

Manajemen Pencegahan Hipertensi dengan Pemanfaatan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Lansia

Management of Prevention of Hypertension Using Blood Pressure checks in the Elderly

Riska Arsita Harnawati^{1*}, Juhrotun Nisa²

Program Studi DIII Kebidanan

Politeknik Harapan Bersama, Kota Tegal, Indonesia

*Penulis Korespondensi

¹riskaarsita23@gmail.com

Riwayat Artikel: Dikirim 7 Desember 2022; Diterima 31 Mei 2023 ; Diterbitkan 31 Mei 2023

Abstrak

Lansia merupakan seseorang yang mengalami penambahan umur disertai dengan penurunan fungsi tubuh, termasuk penurunan fungsi jantung yang salah satu penyakitnya yaitu hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada kelompok umur 55-64 tahun sebesar 45,9%, umur 65-74 tahun sebesar 57,6% dan umur 75 tahun keatas sebesar 63,8%. Tujuan dilakukan PKM ini adalah memberikan informasi tentang kondisi kesehatan lansia terutama untuk pencegahan hipertensi. Kegiatan dilakukan di Posyandu Pos 6 Gumayun Kabupaten Tegal, dengan cara penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah. Hasil dari kegiatan ini adalah diketahuinya tekanan darah sebagai upaya preventif atau pencegahan hipertensi pada lansia.

Kata kunci : lansia, hipertensi, tekanan darah

Abstract

Elderly is someone who experiences increasing age accompanied by a decrease in body functions, including decreased heart function, one of which is hypertension. The prevalence of hypertension in Indonesia in the age group of 55-64 years was 45.9%, aged 65-74 years was 57.6% and aged 75 years and over was 63.8%. The purpose of this PKM is to provide information about the health conditions of the elderly, especially for the prevention of hypertension. The activity was carried out at Posyandu Pos 6 Gumayun, Tegal Regency, by counseling and checking blood pressure. The result of this activity is knowing blood pressure as a preventive effort or prevention of hypertension in the elderly.

Keywords: elderly, hypertension, blood pressure

PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang mengalami penambahan umur yang disertai dengan penurunan fungsi fisik, dengan rata-rata usia 60 tahun keatas. Pada kelompok ini fungsi jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsinya mulai berkurang, sulit bertahan terhadap infeksi dan kerusakan, termasuk dalam hal ini penurunan fungsi jantung yang salah satu penyakitnya yaitu hipertensi (Carolina et al, 2019).

Tekanan darah merupakan tekanan yang timbul pada dinding arteri. Tekanan darah pada dewasa normalnya 100/60

sampai dengan 140/90. Rata-rata nilai tekanan darah normalnya 120/80mmHg (Hirdayanti, 2017). Menurut WHO dan the international society hypertension (ISH), saat ini terdapat 600 juta penderita hipertensi diseluruh dunia dan 3 juta diantaranya meninggal dunia setiap tahunnya. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan TBC. Angka kematian mencapai 6,7% dari total populasi kematian pada semua umur di Indonesia (Ekarini et al, 2019).

Hasil Riskesdas tahun 2013 prevalensi hipertensi di Indonesia pada kelompok umur 55-64 tahun sebesar

45,9%, umur 65-74 tahun sebesar 57,6% dan umur 75 tahun keatas sebesar 63,8%. Gejala umum yang timbul pada penderita hipertensi adalah rasa berat di tengkuk/kepala, vertigo, mudah Lelah, jantung berdebar-debar, penglihatan kabur, telinga berdengung bahkan mimisan (Kemenkes, 2019).

Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang sangat umum di masyarakat. Hipertensi yang tidak dilakukan penanganan dengan baik akan mengalami resiko penyakit dan kematian. Sekitar 10% penderita hipertensi mengalami gagal ginjal, 15% mengalami kerusakan jaringan otak bahkan 70% pasien hipertensi meninggal karena jantung koroner atau gagal jantung (Fadli, 2018)

Penanganan yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko penyakit yang mungkin muncul karena hipertensi bisa dengan tindakan promotive dan preventif. Tindakan promotive yang dapat dilakukan seperti diet rendah garam, rajin olah raga dan tidak merokok. Tindakan preventife yang dapat dilakukan dengan melakukan pengecekan tekanan darah secara rutin. Peningkatan kesadaran masyarakat dalam pengendalian hipertensi dapat menekan resiko yang mungkin terjadi hingga 50% (Sutarga, 2017).

METODE

Pendekatan yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah hipertensi pada lansia yaitu promotive, preventif, kuratif, dan rehabilitative. Tindakan preventif dan promotif lebih diprioritaskan. Salah satu caranya melalui pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan menggunakan alat *sphygmomanometer* yang bertujuan mengukur tekanan darah arteri ketika jantung berdenyut (Maulana N, 2022).

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan cara penyuluhan dan pemeriksaan. Penyuluhan yang diberikan yaitu mengenai hipertensi

pada lansia dan pemeriksaan yang dilakukan adalah pemeriksaan tekanan darah.

Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kelompok lanjut usia di Posyandu Pos 6 Gumayun Kabupaten Tegal. Pendekatan yang kami lakukan dalam kegiatan ini yaitu mengadakan pemeriksaan tekanan darah dan memberikan pemahaman melalui penyuluhan, dengan harapan dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas penyakit hipertensi. Kegiatan ini melibatkan bidan desa dan kader dari Posyandu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan mematuhi protokol kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2022, dengan cara pemberian penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah. Sebelum dilakukan penyuluhan, peserta terlebih dahulu melakukan cek tekanan darah.

Gambar 1.
Penyuluhan Hipertensi



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Gambar 2.
Pemeriksaan Tekanan Darah



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Acara berlangsung lancar dan tertib. Peserta antusias dalam mengikuti penyuluhan, tampak dari banyaknya pertanyaan yang diajukan. Selanjutnya selain dengan tanya jawab melalui penyuluhan, dilakukan juga pemeriksaan tekanan darah kepada seluruh peserta. Sehingga peserta bisa mengetahui kondisinya saat itu dan bila perlu melakukan konsultasi lebih lanjut dengan bidan desa.

Menurut Wikanjaya dan Sungkar Dalam Harnawati penyuluhan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan (Harnawati R A, 2021). Namun dalam hal ini diperlukan dukungan sosial seperti keluarga. Adanya peran dari keluarga membuat lansia memiliki rasa aman dan nyaman serta rasa percaya diri yang akan berpengaruh dalam pola pikir sehingga akan meningkatkan kualitas hidup (Zhang et al, 2020).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk program kemitraan masyarakat yang dilaksanakan dengan judul “Manajemen Pencegahan Hipertensi Dengan Pemanfaatan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia” dilakukan sebagai sarana pemberian

informasi, peningkatan pengetahuan tentang hipertensi pada lansia. Serta sebagai langkah awal pencegahan hipertensi melalui pemeriksaan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Carolina et al. (2019). Posyandu Eka Harapan Kelurahan Pahadut Palangkaraya. *Data Mapilli*.
- Ekarini et al. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*.
- Fadli. (2018). *Hipertensi*. Retrieved from <https://www.halodoc.com/kesehatan/hipertensi>
- Harnawati R A. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Metode Bermain Aktif Pada Kelompok Guru Untuk Meningkatkan Perkembangan Anak Di Tk Miftahul ‘Ulum Kabupaten Tegal. *Jurnal Abdinus : Jurnal Pengabdian Nusantara*.
- Hirdayanti. (2017). Hubungan antara Keluarga Dalam Pelaksanaan Hipertensi Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan. *Skripsi*.
- Kemendes. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Didapat Masyarakat*. Retrieved from <https://www.kemdes.go.id/article/view/19051/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Maulana N. (2022). Pencegahan dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*.
- Sutarga. (2017). *Hipertensi dan Pelaksanaannya*. Retrieved from https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/8632749571344b5ee00a442860cce27b.pdf.
- Zhang et al. (2020). Well-being mediates the effects of social support and family function on self-management in elderly patient with hypertension. *Psychology, Health & Medicine*.