

## Penyuluhan Hipertensi untuk Meningkatkan Pengetahuan pada Lanjut Usia di Desa Siwal, Kabupaten Sukoharjo

Syarif Fathurozaq Wibowo<sup>1\*</sup>, Graha Dwi Hermawan<sup>2</sup>, Nadia Ilhaq Aulia Faristyana<sup>3</sup>, Nindi Muthohar<sup>4</sup>, Sellvinia Azulla<sup>5</sup>, Alfirda Retno Luluk Fauziah<sup>6</sup>, Nur Fadhilah Nufus Muthmainah<sup>7</sup>, Finna Wiji Lestari<sup>8</sup>, Ayu Fadilah Afifah<sup>9</sup>, Siti Afiqah Widyadari<sup>10</sup>, Selfahyasa Raharjo<sup>11</sup>, Syarifa Farchamni Hermalia Putri Wahyudi<sup>12</sup>, Arina Maliya, Zulia Setiyaningrum

<sup>1-6</sup>Keperawatan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>7-12</sup>Ilmu Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

\*Email: j210190125@student.ums.ac.id

### Abstrak

#### Keywords:

Lansia, Pengetahuan, Hipertensi,

Elderly, Knowledge, Hypertension,

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang masih menjadi perhatian lebih dan belum menempati skala prioritas utama dalam pelayanan kesehatan. Desa Siwal adalah salah satu desa yang berada di Kecamatan Baki. Masalah Kesehatan yang masih tinggi di desa ini salah satunya adalah hipertensi. Hal ini dikarenakan karena kurangnya pengetahuan masyarakat terkait hipertensi dan pola hidup yang kurang baik. Kegiatan pengabdian Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat khususnya lansia sehingga tingkat pengetahuan lansia dapat meningkat setelah diberikan edukasi mengenai hipertensi. Kegiatan ini diawali dengan pemeriksaan kesehatan, pemberian kuesioner pre test, penyuluhan, dan evaluasi hasil dengan memberikan kuesioner post test. Hasil dari penyuluhan ini yaitu terdapat peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi dari persentase nilai pre-test sebesar 52,3% kemudian pada nilai post-test menjadi 94,7%. Dengan adanya penyuluhan ini, lansia menjadi lebih faham mengenai penyakit hipertensi dan dapat menerapkan pola hidup yang sesuai untuk mencegah atau bahkan mengobati penyakit hipertensi.

Hypertension is one of the cardiovascular diseases that is still a concern and has not yet occupied the main priority scale in health services. Siwal Village is one of the villages in Baki District. One of the health problems that is still high in this village is hypertension. This is due to a lack of public knowledge related to hypertension and an unfavorable lifestyle. This Community Service Program aims to provide education to the community, especially the elderly so that the level of knowledge of the elderly can increase after being given education about hypertension. This activity begins with a health check, giving a pre-test questionnaire, counseling, and evaluating the results by giving a post-test questionnaire. The result of this counseling is that there is an increase in the knowledge of the elderly about hypertension from the percentage of the pre-test score of 52.3% then the post-test value of 94.7%. With this counseling, the elderly become more aware of hypertension and can apply an appropriate lifestyle to prevent or even treat hypertension.

## 1. PENDAHULUAN

Desa Siwal merupakan salah satu desa di Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo, Provinsi Jawa Tengah. Desa ini memiliki penduduk yang cukup banyak, yaitu sekitar 911 jiwa. Banyak dari penduduk yang menderita hipertensi bahkan dengan beberapa komplikasi. Prevalensi penyakit kardiovaskuler yang terus meningkat setiap tahunnya menjadi masalah utama di negara maju maupun di negara berkembang. Penyakit kardiovaskuler merupakan penyakit yang disebabkan gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah seperti hipertensi, stroke, dan penyakit jantung coroner (Martiningsih & Haris, 2019).

Hipertensi merupakan keadaan naiknya tekanan darah diatas nilai normal, yaitu diatas 140/90 mmHg. Hipertensi dapat dibedakan menjadi 2 jenis, yaitu hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya, dan hipertensi sekunder yang disebabkan oleh gangguan ginjal, penyakit endokrin, dan penyakit jantung. (Tarigan., dkk, 2018). Nilai tekanan darah yang dapat digunakan adalah nilai rata-rata dari dua atau lebih pemeriksaan dan dilakukan pada posisi duduk (James., dkk, 2018).

Berdasarkan insidensi hipertensi di Desa Siwal yang sangat tinggi dan bahaya komplikasi yang ditimbulkan, maka perlu dilakukan penyuluhan dan edukasi mengenai hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah agar masyarakat di Desa Siwal dapat memantau kondisi kesehatannya dengan lebih mudah.

Manfaat dari program penyuluhan adalah peningkatan pengetahuan lanjut usia mengenai hipertensi.

## 2. METODE

Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan pemeriksaan kesehatan berupa tekanan darah dan status gizi. Selanjutnya lansia diberikan *pre test* dalam bentuk kuesioner dengan lima butir pertanyaan. Kemudian dilanjutkan penyuluhan dengan metode ceramah mengenai hipertensi melalui media poster dan pembagian leaflet yang berisi pengertian hipertensi, kategori hipertensi, tanda dan gejala

hipertensi, dan cara mengontrol tekanan darah melalui asupan makanan. Penyuluhan ini diakhiri dengan dilakukan *post test* sebagai bentuk evaluasi pada kegiatan ini.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan berupa tekanan darah dan status gizi pada lanjut usia di Desa Siwal, kemudian dilanjutkan dengan *pre-test* berupa lima pertanyaan tertutup mengenai hipertensi.



**Gambar 1.** Pengecekan Tekanan Darah dan Pengisian *Pre Test*

Kuisisioner yang dibagikan kepada para lansia berisi pertanyaan terkait pengertian, jenis makanan, pencegahan, dan makanan apa saja yang boleh dikonsumsi oleh penderita hipertensi.

Adapun hasil dari pengisian kuesioner *pre test* pada 19 lansia di Desa Siwal menunjukkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Nilai Pengetahuan Lansia Sebelum Penyuluhan Kesehatan

Pengetahuan	Jumlah	%
Baik	10	52,6%
Kurang	9	47,3%
Total	19	100%

Berdasarkan tabel 1, hasil pengetahuan lansia sebelum penyuluhan kesehatan, yaitu sebanyak 10 lansia termasuk kedalam kategori baik dengan persentase 52,6% dan 9 lansia termasuk kedalam kategori kurang dengan persentase 47,3%. Kategori hipertensi

menjadi pertanyaan yang dominan dijawab salah oleh lansia.

Kegiatan selanjutnya yaitu pemberian intervensi berupa penyuluhan mengenai penyakit hipertensi dan pengaturan pola makan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia. Semakin meningkatnya pengetahuan pasien tentang hipertensi akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi sehingga tekanan darahnya tetap terkendali, pengetahuan pasien mengenai hipertensi juga berpengaruh pada kepatuhan pasien dalam melakukan pengobatan. Seiring dengan meningkatnya pengetahuan tentang hipertensi maka dapat melakukan penatalaksanaan penyakitnya sehingga pasien menjadi lebih baik (Wulansari, dkk, 2013).



**Gambar 2.** Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi



**Gambar 3.** Pengisian *Post Test*

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan kondisi kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Hal tersebut menyebabkan kerja jantung lebih keras dalam mengedarkan darah ke

seluruh tubuh. Hal ini mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, hingga menyebabkan penyakit degenerative, bahkan kematian Oleh karena itu perlunya menerapkan pola hidup sehat yaitu berupa pengaturan jumlah dan jenis makanan yang dimakan agar seseorang tetap sehat. Pada penderita hipertensi perlu dilakukan diet rendah garam untuk menurunkan tekanan darah (Yanita, 2022).

Asupan natrium dan garam tergolong faktor resiko hipertensi yang kontroversial. Memang benar beberapa individu peka terhadap natrium, baik yang berasal dari garam kemasan atau bahan lain yang mengandung natrium, dan hidangan cepat saji. Tetapi, respon terhadap natrium pada setiap orang tidak sama. Natrium merupakan salah satu bentuk mineral, atau elektrolit yang berpengaruh terhadap tekanan darah. (Suarni, 2017)

Setelah diberikan penyuluhan mengenai hipertensi dilakukan *post-test* berupa lima pertanyaan yang sama seperti *pre-test* sebelumnya. Adapun hasil dari pengisian kuesioner *post test* pada 19 lansia di Desa Siwal menunjukkan hasil sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Nilai Pengetahuan Lansia Sesudah Pendidikan Kesehatan

Pengetahuan	Jumlah	%
Baik	18	94,7%
Kurang	1	5,3%
Total	19	100%

Berdasarkan table 2. yang didapat setelah dilakukan intervensi penyuluhan mengenai hipertensi dan pengaturan pola makan dapat disimpulkan bahwa penyuluhan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan lansia. Diketahui bahwa setelah dilakukan *post-test* terjadi peningkatan pengetahuan dengan kategori baik sebesar 30 %.

Hal ini sejalan dengan penelitian Muthia dkk., didapatkan bahwa terdapat

perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan akhir dengan tingkat pengetahuan awal pada responden yang mendapat penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan merupakan suatu kegiatan yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku responden, salah satunya perubahan pengetahuan. Dengan diberikannya penyuluhan maka responden mendapat pembelajaran yang menghasilkan suatu perubahan dari yang semula belum mengetahui menjadi mengetahui dan yang dahulu belum memahami menjadi memahami (Muthia, Fitriangga and R.S.A, 2016).

#### 4. KESIMPULAN

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai hipertensi kepada lansia di Posyandu 05 Desa Siwal, terdapat peningkatan terhadap pengetahuan mengenai hipertensi. Dengan adanya penyuluhan mengenai hipertensi ini, peserta menjadi lebih faham dan diharapkan dapat menerapkan pola hidup yang sesuai guna mencegah tekanan darah tinggi.

#### 5. UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada :

- a) Pemerintah Desa Siwal yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan pengabdian, yaitu KKN IPE-AIK.
- b) Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan dukungan dan memfasilitasi kami selama melaksanakan kegiatan KKN IPE-AIK ini.
- c) Pihak Sponsorship antara lain : Pawon Ayu Resto, Al-Fath Moeslem Lifestyle, Waroeng SS, Putra Santri Textile, Hasbona, BMT Amanah Ummah, Ar Royyan Alat Tulis, Batik Dewi Brotojoyo, dan Toko Buku Arofah.

#### REFERENSI

- James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., Cushman, W. C., Dennison Himmelfarb, C., Handler, J., et al. (2018). Evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults report from the panel members appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8). *JAMA*, 1097(5), 507-520.
- Martiningsih & Haris, A. (2019). Risiko Penyakit Kardiovaskuler pada Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas Kota Bima: Korelasinya dengan Ankle Brachial Index dan Obesitas. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(3), 200-208.
- Muthia, F., Fitriangga, A. and R.S.A, S. N. Y. (2016) 'Perbedaan Efektifitas Penyuluhan Kesehatan menggunakan Metode Ceramah dan Media Audiovisual (Film) terhadap Pengetahuan Santri Madrasah Aliyah Pesantren Khulafaur Rasyidin tentang TB Paru Tahun 2015', *Jurnal Cerebellum*, 2(4), pp. 646–656.
- Suarni, 2017. Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Ptpn Ii Bangkatan Binjai Tahun 2017. *Jurnal Riset Hesti Medan*, Vol. 2, No. 2 : 88-92
- Tarigan, A. R., Lubis, Z. & Syarifah. (2018). Pengaruh Pengetahuan Sikap dan Dukungan Keluarga terhadap Diet Hipertensi di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 9-17.
- Wulansari, J., Ichsan, B. and Usdiana, D. (2013) 'Hubungan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD DR. MOEWARDI SURAKARTA', *Biomedika*, 5(1), pp. 17–22.