Upaya Tindakan Promotif Pengendalian Hipertensi pada Lansia Sebagai Pencegahan Komplikasi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

Lia Mayang Sari Sijabat[1], Angenia Itoniat Zega[2], Dedi[3]
[1, 3)] Program Studi D3 Keperawatan, Institut Kesehatan Helvetia
[2)] Program Studi S1 Keperawatan, Institut Kesehatan Helvetia
e-mail: liasijabat@helvetia.ac.id

Abstrak
Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak diderita oleh masyarakat. Hipertensi dikenal sebagai silent killer dan penyebab kematian terbanyak di dunia karena penyakit ini dapat menyebabkan kematian tanpa menimbulkan gejala apa pun Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menggalakkan kegiatan berupa sosialisasi pengendalian hipertensi pada lansia di desa Karangsari khususnya meningkatkan angka harapan hidup dan menurunkan angka kematian akibat komplikasi hipertensi pada lansia. Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah dengan melakukan sosialisasi dan melakukan sesi tanya jawab dari peserta. analisa kawasan, sosialisasi, evaluasi kegiatan dan penulisan laporan dalam kegiatan ini diikuti oleh 30 Peserta. Hasil dari pengabdian masyarakat yang telah dilakukan ini berdampak pada lansia karena tingginya antusiasme para lansia terhadap banyaknya pertanyaan yang diajukan. Lansia merupakan kelompok umur yang memiliki faktor risiko hipertensi tertinggi, sehingga pengendalian penyakit dan kepatuhan pengobatan merupakan cara terbaik untuk mencegah komplikasi hipertensi seperti stroke, gagal jantung, dan infark miokard. Implikasi dari kegiatan ini adalah salah satu dalam membatu lansia, untuk mencegah komplikasi hipertensi lebih dini.

Kata kunci: Hipertensi, Komplikasi, Promotif

Abstract
Hypertension is one of the most common non-communicable diseases suffered by the community. Hypertension is known as a silent killer and the leading cause of death in the world because this disease can cause death without causing any symptoms. The purpose of this activity is to promote activities in the form of socialization of hypertension control in the elderly in Karangsari village, especially to increase life expectancy and reduce mortality due to complications of hypertension in the elderly. The method used in this community service is to conduct socialization and conduct a question and answer session from participants. Area analysis, socialization, activity evaluation and report writing in this activity were attended by 30 participants. The results of this community service have had an impact on the elderly because of the high enthusiasm of the elderly to the many questions asked. The elderly are an age group that has the highest risk factors for hypertension, so disease control and medication compliance are the best ways to prevent complications of hypertension such as stroke, heart failure, and myocardial infarction. The implication of this activity is one in helping the elderly, to prevent complications of hypertension early.

Keywords*: Hypertension, Complications, Health Promotion*

PENDAHULUAN

WHO mendefinisikan hipertensi sebagai tingginya tekanan di pembuluh darah (140/90 mmHg atau lebih), dan akan lebih tinggi jika tidak diobati. Hipertensi merupakan penyakit tanpa gejala tetapi dapat merenggut nyawa secara tiba-tiba, sehingga dinamakan sebagai silent killer (Gianevan & Hery, 2023) dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi yang menyerang seluruh

organ tubuh yang disebut disfungsi multi organ termasuk ginjal, mata, otak sehingga pengobatan tidak merespon yang mengakibatkan cacat hidup atau bahkan kematian (Zahra, 2023).

Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*), hipertensi diperkirakan bertanggung jawab atas 7,5 juta kematian setiap tahunnya, setara dengan sekitar 12,8% dari seluruh angka kematian global. Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyebab utama kematian di dunia, dan hipertensi termasuk faktor risiko utama. Tekanan darah dikatakan hipertensi apabila nilai sistoliknya mencapai atau melebihi 140 mmHg, atau nilai diastoliknya ≥90 mmHg. WHO menegaskan bahwa hipertensi merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi pada penyakit jantung, penyebab utama kematian dini dan kecacatan di dunia. Semakin tinggi tekanan darah, semakin besar beban yang harus ditanggung jantung (Nurhaeni,et.,all,2022).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 34,1% penduduk Indonesia mengalami hipertensi. Angka tersebut tergolong tinggi dan menempatkan Indonesia sebagai negara dengan peringkat kelima dalam hal prevalensi hipertensi di dunia. Jika tekanan darah yang meningkat tidak segera diketahui dan tidak mendapatkan pengobatan yang memadai, hal ini dapat mengakibatkan penyakit jantung koroner akibat hipertensi yang berlangsung lama (Tiara Ui.2020).

Saat ini, kesadaran masyarakat terhadap risiko hipertensi masih tergolong rendah, yang diduga menjadi faktor tingginya angka kejadian hipertensi. Oleh karena itu, upaya pencegahan sangat penting untuk menjaga kesehatan dan produktivitas masyarakat hingga usia lanjut Notoatmodjo, (2018). Kondisi hipertensi dapat dicegah sejak dini. Kesadaran masyarakat yang masih rendah terkait bahaya hipertensi menjadi permasalahan kompleks di masyarakat. Perlu membangun kesadaran untuk mandiri dalam melakukan upaya pencegahan termasuk melakukan pengukuran tekanan darah secara mandiri untuk deteksi dini risiko hipertensi dan komplikasinya (Oktaria et al., 2023).

Pendidikan kesehatan dikemukakan sebagai strategi yang dapat digunakan untuk membimbing masyarakat umum agar terdorong melakukan tindakan yang meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka. Pendidikan kesehatan juga dianggap sebagai salah satu bentuk intervensi keperawatan yang dilakukan secara mandiri untuk membantu klien—baik individu, kelompok, maupun masyarakat—dalam mengatasi masalah kesehatan melalui kegiatan pembelajaran, di mana perawat berperan sebagai pendidik. Hal ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh (Parelangi et al., 2023)

Pendekatan edukasi kesehatan dilakukan melalui ceramah, sesi tanya jawab, dan pemeriksaan sederhana seperti pengukuran tekanan darah, yang dianggap lebih aplikatif dibandingkan metode penyuluhan konvensional. Berdasarkan penjelasan di atas, permasalahan yang muncul adalah adanya komplikasi yang dirasakan akibat hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai, sehingga diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Upaya tindakan promotif pengendalian hipertensi pada lansia sebagai pencegahan komplikasi." dalam upaya menurunkan tingkat kesakitan hipertensi

METODE

Dalam pengabdian masyarakat ini metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah memberikan edukasi melalui tanya jawab dan diskusi mengenai Upaya tindakan promotif pengendalian hipertensi pada lansia sebagai pencegahan komplikasi , dengan media yang digunakan berupa leaflet. dan alat spygmomanometer, dan juga modul kegiatan yaitu kegiatan Pendidikan Kesehatan yang dilakukan pada lansia penderita hipertensi. pada tahap awal melakukan kegiatan koordinasi dengan responden dan pengukuran pengetahuan *(pre-test)* terkait dengan hipertensi, gejala dan penanganan, serta pencegahannya dan selanjutnya dilakukan edukasi kesehatan mengenai konsep dasar hipertensi menggunakan leaflet, pemeriksaan sederhana (pengukuran tekanan darah), serta *post- test* untuk menilai peningkatan pengetahuan keluarga tentang Hipertensi. Tahap Persiapan. a) Koordinasi dengan mitra: Menghubungi bagian tata usaha penanggung jawab UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. b) Penyusunan materi: Menyiapkan modul edukasi, materi Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi leaflet.
Tahap Pelaksanaan Inti

Kegiatan inti dilakukan secara tatap muka selama 2–3 sesi yaitu dengan melakukan sesi edukasi atau sosialisasi pada seluruh lansia dengan Hipertensi di UPTD lanjut usia Binjai, dan melakukan tanya jawab terhadap pengetahuan lansia terkait dengan Hipertensidan cara pencegahan nya agar tidak terjadinya komplikasi dan membuat hasil dan laporan Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut.



Ganbar 1. Foto saat melakukan penyuluhan Upaya Tindakan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Sebagai Pencegah Komplikasi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipertensi adalah faktor risiko utama penyebab penyakit kardiovaskular (CVD), danhipertensi menempati urutan pertama sebagai penyebab kecacatan dan kematian di seluruh dunia. Pada tekanan darah sub optimalatauHigh-normal Blood Pressure (130-139/85-89 mmHg) sudah merupakan faktor risiko yang paling umum penyebab CVD dan penyakit serebrovaskular, termasuk stroke hemoragik (58%) dan iskemik (50%), iskemik penyakit jantung (55%), dan bentuk CVD lainnya (58%), termasuk gagal jantung dan perifer penyakit arteri. Selain itu, hipertensi yang lebih tinggi termasuk grade 1 dan grade 2 merupakan penyebab utama penyakit ginjal kronis, perkembangan penyakit ginjal, dan penyakit ginjal stadium akhir, serta demensia akibat penyakit pembuluh darah otak kecil (Gianevan & Hery, 2023)

Perilaku pencegahan komplikasi tersebut dapat terwujud jika pemahaman masyarakat akan komplikasi hipertensi tinggi. Pemahaman tersebut didapatkan oleh Masyarakat melalui kegiatan pendidikan kesehatan. Pengetahuan erat kaitannya dengan pendidikan kesehatan, dan pendidikan kesehatan merupakan salah satu cara untuk mendukung program kesehatan yang mengarah pada perubahan dan perluasan pengetahuan dalam waktu singkat. Pengetahuan adalah merupakan hasil "tahu" dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif adalah domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang / overt behavior, karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. (Suciana, et.,all.2024)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi pada pasien hipertensi memiliki dampak positif dalam menurunkan tekanan darah, serta meningkatkan pengetahuan dan sikap pasien. Edukasi ini dapat disampaikan melalui berbagai metode, seperti materi teoritis berupa ceramah, diskusi, konseling, e-learning, serta praktik langsung melalui workshop atau pelatihan dengan berbagai topik yang relevan. Materi yang diberikan mencakup informasi mengenai hipertensi, seperti definisi, tanda dan gejala, faktor risiko, cara mendiagnosis dan penanganannya, serta tekanan darah yang normal. Selain itu, edukasi juga meliputi pencegahan hipertensi, komplikasi obat, efek samping obat, pentingnya minum obat secara teratur, dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala (Adiatman, 2020).

Pencegahan komplikasi penyakit hipertensi harus dilakukan oleh penderita hipertensi untuk memperoleh kualitas hidup yang baik. Untuk mendapatkan kualitas hidup yang baik bagi penderita hipertensi, perlu mengetahui beberapa hal berkaitan dengan penyakit hipertensi, agar terhindar dari komplikasi fatal hipertensi, harus diambil tindakan pencegahan yang baik yaitu: mengurangi konsumsi garam, menghindari kegemukan (obesitas), membatasi konsumsi lemak,

olahraga teratur, makan banyak buah dan sayuran segar, tidak merokok dan minum alkohol, latihan relaksasi napas dalam, berusaha membina hidup yang positif. Harjo MS. Et.,all 2019)

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PKM) berupa pendidikan kesehatan yang memiliki peran penting bagi masyarakat. Pengabdian masyarakat ini memberikan pengaruh yang berbeda pada dua kelompok sasaran, salah satunya adalah keluarga pendamping dan penderita hipertensi. kegiatan ini bertujuan untuk mencegah komplikasi akibat penyakit kronis yaitu hipertensi. Kegiatan ini berjalan dengan lancar, hal ini terlihat dari respon setiap Pasien dalam mendengarkan tentang pendidikan kesehatan hipertensi. Diharapkan kegiatan PKM dapat dilakukan secara berkelanjutan sehingga adanya pengetahuan lansia dalam melakukan pencegahan hipertensi untuk menghindari terjadinya komplikasi.

SARAN

Kegiatan edukasi dan promosi kesehatan mengenai pengendalian hipertensi pada lansia perlu dilakukan secara rutin dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran serta kepatuhan lansia dalam menjaga kesehatan. Selain itu, pemantauan tekanan darah secara berkala dan penerapan gaya hidup sehat di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai perlu terus ditingkatkan guna mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, khususnya mitra kegiatan, peserta, dan tim pelaksana. Dukungan, kerja sama, dan partisipasi yang diberikan sangat berarti dalam keberhasilan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Adiatman, A. Y. N. (2020). Edukasi dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi Adiatman. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, 11(1), 228–232

Harjo MS, Setiyawan S, Rizqie NS. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Sikap Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia Peserta Prolanis Upt Puskesmas Jenawi Karanganyar. PLACENTUM J Ilm Kesehat dan Apl. 2019;7(2):34

Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., & Amiruddin, I. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia. Jurnal Ilmu Medis Indonesia, 2(2), 69–75. https://doi.org/10.35912/jimi.v2i2.1512

Suciana Fitri, Istianna Nur Hidayati, Daryani. (2024) Peningkatan Pengetahuan Tentang Komplikasi Hipertensi Beserta Pencegahannya. Jurnal Pengabdian Masyarakat. Vol 02 No 02

Zahra, A. R. A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Pada Penderita Hipertensi. Jurnal Farmasi SYIFA, 1(1), 195–202. https://doi.org/10.30812/adma.v4i1.2698

Gianevan Nicholas Jirezra & Hery Indria Dwi Puspita, (2023) Tindakan Promotif Pengendalian Hipertensi pada Lansia sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Vol.4, No.2, pp.271-278

Tiara Ui. Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. J Heal Sci Physiother. 2020;2 (2):167–71.

Nurhaeni A, Nisa Na, Marisa De. Literature Review Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi. Jurnal Kesehat Mahardika. 2022;9 (2):46–51.

Parellangi, Ainun Sajidah, Hammad, Ricko Dharmadi Utama, Muhammad Rasyid , Rizkan Azhima. (2025) Pencegahan Hipertensi Melalui Pemberdayaan Keluarga Menuju Perilaku Adaptif Di Desa Pasar Jati Kecamatan Astambul Kabupaten Banjar, Jurnal Rakat Sehat (JRS) Pengabdian Kepada Masyarakat