

Penyuluhan Hipertensi dan Diet Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping

Risna Daru Retma ^{a,1*}, Nur Hidayat ^{a,2}, Slamet Haryanto ^b

^a Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Indonesia, Jalan Tata Bumi No 3, Banyuraden, Gamping, Sleman 55293

^b Puskesmas Gamping 1, Jl. Delingsari, Patukan, Ambarketawang, Gamping, Kabupaten Sleman

¹ risnaretma05@gmail.com*

*korespondensi penulis

Informasi artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Diterima : 2 Agustus 2023 Revisi : 29 September 2023 Dipublikasikan : 30 September 2023	Lansia (lanjut usia) merupakan fase terakhir dalam kehidupan manusia sehingga terjadi penurunan fungsi organ sehingga penyakit tidak menular banyak muncul salah satunya hipertensi. Hipertensi menjadi masalah umum tidak hanya di Indonesia melainkan juga di dunia, karena hipertensi adalah salah satu faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes dan stroke. Pengendalian hipertensi pada lanjut usia dipengaruhi oleh kemampuan untuk memahami, menyadari dan bersikap positif serta berperilaku yang tepat terhadap kondisi hipertensi yang dialaminya. Rendahnya pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan diet hipertensi merupakan salah satu faktor yang akan berdampak terjadinya komplikasi. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait hipertensi dan diet hipertensi. Kegiatan ini dilakukan di Dukuh Patukan, Desa Ambarketawang yang merupakan wilayah kerja puskesmas Gamping 1. Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Hasil evaluasi akhir dengan metode tanya jawab menunjukkan terdapat perubahan pengetahuan sasaran dari yang kurang paham menjadi lebih paham mengenai penyakit hipertensi dan diet hipertensi. Selain itu sasaran juga antusias mengikuti semua kegiatan dari awal sampai akhir dan aktif bertanya mengenai materi serta menjawab pertanyaan yang diberikan. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah sasaran yang mengikuti penyuluhan sudah lebih mengetahui mengenai hipertensi dan diet hipertensi.
Kata kunci: Penyuluhan Hipertensi Lansia	
Keyword: Counseling Hypertension Elderly	ABSTRACT <i>Elderly is the last phase in human life so there is a decline in organ function so that many non-communicable diseases emerge, one of which is hypertension. Hypertension is a common problem not only in Indonesia but also in the world, because hypertension is a risk factor for diseases such as heart disease, kidney failure, diabetes and stroke. Controlling hypertension in the elderly is influenced by the ability to understand, be aware of and have a positive attitude and behave appropriately towards the hypertension condition they experience. The elderly's low knowledge about hypertension and hypertension diet is one of the factors that will impact complications. Through community service activities in the form of providing counseling, the aim is to increase the elderly's knowledge regarding hypertension and hypertension diet. This activity was carried out in Dukuh Patukan, Ambarketawang Village, which is the working area of the Gamping 1 health center. This counseling used the lecture and question and answer method. The results of the final evaluation using the question and answer method showed that there was a change in the target's knowledge from less understanding to more understanding regarding hypertension and hypertension diet. Apart from that, the target is also enthusiastic about participating in all activities from start to finish and actively asks about the material and answers the questions given. The conclusion of this activity is that the targets who take part in the counseling already know more about hypertension and the hypertension diet.</i>
	<p><i>This is an open access article under the CC-BY-SA license.</i></p> 

Pendahuluan

Lansia (lanjut usia) merupakan fase terakhir dalam kehidupan manusia, dimana setiap manusia yang berumur pasti akan melewati fase ini. Semakin bertambahnya usia maka seluruh fungsi organ telah mencapai puncak maksimal sehingga terjadi penurunan fungsi organ. Menurut UU RI No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, yang dimaksud dengan Lanjut Usia (lansia) yaitu seseorang yang telah mencapai umur 60 tahun keatas (1). Berdasarkan data persentase penduduk lansia di Kota Yogyakarta dari tahun 2019 sampai 2021 meningkat. Tahun 2018 persentase penduduk lansia 10,5 persen, tahun 2020 13,3 persen dan pada tahun 2021 menjadi 14,4 persen. Sedangkan Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Yogyakarta mencatat, jumlah lansia (di atas 60 tahun) per Juni 2022 sebanyak 58.384 jiwa dari total penduduk Kota Yogyakarta per Juni 2022 mencapai 412.589 jiwa (2). Bertambahnya usia akan menimbulkan beberapa perubahan baik secara fisik maupun mental. Perubahan ini akan mempengaruhi kondisi seseorang dari aspek psikologis, fisiologis dan sosial ekonomi. Fungsi fisiologis pada lansia akan mengalami penurunan akibat bertambahnya umur melalui proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia salah satunya hipertensi (3).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat. Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode atau setelah dua kali pengukuran terpisah. Hipertensi disebut sebagai *silent killer* karena penderitanya tanpa keluhan dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Hipertensi menjadi masalah umum tidak hanya di Indonesia melainkan juga di dunia, karena hipertensi adalah salah satu faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes dan stroke. Menurut WHO, batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah $\geq 160/95$ mmHg dinyatakan sebagai Hipertensi (4). Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer atau esensial yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan gangguan anak ginjal (5). Pada umumnya hipertensi tidak mempunyai penyebab yang spesifik. Akan tetapi terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan darah pada lanjut usia adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), asupan makan tinggi natrium (garam), kebiasaan merokok, dan stress (6).

Menurut data dari penelitian kesehatan nasional (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2021, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, meningkat dari tahun 2013 yang mencapai 25,8%. Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), prevalensi hipertensi pada tahun 2018 adalah 11,01%, lebih tinggi daripada angka nasional sebesar 8,8%. Peringkat DIY berada di urutan ke-4 dalam daftar provinsi dengan tingkat kasus hipertensi yang tinggi. Berdasarkan data sekunder yang diperoleh, menunjukkan bahwa masalah kesehatan dominan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Gamping 1 yang terdiri dari 2 Kelurahan Ambarketawang dan Balecatuur yaitu persentase lansia hipertensi pada periode 6 bulan terakhir (Januari 2023 s/d Juli 2023) yaitu sebesar 42,41%. Sedangkan berdasarkan Profil Puskesmas Gamping 1 tahun 2022 untuk rujukan poli umum, persentase pasien dengan diagnosis hipertensi merupakan yang tertinggi yaitu

sebesar 34% dan persentase pasien lansia yang menderita hipertensi pada profil Puskesmas Gamping 1 tahun 2021 sebesar 49,95%.

Kejadian hipertensi semakin meningkat seiring dengan banyaknya faktor yang mempengaruhi. Pengendalian keadaan hipertensi pada lanjut usia dipengaruhi oleh kemampuan lansia untuk memahami, menyadari dan bersikap positif serta berperilaku yang tepat terhadap kondisi hipertensi yang dialaminya. Apabila pengetahuan tentang hidup sehat dengan hipertensi rendah, sikap yang kurang positif dan tidak menyadari hipertensi serta perilaku lansia hipertensi tidak sehat, maka pemeliharaan dan pengendalian hipertensi tidak akan terjadi sehingga akan berdampak buruk yaitu terjadi komplikasi dan ketidakmandirian lansia dalam kehidupannya sehari-hari serta akan menjadi beban bagi keluarganya (7).

Berdasarkan permasalahan tersebut, dilakukan intervensi berupa peningkatan pengetahuan terkait hipertensi dan diet hipertensi. Tujuan dari kegiatan ini adalah sebagai bentuk nyata pengabdian bagi masyarakat serta untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat dalam mengendalikan faktor risiko PTM terutama hipertensi pada lansia, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di salah satu wilayah kerja Puskesmas Gamping 1 yaitu Dukuh Patukan yang terdapat di Desa Ambarketawang, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Kegiatan pengabdian Masyarakat berupa pemberian penyuluhan mengenai hipertensi dan diet hipertensi yang dilakukan pada salah satu posbindu di dukuh Patukan yaitu Posbindu Melati. Kegiatan ini dilakukan pada Senin, 6 November 2023. Sasaran kegiatan ini adalah lansia yang terdapat di wilayah dukuh Patukan yang berada dibawah naungan Posbindu Melati yang berjumlah 35 orang. Pemberian penyuluhan ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dengan tim penyuluh pengabdian masyarakat adalah mahasiswi profesi dietisien Poltekkes Yogyakarta.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan pada lansia dilakukan pada tanggal Jumat, 3 November 2023 di Posyandu lansia dusun Krikilan. Peserta kegiatan sebanyak 20 orang. Peserta merupakan peserta Posyandu lansia. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan kegiatan dalam bentuk penyuluhan tentang diet Hipertensi dengan menggunakan alat bantu berupa leaflet sehingga lebih mudah dimengerti. Materi yang diberikan selama penyuluhan berupa penyebab dan faktor risiko hipertensi, pengaturan makan, dan pentingnya aktivitas fisik bagi lansia dengan hipertensi.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa pemberian penyuluhan dengan topik hipertensi dan diet hipertensi pada lansia. Kegiatan ini dilaksanakan pada Senin, 6 November 2023 dimulai pukul 09.00 bertempat di Posbindu Melati, Dukuh Patukan, Desa Ambarketawang, Kecamatan Gamping, Sleman, Yogyakarta dengan sasaran lansia berjumlah 35 orang. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan bulanan posbindu. Sebelum penyuluhan, para sasaran yang datang ke posbindu dilakukan pemeriksaan kesehatan (cek kolesterol, asam urat, gula darah), pengukuran tekanan darah dan pengukuran status gizi. Hasil pemeriksaan awal tekanan darah sebagian besar lansia yang terdapat di dukuh Patukan mengalami hipertensi dan memiliki riwayat hipertensi. Penyebab hipertensi pada lanjut usia dikarenakan terjadinya perubahan pada elastisitas

dinding aorta menurun, katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun, sehingga kontraksi dan volumenya pun ikut menurun, kehilangan elastisitas pembuluh darah karena kurang efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigen, meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer. Adapun penyebab yang mempengaruhi tekanan darah pada lanjut usia adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), asupan makan, kebiasaan merokok, dan stress (6).

Kegiatan selanjutnya adalah pemberian materi penyuluhan menggunakan metode ceramah mengenai hipertensi pada lansia dengan narasumber dari tim pengabdian. Acara penyuluhan diawali dengan sambutan, penyampaian topik penyuluhan, menyampaikan tujuan dari penyuluhan kemudian dilakukan evaluasi awal untuk mengkaji pengetahuan awal sasaran mengenai topik penyuluhan. Pada hasil evaluasi awal menunjukkan jika masih banyak lansia yang belum memahami bahwa tekanan darah tinggi merupakan hipertensi. Beberapa lansia juga masih belum memahami mengenai pengaturan makan atau diet hipertensi. Kepatuhan masyarakat masih tergolong rendah dan masih sering konsumsi makanan tinggi natrium, makanan tinggi lemak seperti pada gorengan, masakan bersantan serta makanan manis lainnya seperti dalam air teh. Pola makanan diketahui sebagai salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi. Perilaku makan makanan yang beresiko terhadap terjadinya hipertensi adalah sering makan makanan asin. Pengaruh asupan natrium terhadap hipertensi terjadi melalui peningkatan volume plasma (cairan tubuh) dan tekanan darah (8). Selain itu para lansia juga menuturkan jarang berolahraga dan hanya beraktivitas fisik ringan dengan melakukan kegiatan sehari-hari rumah tangga seperti menyapu, mencuci piring saja. Aktivitas fisik yang kurang akan menyebabkan organ tubuh, aliran darah serta oksigen terhambat sehingga menimbulkan peningkatan tekanan darah. Olahraga atau menjalankan rutinitas aktivitas fisik bisa membantu menurunkan tekanan darah atau membantu tekanan darah menjadi stabil (9).

Setelah dilakukan evaluasi awal kemudian dilakukan penyampaian materi dengan topik hipertensi dan diet hipertensi pada lansia. Materi penyuluhan yang diberikan berisikan penjelasan tentang pengertian hipertensi, penyebab terjadinya hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, komplikasi hipertensi, pencegahan hipertensi serta mengenai diet hipertensi. Pengertian hipertensi suatu peningkatan abnormal tekanan darah secara terus-menerus lebih dari suatu periode atau setelah dua kali pengukuran terpisah. Menurut WHO, batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah $\geq 160/95$ mmHg dinyatakan sebagai Hipertensi (4). Sedangkan diet hipertensi menggunakan pengaturan pola makan diet DASH yang merupakan diet sayuran serta buah yang banyak mengandung serat pangan (30gram/hari) dan mineral (kalium, magnesium serta kalsium) sementara asupan garamnya dibatasi. Diet DASH ini didesain mengikuti panduan pemeliharaan kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol, dan membatasi natrium yang dapat meningkatkan tekanan darah. Diet DASH ini tidak hanya mengontrol tekanan darah agar mencapai dalam kisaran normal atau terkontrol, namun juga berperan dalam pencegahan hipertensi (10). Penyampaian materi dilakukan selama 30 menit dan berlangsung secara dua arah. Para lansia sangat antusias dalam menerima materi yang diberikan dan terlihat antusias untuk mendengarkan serta memperhatikan.

Keberhasilan pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan sesi tanya jawab dan evaluasi akhir setelah penyampaian materi. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. Pada saat sesi tanya jawab, banyak

dari sasaran penyuluhan mengajukan pertanyaan mengenai gaya hidup sehat yang perlu dilakukan, pengaruh teh terhadap hipertensi, makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan untuk dikonsumsi. Hal ini menunjukkan bahwa sasaran penyuluhan peduli terhadap kesehatan dan membutuhkan informasi mengenai masalah kesehatannya. Pendidikan kesehatan merupakan upaya meningkatkan serta mengubah pengetahuan dan sikap tentang hipertensi dan diet hipertensi kearah yang lebih baik. Pemberian informasi melalui metode pendidikan kesehatan mengutamakan kualitas dari materi, penguasaan komunikasi dan responden sehingga dalam memberikan informasi akan lebih efektif. Lansia yang diberikan pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam Hipertensi (11). Setelah sesi tanya jawab, penyuluh memberikan pertanyaan terbuka terkait dengan materi yang telah diberikan lalu meminta sasaran untuk menjawab pertanyaan. Pertanyaan yang diberikan berjumlah 6 buah pertanyaan dan setiap pertanyaan dapat dijawab oleh lebih dari 1 peserta. Selain itu respon sasaran terlihat sangat baik dan mengatakan jika kegiatan yang diberikan sangat bermanfaat dalam menambah ilmu. Begitu juga dengan pihak kader posbindu juga memberikan apresiasi yang positif terhadap kegiatan ini.

Hambatan dalam kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan adalah suasana yang kurang kondusif dan sasaran kurang fokus dalam mengikuti penyuluhan yang diberikan. Hal ini disebabkan karena kegiatan penyuluhan dilakukan bersamaan dengan kegiatan bulanan posbindu selain itu adanya rekan sesama lansia yang mengajak berbicara. Hambatan ini dapat diatasi dengan menarik perhatian peserta dengan cara memberikan pertanyaan terbuka terkait topik penyuluhan agar sasaran dapat kembali fokus mengikuti penyuluhan

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan terhadap peserta Posyandu lansia Krikilan di wilayah kerja Puskesmas Ngaglik II sangat memberikan dampak positif bagi masyarakat. Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan mendapatkan hasil yang baik ditandai dengan lansia yang aktif bertanya dan dapat menjawab pertanyaan yang diajukan. melihat keaktifan partisipasi peserta dibuktikan dengan peserta antusias bertanya diakhir penyuluhan.

Daftar Pustaka

1. Akbar F, Hamsah IA, Muspiati A. Gambaran Nutrisi Lansia Di Desa Banua Baru. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2020;9(1):1-7.
2. Portal Berita Pemerintah Kota Yogyakarta. Portal Berita Pemerintah Kota Yogyakarta. 2022. Pemkot Susun Rencana Aksi Daerah Kesejahteraan Lansia.
3. Purba E, Lolowang NL, Enggune M, Stikes RS. Pengetahuan Lansia Tentang Pentingnya Diet Hipertensi. *J Ilmu Pendidik Nonform*. 2023;09(1):313-20.
4. Adam L. Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Heal Sport J*. 2019;1(2):82-9.
5. Nuraini B. Risk Factors of Hypertension. *J Major*. 2015;4(5):10-9.
6. Akbar F, Nur H, Humaerah UI. Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). *Jwk*. 2020;5(2):2548-4702.
7. Resnayati Y, Riasmini NM, Maryam RS. Edukasi pada kelompok lansia hipertensi meningkatkan pengetahuan dan sikap gaya hidup sehat. In: *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Jakarta III*. 2022. p. 323-8.
8. Hadi AJ, Rusdiyah, Nefonavrtilova, Irawati, Santi E, Julfikar. Penyuluhan kesehatan tentang makanan sehat bagi penderita hipertensi pada lansia di puskesmas batunadua.

- J Pengabdian Masyarakat. 2021;5(2):194–6.
9. Wirakhmi IN, Purnawan I. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *J Untuk Masyarakat Sehat*. 2023;7(1):61–7.
 10. Marbun AS, Sipayung RR, et al. Diet Sehat dan Gizi Seimbang Pada Penderita Hipertensi. *J Abdimas Mutiara*. 2020;1(1):184–90.
 11. Irwadi, Fatrida D. Penyuluhan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Petaling Tahun 2022. *Nanggroe J Pengabdian Cendikia*. 2023;2(4):459–65.