, S., & Utama, F. (2021). RESIKO KURANG AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DI INDONESIA. *Sriwijaya University*.
- Carolina, Putria, Yelstria Ulina Tarigan, Bella Novita, Desi Indrini, Enteng Pandi Yangan, Marsiane Afiana, Dosen Program, et al. 2019. "Posyandu Eka Harapan Kelurahan Pahandut Palangka Raya" 4 (2).
- Dafriani, Putri, and Berkah Prima. "Pendekatan Herbal Dalam Mengatasi Hipertensi." *INA-Rxiv*, 11 June 2019.
- Hanum, Parida, and Rahayu Lubis. 2017. "Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Dirumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan Support Fro." *Jumantik* 3 (1): 72–88.



- Hirdayanti, Faiqoh. 2017. “Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dalam Penatalaksanaan Hipertensi Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan.” Skripsi volume 3 n: 16–49.
- Hita, I. D., & Pranata, D. (2021). HUBUNGAN TINGKAT KEJADIAN DIABETES MELITUS TERHADAP KONDISI HIPERTENSI DI INDONESIA. *Sporta Sainika6* (2), 132-146.
- Mulyadi, Arif, Tri Cahyo Sepdianto, and Dwi Hernanto. 2019. “Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Yang Melakukan Senam Lansia.” *Journal of Borneo Holistic Health*, 2 (2): 148–57.
- Novitaningtyas, Tri. 2014. “Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo.” Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo 39 (1): 1–15.
- Ramayulis. 2010. Menu dan Resep untuk Penderita Hipertensi, Penebar Plus+: Jakarta.
- Ratnawati, & Aswad, A. (2019). Efektivitas Terapi Pijat Refleksi dan Terapi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 40-47.
- Setiawan, M. D., & Susilawati. (2022). PENGARUH PROGRAM DIABETES SELF MANAGEMENT EDUCATION PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI INDONESIA. *JURNA ILMIAH MULTIDISIPLIN INDONESIA 1* (3), 132-138.

*National Conference on Health Science (NCoHS) 2022*