

Penyuluhan hipertensi pada lansia peserta posyandu lansia

Aninda Nuraini ^{a,1*}, Theodorus Indarto ^{a,2},

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

^b Puskesmas Ngaglik II, Jl. Palagan Tentara Pelajar, Gondong, Donoharjo, Kec. Pakem, Kabupaten Sleman

¹ anindanuraini2000@gmail.com*

*korespondensi penulis

Informasi artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Diterima : 2 Agustus 2023 Revisi : 29 September 2023 Dipublikasikan : 30 September 2023	Hipertensi adalah sebuah penyakit yang disebabkan oleh peningkatan abnormal tekanan darah, baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik. Secara umum seseorang dapat dikatakan hipertensi jika hasil dari pemeriksaan tekanan darah sistolik/diastolic lebih dari 140/90 mmHg, Sedangkan normal nya adalah 120/80 mmHg. Penyakit Hipertensi di Indonesia terus mengalami kenaikan akibat dari perubahan gaya hidup, mengkonsumsi makanan tinggi lemak, kolesterol, penurunan aktivitas fisik, kenaikan kejadian stress dan lain lain. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi mengenai faktor risiko hipertensi, pengaturan makan dan pentingnya aktivitas fisik pada lansia. Sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia peserta Pos lansia di wilayah kerja Puskesmas Ngaglik II. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan diskusi serta tanya jawab. Hasil penyuluhan didapatkan bahwa setelah dilakukan kegiatan penyuluhan didapatkan hasil pengetahuan lansia meningkat. Dengan demikian pemberian penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi.

Kata kunci:
Penyuluhan
Hipertensi
Lansia

Keyword:

Education
Hypertension
Elderly

ABSTRACT

Hypertension is a disease caused by an abnormal increase in blood pressure, both systolic blood pressure and diastolic blood pressure. In general a person can be said to be hypertensive if the results of the systolic / diastolic blood pressure examination are more than 140/90 mmHg, while the normal is 120/80 mmHg. Hypertensive disease in Indonesia continues to increase due to lifestyle changes, consuming foods high in fat, cholesterol, decreased physical activity, increased incidence of stress and others. The purpose of this activity is to provide education about hypertension risk factors, eating arrangements and the importance of physical activity in the elderly. The target in this activity is the elderly participants of the elderly post in the working area of the Ngaglik II Health Center. The methods used are counseling and discussion and question and answer. The results of counseling found that after counseling activities were carried out, the knowledge of the elderly increased. Thus, the provision of counseling can increase the knowledge of the elderly about hypertension.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



Pendahuluan

Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa dan juga tua (1). Berdasarkan hasil Riskesdas 2013, penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah Penyakit Tidak Menular (PTM) antara lain hipertensi, artritis, stroke, Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) dan Diabetes Mellitus (DM)(2).

Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dapat dibedakan menjadi dua yaitu yang dapat diubah dan tidak dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah antara lain usia, jenis kelamin, suku atau ras. Sedangkan yang dapat diubah adalah berat badan, aktivitas fisik, stress, kebiasaan merokok, minum alkohol, dan asupan tidak sehat seperti makanan tinggi garam tetapi kurang sayuran dan buah-buahan (3). Posbindu PTM merupakan sistem pelayanan kesehatan yang diselenggarakan berdasarkan permasalahan PTM yang ada di masyarakat mencakup upaya promotif dan preventif serta pola rujukannya. Komitmen negara dalam upaya pencegahan dan pengendalian PTM tercantum dalam Undang-undang RI No.36 tahun 2009 tentang Kesehatan pasal 158 ayat 1 yang menyatakan bahwa pemerintah dan masyarakat melakukan upaya pencegahan, pengendalian dan penanganan PTM beserta akibat yang ditimbulkan. Untuk itu deteksi dini faktor risiko PTM berbasis masyarakat perlu dikembangkan (4).

Pengetahuan merupakan informasi yang diketahui atau disadari oleh seseorang. Pentingnya memiliki banyak pengetahuan khususnya dalam penanganan penyakit diabetes mellitus ini dapat membantu petugas kesehatan dalam melaksanakan upaya promotif, preventif, dan kuratif pada penderita hipertensi. Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari pendidikan, pekerjaan, dan umur. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari lingkungan dan sosial budaya(5).

Penyuluhan merupakan suatu bentuk intervensi atau upaya yang ditujukan kepada perilaku responden agar perilaku tersebut menjadi kondusif atau terkontrol khususnya pada penderita hipertensi mengenai manajemen hipertensi yang baik dan benar, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dalam hidup sehat. Adapun penyuluhan ini bertujuan untuk mengubah perilaku responden atau masyarakat dari perilaku yang tidak sehat menjadi perilaku yang sehat. Penyuluhan dapat efektif jika penyuluh melakukan pendekatan kepada responden untuk menyesuaikan budaya sehingga terjadi interaksi yang efektif serta penyampaian informasi dapat tersampaikan kepada responden tanpa adanya kesalahpahaman(5).

Metode

Metode yang dilakukan pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan penyuluhan dan diskusi. Jadwal kegiatan mengikuti jadwal kegiatan Posyandu lansia di dusun Krikilan wilayah kerja Puskesmas Ngaglik II. Selama tahap persiapan dilakukan dengan menentukan topik dan metode penyuluhan, dilanjutkan dengan pembuatan media berupa *leaflet*, serta persiapan alat

Kegiatan ini telah diusahakan untuk dibuat menarik, agar para lansia tidak bosan untuk mengikuti kegiatan dengan seksama. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui penyuluhan kesehatan dengan pembagian leaflet, ceramah, dan diskusi serta tanya jawa

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.

Secara umum pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik dan lancar. Hasil yang didapat dari kegiatan ditunjukkan dengan kurangnya pemahaman lansia mengenai pengaturan makan pada penderita hipertensi. Setelah pelaksanaan penyuluhan, terdapat perbedaan yang sangat signifikan dimana sebagian besar peserta berperan aktif dalam sesi tanya jawab, serta mampu memberikan jawaban yang tepat terhadap pertanyaan yang diberikan.

Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar dari individu, kelompok, masyarakat dari tidak tahu nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dan tidak mampu mengatasi masalah kesehatan menjadi mampu. Pengetahuan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (6). Hasil dari pengabdian masyarakat ini sesuai dengan teori, dimana para peserta mengalami peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dengan dapat menjawab pertanyaan yang diberikan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan 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. Mawaddah. Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul. Hospital Majapahit. 2020;12(1):32–40.
2. Riskesdas K. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). J Phys A Math Theor. 2018;44(8):1–200.
3. Kemenkes RI. Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. p. 198.
4. Kemenkes RI. Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular

- (Posbindu PTM). Ditjen Pengendali Penyakit dan Penyehatan Lingkungan, Kementerian Kesehatan RI. 2012;1–39.
5. A'naabawati M, Tosubu NNG, Asriyani NN, Ardiani NKP, Susanti NNTD, Arista POR, et al. Penyuluhan Dan Pendampingan Senam Prolanis Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Dusun I Desa Kanuna Kecamatan Kinovaro Kabupaten Sigi. *EJOIN J Pengabdian Masy.* 2023;1(4):229–37.
 6. Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta; 2012.