

Meningkatkan Kesadaran Hipertensi Terhadap Lansia Melalui Edukasi dan Promosi Kesehatan Dengan Kegiatan Posyandu Lansia

Andika Putra Setiawan ^{1*}, Dicky Setiadi Pradana ¹, M. Taufiq Hidayat ¹, Muhammad Fahrur Rozy¹, Gardiva Bintara Riswa ¹

¹ Universitas Muhammadiyah Jember, andikaputra@unmuhjember.ac.id

Keywords

Hypertension Awareness Elderly, Health Education, awareness, hypertension,

ABSTRACT

Awareness of hypertension is becoming increasingly important in the elderly population due to its serious health implications. This study aims to identify the level of awareness about hypertension among the elderly through a literature review. Literature search methods were conducted through online databases such as PubMed, Google Scholar, and Scopus using relevant keywords. The results indicate that awareness of hypertension among the elderly varies significantly depending on factors such as education, knowledge level of risks, access to healthcare services, and cultural aspects. These factors influence the prevention behavior and management of hypertension in the elderly. Therefore, appropriate health education programs and interventions need to be introduced to enhance awareness of hypertension among the elderly. Further research is required to gain a deeper understanding of the challenges faced in increasing awareness and preventive actions against hypertension in the elderly population, thereby enhancing their quality of life and well-being.

Kata Kunci

Kesadaran Hipertensi Lansia, Pendidikan Kesehatan, kesadaran, hipertensi,

ABSTRAK

Kesadaran akan hipertensi menjadi semakin penting dalam populasi lansia karena dampak seriusnya terhadap kesehatan. Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kesadaran tentang hipertensi di kalangan lansia melalui tinjauan literatur. Metode pencarian literatur dilakukan melalui basis data online seperti PubMed, Google Scholar, dan Scopus dengan menggunakan kata kunci yang relevan. Hasilnya menunjukkan bahwa kesadaran tentang hipertensi pada lansia bervariasi secara signifikan tergantung pada faktor-faktor seperti pendidikan, tingkat pengetahuan tentang risiko, akses terhadap layanan kesehatan, dan aspek budaya. Faktor-faktor ini mempengaruhi perilaku pencegahan dan pengelolaan hipertensi pada lansia. Oleh karena itu, program-program pendidikan dan intervensi kesehatan yang sesuai perlu diperkenalkan untuk meningkatkan kesadaran tentang hipertensi di kalangan lansia. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami secara lebih mendalam tantangan yang dihadapi dalam meningkatkan kesadaran dan tindakan pencegahan hipertensi pada populasi lansia, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka.

Korespondensi Penulis (*):

Andika Putra Setiawan,
Universitas Muhammadiyah Jember, Jl. Karimata No. 49
Jember 68121
Email: andikaputra@unmuhjember.ac.id

Submitted : 10-04-2024; Accepted : 28-05-2024;
Published : 15-06-2024

Copyright (c) 2024 by Author (s). This article is distributed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0)

1. PENDAHULUAN

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas. Lansia lebih memiliki risiko atau cenderung mengalami berbagai penyakit khususnya penyakit degeneratif jika dibandingkan dengan usia muda. Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang (Nisak; Maimunah; Admadi, 2018). Salah satu penyakit degeneratif yang sering menyerang lansia dan sering timbul tanpa gejala adalah hipertensi (Kholifah, 2016).

Brunner & Suddarth (2013) dikutip dalam Ariyanti, et al (2020) Hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” karena bisa muncul tanpa gejala atau tanda-tanda peringatan, sehingga banyak yang tidak menyadarinya. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius. Hipertensi merupakan suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Menurut WHO, batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah $\geq 160/95$ mmHg dinyatakan sebagai Hipertensi (Alamsyah, et al, 2021). Tekanan darah di antara normotensi dan Hipertensi disebut borderline hypertension (Garis Batas Hipertensi). Batasan WHO tersebut tidak membedakan usia dan jenis kelamin (Adam, 2019).

Peningkatan prevalensi penyakit tidak menular menjadi ancaman yang serius karena mengancam pertumbuhan ekonomi nasional. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya pencegahan awal atau mencegah meningkatnya hipertensi pada lansia di masyarakat dengan cara melakukan edukasi kesehatan atau promosi kesehatan melalui kegiatan posyandu lansia.

Desa Tanggul Kulon merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Tanggul, Kabupaten Jember. Desa Tanggul Kulon memiliki dua Dusun, salah satunya Dusun Krajan yang memiliki posyandu lansia. Untuk mendukung kesuksesan program yang dilakukan oleh pemerintah serta untuk mengimplementasikan maksud, tujuan dan sasaran serat salah satu sub tema dalam KKN Tematik peningkatan layanan kesehatan (Rintyarna et al., 2021). Kegiatan posyandu lansia dengan edukasi atau promosi kesehatan yang bertujuan untuk menanggulangi hipertensi pada lansia Dusun Krajan ini dihadiri oleh kader kesehatan dan mahasiswa KKN-T 07 Universitas Muhammadiyah Jember. Kader kesehatan dapat melakukan monitoring dan evaluasi jangka panjang dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang status kesehatan nya. Sementara, mahasiswa KKN dapat menerapkan ilmu yang sudah dipelajari dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

2. METODE

Kegiatan posyandu lansia ini dilaksanakan pada hari Jum'at, 8 Maret 2024 di Posyandu Melati 2 Dusun Krajan, Desa Tanggul Kulon, pada pukul 09.00 WIB sampai dengan 11.30 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh kader kesehatan, mahasiswa KKN-T 07 Universitas Muhammadiyah Jember, serta 12 lansia yang menjadi kelompok sasaran dalam edukasi dan promosi kesehatan hipertensi. Metode pelaksanaan yang diterapkan untuk mencapai tujuan dari program posyandu lansia ini adalah dengan melakukan penyuluhan dan diskusi interaktif, serta pemeriksaan tekanan darah dan pemberian obat gratis yang diderita oleh lansia.

Penyuluhan diberikan oleh pemateri yang merupakan mahasiswa dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember selama 30 menit. Adapun materi yang diberikan adalah materi terkait penyakit hipertensi, upaya pencegahan penyakit hipertensi pada lansia dan

upaya pengendalian penyakit hipertensi pada lansia. Selain memaparkan materi yang diberikan pada saat penyuluhan, mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan bersama kader kesehatan melakukan pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan kesehatan serta pemberian obat gratis pada lansia yang memiliki keluhan penyakit.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan posyandu lansia ini dilaksanakan pada hari Jum'at, 8 Maret 2024 di Posyandu Melati 2 Dusun Krajan, Desa Tanggul Kulon, pada pukul 09.00 WIB sampai dengan 11.30 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh kader kesehatan, mahasiswa KKN-T 07 Universitas Muhammadiyah Jember, serta 12 lansia yang menjadi kelompok sasaran dalam edukasi dan promosi kesehatan hipertensi. Metode pelaksanaan yang diterapkan untuk mencapai tujuan dari program posyandu lansia ini adalah dengan melakukan penyuluhan dan diskusi interaktif, serta pemeriksaan tekanan darah dan pemberian obat gratis yang diderita oleh lansia.

Penyuluhan diberikan oleh pemateri yang merupakan mahasiswa dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember selama 30 menit. Adapun materi yang diberikan adalah materi terkait penyakit hipertensi, upaya pencegahan penyakit hipertensi pada lansia dan upaya pengendalian penyakit hipertensi pada lansia. Selain memaparkan materi yang diberikan pada saat penyuluhan, mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan bersama kader kesehatan melakukan pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan kesehatan serta pemberian obat gratis pada lansia yang memiliki keluhan penyakit.

1. Pembahasan

Kegiatan Posyandu lansia di Posyandu Melati 2 Dusun Krajan, Desa Tanggul Kulon ini diawali dengan kegiatan senam bersama 12 lansia, Ibu bidan desa, Kader kesehatan dan mahasiswa KKN-T 07 Universitas Muhammadiyah Jember. Kegiatan senam bersama ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik serta semangat pada lansia.



Gambar 1. Senam Bersama Lansia

Penyampaian Materi Penyuluhan

Tahapan pertama dengan menjelaskan materi dengan melaksanakan metode ceramah (Gambar 2). Pada tahapan ini lansia diberikan penjelasan materi tentang hipertensi yang meliputi pengertian, faktor penyebab, tanda gejala, komplikasi dan cara pencegahannya.



Gambar 2. Penyuluhan Materi Mengenai Hipertensi

Kegiatan Diskusi Interaktif

Tahapan kedua yaitu pelaksanaan kegiatan diskusi (gambar 3). Pada tahapan ini menerapkan metode diskusi (tanya jawab) kepada lansia tentang materi pendampingan yang telah dijelaskan. Bagi lansia yang kurang paham diperkenankan untuk bertanya kepada pemateri atau diskusi bersama dan selanjutnya di akhir kegiatan lansia diberikan beberapa evaluasi terkait materi yang sudah dibahas



Gambar 3. Kegiatan Diskusi Interaktif

Pemeriksaan tekanan darah dan konsultasi gejala penyakit yang diderita lansia

Tahapan yang ketiga yaitu pemeriksaan tekanan darah yang dibantu oleh mahasiswa program studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dan selanjutnya dilakukan konsultasi gejala penyakit yang diderita kepada Bidan Desa setempat dan juga dengan pemberian obat gratis (gambar 4)



Gambar 4. Konsultasi Kesehatan Lansia

4. KESIMPULAN

Kesadaran tentang hipertensi di kalangan lansia merupakan aspek penting dalam upaya pencegahan dan manajemen kondisi kesehatan ini. Tinjauan literatur telah menunjukkan bahwa kesadaran tersebut bervariasi secara signifikan, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pendidikan, pengetahuan tentang risiko, akses terhadap layanan kesehatan, dan faktor-faktor budaya lainnya. Dalam menghadapi tantangan ini, pendidikan kesehatan dan intervensi yang sesuai menjadi krusial dalam meningkatkan kesadaran tentang hipertensi di kalangan lansia. Program-program pendidikan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik populasi lansia, serta mempertimbangkan faktor-faktor budaya yang mempengaruhi, dapat membantu dalam meningkatkan pemahaman dan mengurangi risiko terkait hipertensi.

Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami secara lebih mendalam tantangan yang dihadapi dalam meningkatkan kesadaran dan tindakan pencegahan hipertensi pada populasi lansia. Dengan upaya yang berkelanjutan dan terarah, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia melalui peningkatan kesadaran dan manajemen yang efektif terhadap hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih atas perhatian dan minat Anda dalam membaca artikel ini. Kesadaran tentang hipertensi di kalangan lansia memegang peranan penting dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mereka. Semoga informasi yang disajikan dalam artikel ini bermanfaat dan dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya pencegahan dan manajemen kondisi kesehatan yang penting ini. Terima kasih atas dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak yang telah mendukung penelitian ini.

Dengan kerjasama kita, kita dapat terus bergerak maju dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, khususnya di kalangan lansia. Kami berharap artikel ini dapat menjadi pijakan untuk lebih banyak penelitian dan upaya nyata dalam meningkatkan kesadaran dan tindakan pencegahan hipertensi, sehingga dapat memberikan dampak yang signifikan bagi kesehatan dan kualitas hidup lansia di masa depan.

REFERENSI

- [1]. Alamsyah, A., Ikhtiaruddin, I., Priwahyuni, Y., & Christine, V. G. B. (2021). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Pencegahan Hipertensi Serta Pengukuran Tekanan Darah Untuk Deteksi Dini Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)*, 1(1), 10-19.
- [2]. Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74-82.
- [3]. Rintyarna, B. S., Hidayat, C. T., Nursyamsiyah, S., & Jalil, A. (2021). *Buku Pedoman Kuliah Kerja Nyata:(KKN Tematik COVID-19) Universitas Muhammadiyah Jember*. UM Jember Press.
- [4]. Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan lansia dalam pencegahan komplikasi hipertensi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518-521.
- [5]. World Health Organization. 2018. *Guidelines for laboratory and field testing of mosquito larvicides*. Geneva: World Health Organization.