

Peningkatan Pengetahuan Bahaya Hipertensi Dengan Edukasi Pada Ibu Pra Lansia di Dusun Bangunsari

Aditya Rahardian Nugroho¹, Kholisa Rahma¹, Ayyik Ayyida Nur Aviyo¹, Mohammad Rafi Putra Pradana¹, Agil Fitri Desinata¹, Dina Agustina Kusumawati¹, Safira Alifia Nafisah¹, Annisa Cahyaningtyas¹, Varissa Salsabila¹, Dwi Agustina¹, Cindy Aprilia¹✉

¹ Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang

Korespondensi: adityarnugroho20@gmail.com, +62 8223 634 7501

Diterima: 10 Maret 2024

Disetujui: 6 Juli 2024

Diterbitkan: 31 Juli 2024

Abstrak

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian yang mengancam seluruh dunia, karena itu penyakit hipertensi masih menjadi prioritas dunia di dalam dunia Kesehatan. Pralansia sering mengalami hipertensi, dan tekanan sistoliknya biasanya meningkat. Batasan hipertensi menunjukkan bahwa 23% wanita pralansia dan 14% pria berusia lebih dari 65 tahun mengalami hipertensi. Hipertensi meningkatkan risiko berbagai komplikasi pada pralansia. Wanita pralansia yang menderita hipertensi memiliki risiko stroke yang paling tinggi. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan pola hidup berbasis sehat warga Dusun Bangunsari, Desa Badran, Kecamatan Kranggan, Kabupaten Temanggung agar dapat mencegah penyakit hipertensi. **Metode:** Penelitian ini dilakukan secara observasional dengan pendekatan cross sectional dengan tujuan mengetahui status kesehatan pada warga dusun bangunsari. Sampel penelitian ini adalah bagian dari populasi yang ditentukan dengan teknik proporsional random sampling dan mendapatkan hasil sebanyak 112 sampel. Variabel yang diteliti terdiri dari variabel terikat yaitu kejadian hipertensi dan variabel bebas yaitu aktivitas fisik. **Hasil:** Hasil dari intervensi program senam bersama dan pengecekan tekanan darah yang bertujuan untuk mengurangi faktor risiko hipertensi, hasil penyuluhan yang kami dapat adalah meningkatnya pengetahuan masyarakat terhadap penyakit hipertensi. menunjukkan bahwa p -value untuk skor pre -test 0,002 dan p -value skor $post$ -test 0,000 dan menunjukkan p -value 0,003 yang mempunyai makna terdapat perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah adanya penyuluhan. **Kesimpulan:** Hasil intervensi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang bahaya rokok, pentingnya pemeriksaan tekanan darah, manfaat aktivitas fisik, dan pola makan sehat pada warga Dusun Bangunsari.

Kata kunci: hipertensi, penyuluhan, sistolik

Abstract

Backgorund: Hypertension is one of the non-communicable diseases that is the main cause of death threatening the whole world, therefore hypertension is still a world priority in the world of health. Pralansia often has hypertension, and their systolic pressure is usually elevated. The limitations of hypertension show that 23% of pralansia women and 14% of men aged over 65 years have hypertension. Hypertension increases the risk of various complications in the elderly. Elderly women who suffer from hypertension have the highest risk of stroke. **Objective:** To increase the knowledge of healthy lifestyle of Bangunsari Hamlet residents, Badran Village, Kranggan District, Temanggung Regency in order to prevent hypertension. **Method:** This study was conducted observational with a cross-sectional approach with the aim of knowing the health status of residents of Bangunsari hamlet. The sample of this study was part of the population determined by proportional random sampling technique and obtained results as many as 112 samples. The variables studied consisted of the dependent variable, namely the incidence of hypertension and the independent variable, namely physical activity. **Result:** The results of the joint gymnastics program intervention and blood pressure checking which aims to reduce the risk factors for hypertension, the results of the counseling that we get are increasing community knowledge of hypertension. shows that the p -value for the pre -test score is 0.002 and

the p-value for the post-test score is 0.000 and shows a p-value of 0.003 which means that there is a difference in knowledge scores before and after counseling. **Conclusion:** The results of the intervention showed that there was an increase in knowledge and public awareness about the dangers of smoking, the importance of blood pressure checks, the benefits of physical activity, and a healthy diet in Bangunsari Hamlet residents.

Keywords: hypertension, counseling, systolic

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian yang mengancam seluruh dunia, karena itu penyakit hipertensi masih menjadi prioritas dunia di dalam dunia Kesehatan. Hipertensi juga sering disebut dengan julukan penyakit *the silent killer* karena sering kali orang menderita penyakit hipertensi tapi tidak bergejala. Insiden hipertensi mengalami peningkatan pada negara – negara yang masih berpenghasilan rendah dan menengah [1].

Hipertensi dapat menyebabkan penyakit yang fatal seperti jantung coroner, stroke, dan demensia [2]. Saat ini diperkirakan bahwa pada tahun 2025 akan ada 1,56 miliar orang yang terkena hipertensi WHO mencatat bahwa ada sebanyak 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita menderita hipertensi. Hipertensi juga merupakan masalah utama yang mempengaruhi 22% populasi dunia. Khususnya di Asia Tenggara hipertensi mempengaruhi 25% dari total populasi [3]. Indonesia menduduki peringkat kedua prevalensi hipertensi tertinggi di kawasan Asia Tenggara setelah Myanmar [4]. Menurut Riskesdas tahun 2018 Indonesia mengalami peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia lebih dari 18 tahun dari 25,8% menjadi 34,1% [5]. Berdasarkan data dari Dinas Privinsi Jawa Tengah Tahun 2017 menyebutkan penyakit hipertensi menempati urutan pertama penyakit tidak menular yang dilaporkan yaitu sebesar 64,83%. Berdasarkan data dari Dinas Kabupaten Temanggung Tahun 2017, hipertensi yang dilaporkan ada 26.863 kasus 67,17% [6].

Hipertensi pada lansia sebagian besar hipertensi sistolik terisolasi (HST), meningkatnya tekanan sistolik menyebabkan besarnya kemungkinan terjadinya stroke dan infark myocardbahkan walaupun tekanan diastoliknya dalam batas normal (isolated systolic hypertension) [7]. Isolated systolic hypertension adalah bentuk hipertensi yang paling sering terjadi pada lansia. Adanya hiperten, baik HST atau bahkan kombinasi sistolik dan diastolic merupakan faktor risiko morbiditas dan mortalitas untuk lansia. Sehingga sudah seharusnya para lansia rutin untuk melakukan pengecekan tekanan darah, karena dengan hal tersebut dapat mengetahui langkah apa yang bisa dilakukan jika tekanan darah tinggi [8].

Secara umum lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian HST (Hipertensi Sistolik Terisolasi) yaitu dengan angka kejadian sebesar 2,336 kali beresiko terkena hipertensi. Hipertensi sistolik Terisolasi

yaitu hipertensi yang terjadi ketika tekanan sistolik mencapai 140mmHg atau lebih, tetapi tekanan diastolik kurang dari 90 mmHg. Jadi tekanan diastolik masih dalam kisaran normal sedangkan tekanan sistolik cenderung tinggi [9].

METODE

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 4 februari 2024 di dusun bangunsari desa badran kecamatan kranggan temanggung. Penelitian ini dilakukan secara observasional dengan pendekatan cross sectional dengan tujuan mengetahui status kesehatan pada warga dusun [10]. Sampel penelitian ini adalah bagian dari populasi yang ditentukan dengan teknik proporsional random sampling dan mendapatkan hasil sebanyak 112 sampel. Variabel yang diteliti terdiri dari variabel terikat yaitu kejadian hipertensi dan variabel bebas yaitu aktivitas fisik [11]. Analisis yang digunakan adalah univariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Intervensi program kegiatan mengenai hipertensi dilaksanakan pada tanggal 4 Februari 2024 bertempat di rumah Kepala Dusun Bangunsari dan TPQ Masjid Al-Huda Dusun Bangunsari.



Gambar 1. Pemeriksaan tekanan darah

Status hipertensi peserta terbagi dala empat kategori berdasar tingkatannya, yaitu normal, pra hipertensi, hipertensi 1 dan hipertensi 2.

Tabel 1. Proporsi status hipertensi

Status hipertensi	Persentase (%)
Normal	12
Pra hipertensi	38
Hipertensi 1	27
Hipertensi 2	23

Peserta kategori normal (<120/80 mmHg) sebanyak 3 peserta (12%), peserta kategori Pra-hipertensi (120/80 – 139/89 mmHg) sebanyak 10 peserta (38%), peserta dengan kategori hipertensi tingkat 1 (140/90 – 159/99 mmHg) sebanyak 7 (27%), sedangkan peserta dengan kategori hipertensi tingkat 2 (>160/100 mmHg) sebanyak 6 peserta (23%) (Tabel 1).

Pemeriksaan tekanan darah bertujuan untuk mendeteksi dini penyakit hipertensi dan pencegahan penyakit hipertensi lebih dini. Tekanan darah tinggi biasanya tidak memiliki tanda atau gejala, dan banyak orang tidak tahu bahwa mereka memiliki penyakit tekanan darah. Hal ini dikarenakan faktor usia, stress atau pikiran yang berlebihan, terlalu banyak mengkonsumsi garam, kurangnya olahraga, kurang mengkonsumsi buah dan sayur dan kebiasaan merokok [12].



Gambar 2. Kegiatan senam bersama

Kegiatan senam bersama dilaksanakan di depan rumah Kadus Bangunsari yang dihadiri 28 peserta (Gambar 2). Senam bersama untuk mencegah hipertensi ini bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, menjaga kebugaran fisik masyarakat Dusun Bangunsari dan mengurangi risiko terkena penyakit hipertensi. Aktivitas senam sangat bermanfaat untuk pencegahan hipertensi karena dapat meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya pada otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah [13].



Gambar 3. Kegiatan penyuluhan hipertensi

Penyuluhan mengenai hipertensi ini dihadiri 27 ibu-ibu pra lansia Dusun Bangunsari. Kegiatan penyuluhan menunjukkan hasil yang berbeda antara sebelum dan setelah kegiatan ($p = 0,003$).

Faktor pendorong peserta mengikuti kegiatan ini adalah peserta mendapatkan pengetahuan cara mencegah hipertensi sejak dini. Hasil analisis data menunjukkan terdapat perbedaan antara skor sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Fungsi dilakukannya penyuluhan pencegahan untuk penyebarluasan informasi sebagai proses belajar sehingga dapat terjadinya perubahan.

Berbagai alternatif untuk menurunkan tekanan darah secara aman diantaranya adalah dengan mengkonsumsi makanan dan minuman herbal tertentu yang memiliki khasiat menurunkan tekanan darah. Salah satu kegiatan yang dikenalkan kepada masyarakat adalah demonstrasi pembuatan minuman penurun tekanan darah. Kegiatan ini dilakukan di TPQ Masjid Al-Huda dengan peserta berjumlah 27 ibu-ibu pra lansia.



Gambar 4. Demonstrasi pembuatan minuman herbal

Mayoritas peserta belum mengetahui bahwa ada minuman penurun tekanan darah dengan bahan – bahan alami, dibuktikan dengan hasil tanya jawab mengenai buah – buahan apa saja yang bisa menurunkan tekanan darah. Setelah dilakukan peragaan pembuatan minuman penurun tekanan darah dari timun, semangka, madu dan jeruk nipis, peserta diberi kesempatan untuk mencicipi minuman tersebut [14]. Dalam kegiatan ini menghasilkan 7 gelas jus minuman penurun tekanan darah dan peserta diberi kesempatan untuk mencoba minuman tersebut.

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pola hidup sehat dengan memanfaatkan kandungan pada buah-buahan yaitu buah semangka dan timun untuk menurunkan tekanan darah. Faktor pendorong peserta mengikuti kegiatan ini adalah mendapatkan pengetahuan tentang minuman penurun tekanan darah dengan bahan alami [15].

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang disertai dengan pengukuran tekanan darah dan senam bersama berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai bahaya hipertensi hipertensi pada masyarakat Dusun Bangunsari.

REKOMENDASI

Penyuluhan mengenai hipertensi dan pengecekan tekanan darah perlu terus dilakukan kepada semua kalangan masyarakat agar masyarakat menjadi lebih sadar dan

peduli tentang kesehatan diri, sehingga tingginya penderita hipertensi dapat mengalami penurunan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada seluruh warga Dusun Bangunsari, Kepala Desa Badran, dan seluruh tim pengabdian masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang.

REFERENSI

- [1] Tesfa E, Demeke D. Prevalence of and risk factors for hypertension in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis. *Heal Sci Reports*. 2021;4(3):1–17.
- [2] Alfaqeeh M, Alfian SD, Abdulah R. Factors associated with diabetes mellitus among adults: Findings from the Indonesian Family Life Survey-5. *Endocr Metab Sci* [Internet]. 2024;14(September 2023):100161. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.endmts.2024.100161>
- [3] Khasanah DN. the Risk Factors of Hypertension in Indonesia (Data Study of Indonesian Family Life Survey 5). *J Public Heal Res Community Heal Dev*. 2022;5(2):80.
- [4] Defianna SR, Santosa A, Probandari A, Dewi FST. Gender differences in prevalence and risk factors for hypertension among adult populations: A cross-sectional study in indonesia. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(12).
- [6] Asri IP, Pitriani Salamah N, Maryanah Putri A, Putri Nabila E S, Khairunnisa A, Afifah F, et al. Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kota Depok. *J Public Heal Educ*. 2022;1(3):170–84.
- [7] Mayanti Y. Hubungan Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Terhadap Tingkat Morbiditas Pada Pasien Krisis Hipertensi Di IGD RSUD Temanggung Hubungan Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Terhadap Tingkat Morbiditas Pada Pasien Krisis Hipertensi Di IGD RSUD Temanggung. *Univ Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan Hub*. 2022;975–85.
- [8] Almeida CS de, Miccoli LS, Andhini NF, Aranha S, Oliveira LC de, Artigo CE, et al. No Analisis struktur ko-dispersi indikator terkait kesehatan, pusat rasa kesehatan subjek, dan lansia yang tinggal di rumah. Title. *Rev Bras Linguística Apl* [Internet]. 2016;5(1):1689–99. Available from: <https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508%0Ahttp://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/qre/article/view/1348%5Cnhttp://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500799708666915%5Cnhttps://mckinseyonsociety.com/downloads/reports/Educati>
- [9] Melania Hidayat, Erma Wina, Farrah Fahdhienie, Nopa Arlianti, Phossy Vionica Ramadhana. Faktor Risiko Hipertensi pada Wanita Pralansia (45-59 Tahun) Kecamatan Lhoknga Kabupaten Aceh Besar. *Media Publ Promosi Kesehat Indones*. 2023;6(10):2005–9.
- [10] Makawekes E, Suling L, Kallo V. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *J Keperawatan*. 2020;8(1):83.
- [11] Al S et. Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia. *Jppkmi*. 2020;1(186):2.
- [12] Hamria, Mien, Saranani M. Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *J Keperawatan* [Internet]. 2020;4(1):17–21. Available from: <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK/article/view/239>
- [13] Oktaviani GA, Purwono J, Ludiana. Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah. *J Cendikia Muda*. 2022;2:186–94.
- [14] Nurleli N, Nurleli N, Jafar N, Anggriani R. Efektivitas Pemberian Jus Campuran (Semangka + Mentimun) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia. *J Info Kesehat*. 2020;11(2):245–51.
- [15] Triyanto E. Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2014