

EDUKASI TENTANG HIPERTENSI PADA LANSIA DI MASA PANDEMI COVID-19 DI DESA UBUNG LOMBOK TENGAH

Education About Hypertension In The Elderly During The Covid-19 Pandemic In Ubung Village, Central Lombok

Zaenal Arifin¹, Istianah², Hapipah², Ilham¹, Supriyadi¹, Maelina Ariyanti¹

¹ Program Studi Ners, STIKES YARSI Mataram

² Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES YARSI Mataram

Email: istianah85mataram@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang membutuhkan penanganan yang tepat. Berbagai komplikasi hipertensi dapat terjadi seperti stroke, edema paru, serangan jantung, maupun gagal ginjal sehingga pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi menjadi sangat penting. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang penyakit hipertensi sehingga lansia dapat melakukan tindakan pencegahan sejak dini. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode observasional analitik dengan jumlah sampel sebanyak 25 orang pasien hipertensi di desa Ubung Lombok Tengah. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Juli tahun 2020. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan total sampling. Pengambilan data primer diawali dengan membagikan kuesioner pengetahuan lansia tentang hipertensi. Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi melalui leaflet dan banner. Hasil kegiatan didapatkan peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, sebelum dilakukan edukasi hipertensi dengan pengetahuan kurang 40%, cukup 60%, dan setelah dilakukan edukasi hipertensi dengan pengetahuan cukup 16%, baik 84%. Diharapkan kepada tenaga kesehatan untuk terus melakukan edukasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait penyakit hipertensi dan pencegahannya.

Kata kunci : Hipertensi, Pengetahuan, Lansia

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that requires proper treatment. Various complications of hypertension can occur, such as stroke, pulmonary edema, heart attack, and kidney failure, so the prevention and management of hypertension is very important. One effort that can be done is to increase knowledge and understanding of hypertension so that the elderly can take the preventive action earlier. This community service was carried out by analytic observational methods with a total sample of 25 hypertension patients in the village of Ubung, Central Lombok. This community service was carried out in July 2020. The samples were selected based on total sampling. Primary data collection begins with distributing questionnaires about elderly knowledge of hypertension. Then the activity was continued with the delivery of material through leaflets and banners. The results of the activity obtained an increase in knowledge about hypertension, before hypertension education was carried out with less knowledge of 40%, enough 60%, and after hypertension education with sufficient knowledge of 16%, good 84%. It is hoped that health workers will continue to provide education so that they can increase public knowledge regarding hypertension and its prevention.

Key words: Hypertension, Knowledge, Elderly

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang saat ini masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling banyak dialami oleh masyarakat dengan jumlah kasus yang terus meningkat. Menurut WHO (2019) prevalensi hipertensi secara global diperkirakan sebesar 22% dari penduduk dunia, sedangkan di kawasan Asia tenggara prevalensi hipertensi sebesar 25% terhadap jumlah penduduk. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi sebesar 34,1% meningkat sekitar 7%, jika dibandingkan dengan Riskesdas tahun 2013.

Peningkatan prevalensi hipertensi juga berhubungan beberapa faktor diantaranya adalah umur, jenis kelamin, perilaku merokok, konsumsi alkohol serta kurangnya aktivitas. Proporsi hipertensi juga meningkat seiring dengan bertambahnya umur, semakin tinggi umur seseorang, maka akan semakin berisiko mengalami hipertensi. Berdasarkan jenis kelamin proporsi penderita hipertensi pada perempuan adalah sebesar 0.2% sedangkan pada laki-laki sebesar 0.25%. Hipertensi merupakan penyakit yang dapat dicegah dan jika tidak mendapatkan penanganan dapat menyebabkan komplikasi. Komplikasi hipertensi yang dapat terjadi antara lain stroke, edema paru, serangan, jantung, dan gagal ginjal (Soeryoko, 2010). Selain itu, komplikasi hipertensi dapat menyebabkan kematian jika tidak di tangani dengan segera (Price & Wilson, 2012).

Menurut WHO (2013) penyakit kardiovaskular telah menyebabkan 17 juta kematian tiap tahun akibat komplikasi hipertensi yaitu sekitar 9,4 juta tiap tahun di seluruh dunia (A Global Brief on Hypertension, 2013). Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan prevalensi hipertensi jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013. Peningkatan proporsi hipertensi salah satunya terkait dengan bertambahnya usia, hal

tersebut dapat dilihat pada data dalam Riskesdas tahun 2018 bahwa proporsi hipertensi pada kelompok usia diatas 55 tahun meningkat sekitar 6,8% jika dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 (Kemenkes, 2019). Berdasarkan Riskesdas (2018) prevalensi hipertensi pada penduduk lansia umur 65-74 tahun sebesar 63,2%. Selain adanya peningkatan proporsi hipertensi pada lansia, hipertensi juga merupakan salah satu penyebab kematian terbanyak.

Data Profil Kesehatan tahun 2019 menunjukkan bahwa penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan yaitu sebanyak 1.280 kasus, hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.066 kasus, dan infeksi sebanyak 207 kasus. Sedangkan di Provinsi Nusa Tenggara Barat dari penyebab kematian ibu hamil yang terbanyak adalah akibat hipertensi dalam kehamilan yaitu sebanyak 39 kasus, perdarahan sebanyak 22 kasus dan akibat gangguan metabolik sebanyak 12 kasus (Kemenkes, 2019).

Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka perlu adanya upaya untuk dapat meminimalisir resiko terjadinya hipertensi pada kelompok lansia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang penyakit hipertensi sehingga lansia dapat melakukan tindakan pencegahan secara sejak dini. Upaya promotif dan preventif merupakan faktor penting yang harus dilakukan untuk mengurangi angka kesakitan hipertensi pada lansia. Hipertensi merupakan penyakit yang dapat dicegah dan jika tidak mendapatkan penanganan dapat menyebabkan komplikasi. Komplikasi hipertensi dapat terjadi pada beberapa sistem organ seperti jantung, saraf, mata dan ginjal. Komplikasi pada jantung dapat terjadi gagal jantung, aritmia, angina, dan miokard infark. Komplikasi pada saraf dapat terjadi stroke dan ensefalopati. Sedangkan komplikasi lain yang dapat terjadi akibat hipertensi adalah retinopati dan gagal ginjal (Djuantoro, 2014).

Salah satu permasalahan yang banyak ditemukan pada masyarakat adalah masih

rendahnya pemahaman tentang kesehatan salah satunya yang terkait dengan keluhan yang dialami atau penyakit yang diderita diantaranya adalah tentang penyakit hipertensi. Permasalahan yang sering terjadi di masyarakat diantaranya adalah tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi. Selama ini sebagian besar lansia yang menderita hipertensi tidak merasakan sakit dan apabila sudah timbul keluhan datang berobat ke Puskesmas. Sehubungan dengan hal tersebut dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kepada lansia terkait penyakit hipertensi salah satu tindakan yang dilaksanakan adalah melakukan edukasi melalui pendidikan kesehatan tentang hipertensi pada lansia yang ada di wilayah Dusun Pelowok Desa Ubung Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan ini merupakan hasil tindak lanjut pertemuan sebelumnya dan berdasarkan kesepakatan bersama kader kesehatan, kepala dusun dan atas arahan dari petugas Puskesmas Ubung. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode observasional analitik dengan jumlah sampel sebanyak 25 orang pasien hipertensi di desa Ubung Lombok Tengah. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia dan ibu hamil terkait penyakit hipertensi. Selain itu kegiatan juga dilakukan dalam bentuk ceramah dan tanya jawab tentang upaya peningkatan kesehatan melalui pentingnya upaya penyehatan lingkungan khususnya terkait pengelolaan sampah.

Kegiatan ini telah dilaksanakan di Dusun Pelowok Desa Ubung Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah pada bulan Juli tahun 2020. Kegiatan diawali dengan penyebaran kuesioner pengetahuan lansia terkait hipertensi mulai dari pengertian hipertensi, faktor penyebab, tanda dan gejala yang dirasakan, sampai dengan

penatalaksanaan serta bagaimana melakukan pencegahan dan pengontrolan tekanan darah, selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi melalui leaflet dan banner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan di wilayah Dusun Pelowok Desa Ubung Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah. Sasaran pada pengabdian ini adalah lansia yang menderita hipertensi sebanyak 25 orang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang telah dilakukan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi. Kegiatan PKM ini juga merupakan salah satu upaya untuk mendukung program pemerintah melalui pihak Puskesmas dalam rangka melakukan upaya pengendalian penyakit tidak menular khususnya terkait hipertensi.

Hasil pengukuran tekanan darah (TD) dan tingkat pengetahuan responden tentang hipertensi di Dusun Pelowok Desa Ubung Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah sebagai berikut:

Diagram 1. Hasil pengukuran tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi

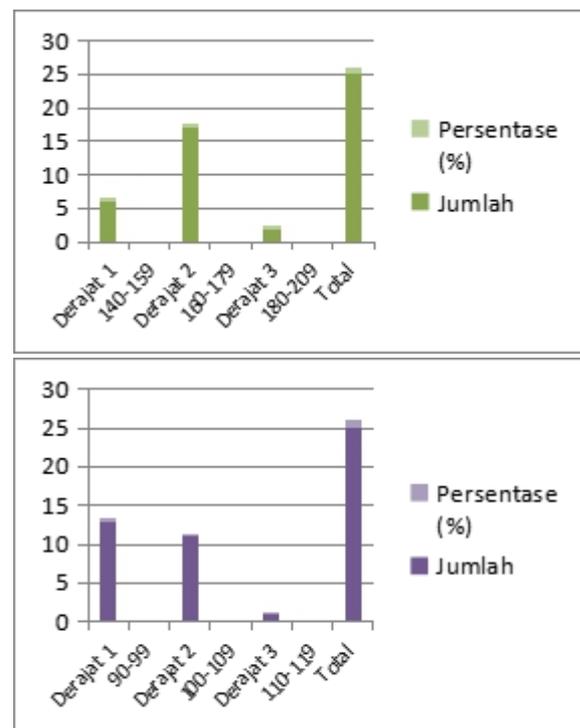
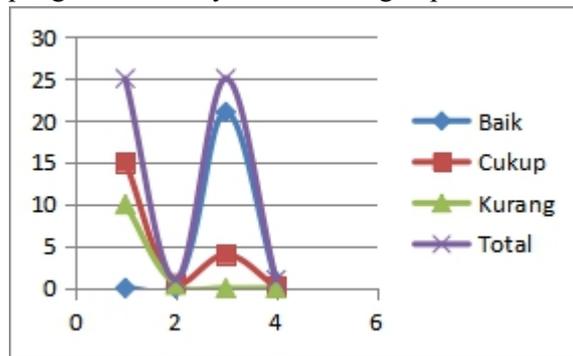


Diagram 2. Hasil perubahan tingkat pengetahuan masyarakat tentang Hipertensi



Pengetahuan lansia sebelum diberikan edukasi hipertensi berada pada kategori cukup sebanyak 60%, kurang 40% dan setelah dilakukan edukasi hipertensi pengetahuan lansia menjadi kategori baik 84% dan cukup 16%. Pengetahuan merupakan hasil tahu yang didapatkan dari hasil penginderaan, dimana penginderaan ini terdiri atas 5 pancaindra yaitu indra penglihat, indra pengecap, indra penciuman, indra pendengaran, dan indra peraba (Notoatmodjo, 2012).

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Limbong et al., (2018) dengan judul hubungan pengetahuan dan sikap dengan kejadian hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Tateli Minahasa didapatkan hasil dimana responden memiliki pengetahuan yang baik yaitu sebesar 58,9%, sedangkan responden yang memiliki pengetahuan tidak baik yaitu sebesar 41,1%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wulansari et al., (2013) dengan judul hubungan pengetahuan tentang hipertensi dengan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi didapatkan hasil bahwa pada kelompok responden dengan tekanan darah terkontrol paling banyak ditemukan pada kelompok umur 51-60 tahun, sedangkan kelompok dengan tekanan darah tidak terkontrol banyak terdapat pada kelompok umur 61-70 tahun. Pada kelompok responden dengan tekanan darah terkontrol terdapat 73,8% yang mempunyai tingkat pengetahuan baik dan 40% yang mempunyai tingkat pengetahuan tidak baik. Pada kelompok responden dengan tekanan darah tidak terkontrol yang mempunyai

tingkat pengetahuan baik sebesar 26,2% dan 60% responden mempunyai tingkat pengetahuan tidak baik.

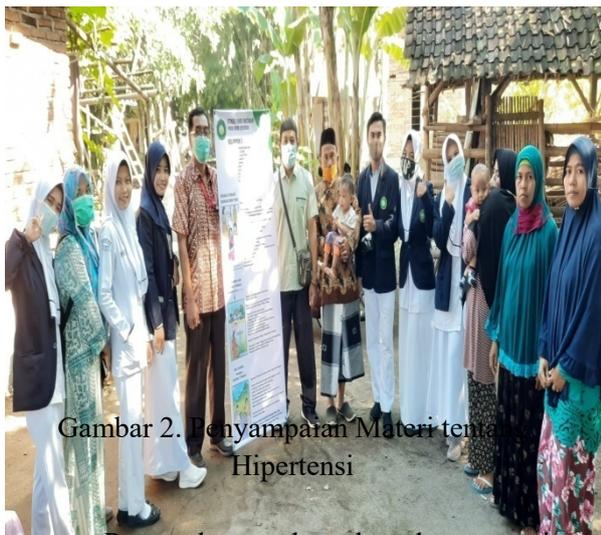
Peningkatan tekanan darah pada lansia terjadi akibat adanya perubahan struktur pada pembuluh darah (Kemenkes RI, 2013). Hipertensi selain dapat terjadi dengan bertambahnya umur, juga dapat terjadi karena pola hidup yang tidak sehat seperti merokok, minum alkohol, konsumsi makanan yang tinggi garam, kurang istirahat dan stress. Upaya pengendalian hipertensi salah satunya dilakukan terhadap individu yang berusia diatas 18 tahun melalui upaya pengendalian di masyarakat dan upaya pengendalian secara individu di Puskesmas. Kegiatan PKM ini merupakan salah satu bentuk upaya pengendalian di masyarakat. Melalui kegiatan PKM ini akan meningkatkan pemahaman lansia tentang hipertensi sehingga mampu dan mau melakukan upaya pencegahan sejak dini secara mandiri serta mau melakukan upaya pengobatan dengan memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada di masyarakat jika telah terdeteksi mengalami hipertensi.

Faktor resiko terjadinya hipertensi yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol seperti jenis kelamin, usia, dan genetik, sedangkan faktor yang dapat dikontrol adalah gaya hidup sehat yang meliputi pola makan yang banyak mengandung lemak dan kolestrol, asupan garam yang berlebihan, kebiasaan merokok, minum alkohol, tidak mau berolahraga, kelebihan berat badan, dan stress. Peningkatan tekanan darah salah satunya dipengaruhi oleh umur. Dengan bertambahnya umur maka resiko untuk mengal

Peningkatan tekanan darah pada lansia terjadi akibat adanya perubahan struktur pembuluh darah yang ditandai dengan adanya penebalan sehingga pembuluh darah menjadi menyempit dan kaku sehingga menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah. Selain itu dengan bertambahnya umur juga dapat diikuti adanya perubahan fisiologis seperti peningkatan resistensi perifer dan peningkatan aktivitas simpatik yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Selain itu, peningkatan usia

mempengaruhi terjadinya hipertensi, dengan bertambahnya usia, resiko terkena hipertensi menjadi lebih besar.

Hipertensi merupakan salah satu masalah yang sering ditemukan pada lansia. Pada usia lanjut pengaturan tekanan darah mengalami penurunan sensitivitas pada refleksi baroreseptor sehingga kinerja jantung akan menurun. Dengan pemberian terapi farmakologi jangka panjang dapat menyebabkan beberapa efek samping seperti mual, sembelit, resiko diuretik bahkan resiko kanker (Suliastini, 2017). Hipertensi didasarkan pada pengukuran tekanan darah dengan kriteria tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg (TDS > 140 mmHg) dan atau tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (TDD > 90 mmHg) (Sari, Hakimi dan Rahayujati, 2016). Sedangkan klasifikasi hipertensi berdasarkan derajat tekanan darah terdiri dari (1) derajat ringan (TD = 140-159 / 90-109 mmHg); (2) derajat berat, dengan tekanan darah lebih dari 160/110 mmHg. Dalam rangka meminimalisir kejadian hipertensi pada lansia, maka upaya dalam bentuk deteksi dini perlu dilakukan diantaranya adalah melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin sejak dini sehingga dapat mencegah terjadinya faktor risiko lebih lanjut yang mungkin akan terjadi.



Gambar 2. Penyampaian Materi tentang Hipertensi

Pengetahuan dan kesadaran pasien tentang hipertensi merupakan faktor yang sangat penting dalam mencapai kontrol tekanan darah dengan baik (Alexander et al, 2003). Pengetahuan individu mengenai hipertensi akan

membantu dalam pengendalian hipertensi karena dengan pengetahuan ini individu akan serius untuk mengatasi gejala yang dirasakan, rajin kontrol ke pelayanan kesehatan dan patuh pada pengobatan (Elhadi, 2007). Pengetahuan tentang hipertensi bisa mempengaruhi kepatuhan, pengendalian tekanan darah, sehingga dapat mengurangi morbiditas dan mortalitas pasien (Busari et al, 2010).

Pengetahuan lansia tentang hipertensi sangat penting sehingga jika terjadi risiko komplikasi pada lansia dapat melakukan upaya penanganan lebih lanjut dengan memanfaatkan sarana dan fasilitas layanan kesehatan yang ada di masyarakat. Selain itu guna meningkatkan status kesehatan lansia yang optimal perlu menjalankan perilaku hidup sehat serta perlu adanya dukungan dari keluarga dan masyarakat.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pendidikan kesehatan tentang hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak terjadi pada lansia. Pengabdian kepada masyarakat melalui pendidikan kesehatan ini merupakan salah satu upaya meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang hipertensi. Adanya pemahaman tentang penyakit hipertensi yang memadai sehingga lansia mampu melakukan upaya deteksi sejak dini dan mencegah terjadinya resiko komplikasi hipertensi lebih lanjut.

Saran

Berdasarkan hasil evaluasi dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan masyarakat mengetahui dan memahami tentang hipertensi serta selalu menerapkan gerakan masyarakat hidup sehat guna mencegah timbulnya berbagai macam penyakit.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada seluruh audien yang telah berpartisipasi, kader kesehatan, kepala dusun Pelowok Desa Ubung

serta Petugas dari Puskesmas Ubung Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah yang telah banyak membantu dan memfasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan tersebut, serta tim pengabdian masyarakat dari STIKES Yarsi Mataram.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexander M., Gordon N.P., Davis C.C., & Chen R.S., 2003. *Patient Knowledge and Awareness of Hypertension Is Suboptimal: Results From a Large Health Maintenance Organization. The Journal of Clinical Hypertension*. 5:254-60
- Busari O.A et al., 2010. *Impact of Patients' Knowledge, Attitude and Practices on Hypertension on Compliance with Antihypertensive Drugs in a Resource-poor Setting. TAF Prev Med Bull*. 9(2): 87-92.
- Djuantoro, D. (2014). *Buku Ajar Ilustrasi Patofisiologi. Edisi 4. Binarupa Aksara*.
- Elhadi I.E., 2007. *Identification of Factors Affecting Blood Pressure Control in Patients Admitted with Hypertension in Penang General Hospital*. Master of Science Thesis.
- Kemenkes RI. (2013). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi. Dirjen Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Subdit Pengendalian Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah*.
- Kemenkes RI. (2019). *Infodatin. Hipertensi si pembunuh senyap*.
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Bagi Ibu Hamil, Nifas, Bersalin, dan Bayi Baru Lahir di Era Pandemi COVID-19. Direktorat Kesehatan Keluarga Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat*
- Kemenkes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*.
- Limbong, et al. (2018). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kabupaten Minahasa*. Jurnal KESMAS, Volume 7 Nomor 4. <http://journal.unsrat.ac.id> diakses 12 April 2020
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2019). *Konsensus penatalaksanaan Hipertensi*
- Sari, N. K., Hakimi, M., Rahayujati, T. B. (2016). *Determinan gangguan hipertensi kehamilan di Indonesia. Berita Kedokteran Masyarakat, Volume 32 No. 9*
- Suliastini, N.W. (2017). *Pengaruh Penggunaan Earplugs (Penutup Telinga) dan Eye Mask (Penutup Mata) Terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang Iccu Rsud Kota Mataram Tahun 2017*. Prodi DIV Keperawatan Poltekkes Mataram
- Wallace, M (2008). *Essentials of Gerontological Nursing. Springer Publishing Company. New York*.
- Wulansari et al., (2013). *Hubungan pengetahuan tentang hipertensi dengan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi di poliklinik penyakit dalam RSUD dr.Moewardi Surakarta*. <http://journal.ums.ac.id>. Diakses 15 Desember 2019