



Peningkatan Pengetahuan Terhadap Kelompok Lansia Di Wilayah RW 11 Kelurahan Kebon Pala Jakarta Timur Dengan Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi

Luluk Eka Meylawati*¹, Fitri Anggraeni¹, Wardaya¹, Rifka Nurmayana¹, Sinta Nuraeni¹
¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma

Info Artikel

Histori Artikel:

Diajukan: 6 Februari 2024
Direvisi: 19 Februari 2024
Diterima: 22 Februari 2024

Kata kunci:

Pendidikan kesehatan, lansia, hipertensi

Keywords:

Health education, elderly, hypertension.

Penulis Korespondensi:

Luluk Eka Meylawati
Fitri Anggraeni
Wardaya
Rifka Nurmayana
Sinta Nuraeni
Email: lulukmeylawati@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang dan menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling umum dan paling banyak diderita oleh masyarakat. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi saat tekanan darah berada pada nilai 130/ 80 mmHg atau lebih. Kondisi ini dapat menjadi berbahaya, karena jantung dipaksa memompa darah lebih keras ke seluruh tubuh, hingga bisa mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit seperti gagal ginjal, stroke dan gagal jantung. hipertensi bisa merusak pembuluh darah dan organ-organ lain di dalam tubuh. Jika dibiarkan bisa menimbulkan penyakit-penyakit serius seperti arteriosklerosis, kehilangan penglihatan, terbentuknya aneurisma, gagal ginjal, gagal jantung dan demensia vaskuler. Cara pencegahan yang dapat dilakukan agar terhindar dari komplikasi tersebut dapat dilakukan dengan adanya kegiatan promotive dan preventif yaitu dengan diberikan Pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk memberi pengetahuan kepada lansia tentang hipertensi di wilayah RW 11 Kelurahan Kebon pala Jakarta Timur. Adapun pembiayaan dalam kegiatan ini dilakukan secara mandiri.

Cardiovascular disease is a major health problem in both developed and developing countries and is the number one cause of death in the world every year. Hypertension is one of the most common and most prevalent cardiovascular diseases. Hypertension or high blood pressure is a condition where the blood pressure is 130/ 80 mmHg or more. This condition can be dangerous, because the heart is forced to pump blood harder throughout the body, which can lead to various diseases such as kidney failure, stroke and heart failure. hypertension can damage blood vessels and other organs in the body. If left untreated, it can lead to serious diseases such as atherosclerosis, vision loss, aneurysm formation, kidney failure, heart failure and vascular dementia. Ways of prevention that can be done in order to avoid these complications can be done with promotive and preventive activities, namely by providing health education which aims to provide knowledge to the elderly about hypertension in the RW 11 Kebon pala Village, East Jakarta. The financing in this activity is carried out independently.

Copyright © 2024 Author(s). All rights reserved

I. PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah individu yang sudah mendekati usia 65 tahun dimana akan mendapatkan lebih banyak risiko dari berbagai penyakit yang terjadi akibat memburuknya suatu jaringan atau organ seiring waktu seperti, diabetes melitus, kanker, penyakit jantung koroner dan penyakit yang sering ditemui pada lansia seperti hipertensi/darah tinggi¹. Beredar mitos di masyarakat bahwa hipertensi hanya dapat terjadi pada usia tua. Sebenarnya informasi tersebut tidak benar. Semakin tua usia seseorang, risiko terjadinya hipertensi memang semakin tinggi, tetapi tidak menutup kemungkinan hipertensi juga terjadi pada usia muda². Penyakit hipertensi, sering dikenal sebagai 'pembunuh diam-diam', telah menjadi salah satu masalah kesehatan terbesar di kalangan lansia di seluruh dunia. Mengingat dampak serius yang dapat ditimbulkannya pada kesehatan, pemahaman mengenai hipertensi pada lansia sangat penting³.

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2025 akan terhadinya peningkatan penderita hipertensi diseluruh dunia sebanyak 1,5 miliar yang dimana 10,5 juta penderita hipertensi mengalami berbagai komplikasi yang berujung pada kematian. Pada tahun 2019, Indonesia berada pada posisi ke-5 sebagai negara penyumbang hipertensi di dunia⁴. Menurut Kemenkes RI (2019) lebih dari 65 juta penduduk di Indonesia menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi tersebut menanjak tajam yakni dari tahun 2013 yang hanya 8,4% sampai menjadi 26% pada tahun 2018. Lansia yang berumur >75 tahun memiliki pravelensi hipertensi tertinggi yaitu sebesar 69,5%, lansia yang berusia 65-74 tahun dengan pravelensi 63,2%, dan sebanyak 55,2% berumur 55-64 tahun⁵.

Kurangnya pengetahuan, kesadaran yang rendah bahkan tidak peduli sama sekali tentang hipertensi dan tidak ada keinginan untuk mendapatkan informasi dari berbagai sumber seperti media massa, media elektronik maupun langsung dari tenaga kesehatan, menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian Hipertensi pada lansia⁶ Pendidikan kesehatan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang serta mencegah komplikasi penyakit, salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu yang lama dan terus-menerus dapat memicu terjadinya stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik⁷.

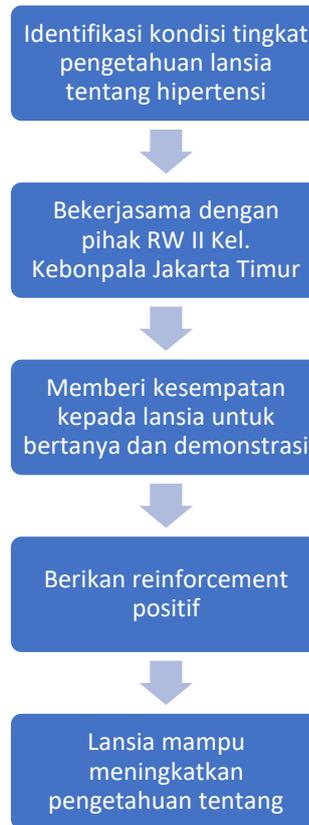
Program pendidikan kesehatan tersebut merupakan tanggungjawab petugas kesehatan, salah satunya yaitu perawat. Perawat berperan aktif dalam mengevaluasi kualitas pelayanan kesehatan dan memiliki kontribusi dalam memperbaiki dan meningkatkan pelayanan kesehatan untuk dapat mencapai hasil yang diinginkan⁸. Salah satu peran penting seorang perawat adalah sebagai client educator, yang mendeskripsikan bahwa pembelajaran merupakan dasar dari pendidikan kesehatan (health education) yang berhubungan dengan semua tahap kesehatan dan tingkat pencegahan⁹. Apabila pendidikan kesehatan tentang hipertensi yang didapat oleh lansia baik, maka pengetahuan lansia tersebut dalam mencegah hipertensi akan baik pula. Namun, berbeda jika pendidikan kesehatan yang didapat oleh lansia tersebut buruk, maka pengetahuannya dalam mencegah hipertensi akan buruk pula. Pendidikan kesehatan inilah yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Jika tingkat pengetahuan keluarga maupun penderita dalam tindakan pencegahan komplikasi hipertensi tinggi, diharapkan mereka dapat mengontrol tekanan darah yaitu dengan mengurangi konsumsi garam, membatasi lemak, olahraga teratur, tidak merokok dan tidak minum alkohol, serta menghindari kegemukan atau obesitas¹⁰.

Dari hasil survey kesehatan yang dilaksanakan oleh tim, menunjukkan bahwa masalah hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang ditemui di RW 11 Kelurahan Kebon Pala Jakarta Timur. Teridentifikasi bahwa 80% lansia mengalami hipertensi dan tidak melakukan pemeriksaan secara rutin. Berdasarkan latar belakang di atas, maka perumusan masalah dalam kegiatan yang akan dilakukan ini adalah Pendidikan kesehatan tentang hipertensi di RW 11 Kelurahan Kebon Pala Jakarta Timur. Pendidikan kesehatan dan peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi, merupakan upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi perilaku kesehatan yang dilakukan lansia untuk mencegah dan menangani hipertensi dapat dilakukan adalah melakukan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan penanganannya pada lansia .

II. METODE

Metode yang dilaksanakan pada Program Pengabdian diawali dengan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan

kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Perencanaan disusun sendiri oleh masyarakat. Sedangkan tim pengabdian dan kader RW 11 akan bertindak sebagai fasilitator. Kegiatan dilaksanakan bersama sama oleh masyarakat sesuai dengan yang telah direncanakan. Sedangkan tim pengabdian dan kader RW 11 akan bertindak sebagai fasilitator.



Gambar 1 Diagram alir metode pengabdian

Berdasarkan diagram alir di atas, tim pengabdian kepada Masyarakat melakukan identifikasi terhadap kondisi tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi di RW 11 Kelurahan Kebon pala Jakarta Timur. Kemudian tim bekerja sama dengan pihak RW 11 Kelurahan Kebon pala Jakarta Timur untuk bersama-sama mengatasi masalah terkait dengan kurangnya pengetahuan Masyarakat yang ada di wilayah RW 11 Kelurahan Kebon pala Jakarta Timur. Pada pelaksanaan pendidikan kesehatan, tim memberikan materi tentang hipertensi, melakukan pemeriksaan tekanan darah dan demontsrasi terkait penanganan hipertensi secara tradisional. Kemudian tim memberikan kesempatan bertanya kepada masyarakat dan memberikan reinforcement positif kepada Masyarakat yang telah antusias dalam mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan. Tujuan akhir dari kegiatan ini adalah lansia yang ada di RW 11 Kelurahan Kebon pala Jakarta Timur meningkat pengetahuannya terkait dengan hipertensi.

III. HASIL DAN DISKUSI

3.1 Analisis Evaluasi dan Hasil-hasilnya

Pelaksanaan kegiatan Pendidikan kesehatan dan demonstrasi penanganan hipertensi telah dilaksanakan pada hari Senin, 5 Februari 2024 di Balai Pertemuan RW 11 Kelurahan Kebon pala Jakarta Timur. Kegiatan ini dimulai pada pukul 08.00 WIB – 10.00 WIB. Sasaran dari kegiatan ini adalah lansia di RW 11 Kelurahan Kebon pala Jakarta Timur. Analisa evaluasi dalam laporan ini terdiri dari Analisa evaluasi persiapan, proses dan hasil dari Pendidikan kesehatan tentang hipertensi pada lansia.

3.1.1 Evaluasi persiapan

- a. Pengkajian yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat tentang permasalahan hipertensi yang terjadi pada lansia di RW 11 Kelurahan Kebon pala Jakarta Timur
- b. Tim mencari literatur yang berkaitan dengan hipertensi
- c. Tim dosen mengurus kelengkapan administrasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat termasuk surat tugas dari Ketua LPM Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma
- d. Tim dosen menyiapkan proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat
- e. Tim melakukan kontrak waktu dengan masyarakat
- f. Tim menyiapkan tempat yang nyaman dan sesuai dengan jenis kegiatan yang dilakukan
- g. Tim menyiapkan peralatan yang dibutuhkan untuk melakukan kegiatan
- h. Tim memastikan kesiapan lansia untuk mengikuti kegiatan

3.1.2 Evaluasi Proses

- a. tim menyampaikan materi tentang hipertensi dan penanganannya dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi menggunakan bahasa yang jelas, sederhana dan mudah dimengerti ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Peserta pendidikan kesehatan tentang hipertensi

- b. Masyarakat (lansia) kooperatif selama mengikuti kegiatan dapat mempraktikkan instruksi tim dan di lanjutkan dengan pemeriksaan darah yang ditunjukkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Pemeriksaan tekanan darah

- c. lansia menunjukkan antusiasme selama kegiatan hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh masyarakat lanjut usia terkait dengan hipertensi dan setelah diberikan penjelasan lansia menyatakan sudah mengerti dan memahami tentang hipertensi

3.1.3 Evaluasi Hasil

- a. lansia menunjukkan antusiasme selama kegiatan hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh masyarakat lanjut usia terkait dengan hipertensi dan setelah diberikan penjelasan lansia menyatakan sudah mengerti dan memahami tentang hipertensi 90% lansia sudah mampu menjawab pertanyaan tentang hipertensi yang diajukan oleh tim.
- b. 90% lansia menunjukkan mampu untuk mengulangi penjelasan tentang hipertensi yang sudah diberikan tim
- c. Lansia menyatakan bersedia melaksanakan pemeriksaan rutin ke pelayanan kesehatan terdekat.

3.2 Faktor Pendukung

1. Semangat yang tinggi para lansia untuk belajar tentang hipertensi
2. Beberapa lansia menyampaikan saran agar kegiatan serupa dilaksanakan rutin.

3.3 Faktor Penghambat.

Beberapa lansia ada yang tidak hadir dalam kegiatan Pendidikan kesehatan di posyandu lansia.

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang Pendidikan kesehatan hipertensi pada lansia di RW 11 Kelurahan Kebon pala Jakarta Timur, maka disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala hipertensi, komplikasi, cara mencegah dan cara mengendalikan hipertensi. Oleh karena itu, diharapkan lansia rutin melakukan pemeriksaan ke pelayanan kesehatan terdekat.

UCAPAN TERIMA KASIH,

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Univesitas Dirgantara Marsekal Suryadarma yang telah memberi dukungan terhadap pengabdian ini. Terima kasih juga diberikan kepada para Pejabat setempat dan masyarakat RW 11 Kelurahan Kebon pala Jakarta Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Sofiana, Safitri, Mulyani, & Musli. (2020). Edukasi Pencegahan Hipertensi Menuju Lansia Sehat Di Dusun Tegaltandan, Desa Banguntapan, Bantul. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*,4(3), 504–508
- Gebrina, Meutia. (2024). Kenali Dan Kendalikan Hipertensi, Sebelum Hipertensi Mengendalikan Kita. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kenali-dan-kendalikan-hipertensi-sebelum-hipertensi-mengendalikan-kita>. Diakses pada 7 Februari 2024 pukul 14.03 WIB
- Tim Content Klik Dokter. (2024). Hipertensi pada Lansia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/pencegahan-infeksi-pada-lansia/hipertensi-pada-lansia>. Diakses pada 7 Februari 2024 pukul 13.07 WIB
- WHO. (2019). World Hypertension Day 2019. <https://www.who.int/news-room/events/world-hypertension-day-2019/hypertension#:~:text=World Hypertension Day 2019,-19 May 2019&text=Of the estimated 1.13 billion,consumption of alcohol and tobacco>. Diakses 7 Februari 2024 Pukul 09.30 WIB
- Kemenkes RI. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019: “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.” <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatanp2ptm/dki-jakarta/hari-hipertensi-dunia2019-know-your-number-kendalikantekanan-darahmu-dengan-cerdik>. Diakses 7 Februari 2024 Pukul 10.09 WIB
- Dewi, F., Nggarang, B. N., & Sarbunan, H. (2021). Penerapan Asuhan Keperawatan Masalah Hipertensi Dan Perilaku Hidup Bersih Sehat Pada Warga Dusun Puarwase Kabupaten Manggarai. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*,5(1)
- Purnomo, H. (2009) Pencegahan dan Pengobatan Penyakit yang Paling Mematikan. Buana Pustaka. Yogyakarta

- Tappen. (2009) *Nursing Leadership and Management: Concepts and Practice (Revised)*. Publisher Davis Company, F. A.
- Lasmito, Wening. (2009) *Motivasi Perawat Melakukan Pendidikan Kesehatan di Ruang Anggrek RS Tugurejo Semarang*. Tesis. Universitas Diponegoro Semarang
- Musthofa, K. (2013) *Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Penderita Hipertensi dalam Pencegahan Stroke di Puskesmas Ponorogo Utara Kabupaten Ponorogo*. Karya Tulis Ilmiah. Universitas Muhammadiyah Ponorogo