



Penyuluhan Upaya Pencegahan Dan Deteksi Dini Terhadap Permasalahan Hipertensi Pada Komunitas Lansia Di Kelurahan Kauman Surakarta

Counseling On Prevention And Early Detection Efforts For Hypertension Problems In The Elderly Community In Kauman Village, Surakarta

Panggih Priyo Wicaksono^{1,3}, Wahyuni², Amalia Faradilla Rahim³
^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

Korespondensi penulis : ¹panggihpriyoppw@gmail.com, ²wahyuni_s@ums.ac.id

Article History:

Received: 31 Januari 2024

Revised: 20 Februari 2024

Accepted: 01 Maret 2024

Keywords: Hypertension, Early Detection, Education, Elderly

Abstract: Hypertension is a disease that always receives attention in the world, because hypertension is one of the biggest causes of morbidity in the world. Based on data from the Health Office, (2018) Central Java is ranked in the top 10 for hypertension, and data on the percentage of hypertension in Surakarta City in 2018 was 67,827 cases. The method used is to provide education on prevention and early detection of hypertension problems in the elderly community in Kauman sub-district, Surakarta. The aim of this program is to increase public knowledge and understanding regarding hypertension. The results of hypertension counseling in the elderly community of Kauman Subdistrict, Surakarta, participants' enthusiasm, motivation and curiosity were very high, and after being given the counseling the participants understood better and felt helped in handling and knowing about hypertension.

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang selalu mendapat perhatian di dunia, pasalnya penyakit hipertensi ini merupakan salah satu penyebab morbiditas terbesar di dunia. Berdasarkan data Dinkes, (2018) Jawa Tengah menduduki peringkat 10 besar penyakit hipertensi, dan data persentase hipertensi di Kota Surakarta pada tahun 2018 sebanyak 67.827 kasus. Metode yang digunakan yaitu memberikan penyuluhan upaya pencegahan dan deteksi dini terhadap permasalahan hipertensi pada komunitas lansia di kelurahan kauman Surakarta. Tujuan program ini untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait hipertensi. Hasil penyuluhan hipertensi di komunitas lansia Kelurahan Kauman Surakarta antusiasme, motivasi, rasa ingin tahu peserta sangat tinggi, dan setelah diberikan penyuluhan para peserta lebih memahami dan merasa terbantu dalam penanganan dan pengetahuan mengenai hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Deteksi Dini, Edukasi, Lansia

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang selalu mendapat perhatian di dunia, pasalnya penyakit hipertensi ini merupakan salah satu penyebab morbiditas terbesar di dunia. Penderita hipertensi diperkirakan mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025 dari total seluruh penduduk dunia dan mortalitas yang disebabkan dapat mencapai 9,4 juta individu¹. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) prevalensi hipertensi sebesar 34,1%.

¹ Steven Johannes Adrian, "Pengobatan Tradisional Akupresur Di Era Moderen Pada Masyarakat," *Cdk-274* 46, no. 3 (2019): 172–178.

* Panggih Priyo Wicaksono, panggihpriyoppw@gmail.com

Angka tersebut menunjukkan peningkatan dari sebelumnya yang dilakukan oleh Riskesdas pada tahun 2013 yakni sebesar 25,%. Dari sekian banyak penderita hipertensi tersebut di Indonesia, diperkirakan hanya sebanyak 1/3 kasus hipertensi yang dapat didiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis ².

Berdasarkan data Dinkes, (2018) dicatatkan bahwa Jawa Tengah menduduki peringkat 10 besar dengan kasus penduduk dengan penyakit hipertensi. Persentase hipertensi di Kabupaten atau Kota Surakarta tercatat sebanyak 10,41% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2018). Berdasarkan hasil rekapitulasi data kasus PTM pada Profil Dinas Kesehatan Kota Surakarta jumlah kasus yang ditemukan pada tahun 2018 dari laporan Puskesmas sebanyak 67.827 kasus. Penyakit hipertensi masuk 10 besar penyakit pada Rawat Jalan Puskesmas di Kota Surakarta dan menempati urutan pertama. Adapun proporsi kasus PTM tahun 2018 di pelayanan rawat jalan Puskesmas Kabupaten Surakarta adalah sebagai berikut: Essential (primary) hypertension (9,42%), Acute nasopharyngitis (8,31%), Myalgia (4,63%), Acute upper respiratory infection (2,29%), Influenza with other manifestations (2,16%), Headache (2,06%), Dyspepsia (2,01%), Gastritis (1,60%), Necrosis of pulp (1,53%), dan Cough (1,49%). Berdasarkan laporan jumlah kasus hipertensi dari Puskesmas Kota Surakarta pada tahun 2018 jumlah kasus tertinggi adalah Puskesmas Pajang sebanyak 4.212 kasus, dan terendah adalah Puskesmas Kratonan sebanyak 404 kasus (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2018) ³.

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik nya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya berisiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah, serta semakin tinggi tekanan darah, maka semakin besar risikonya ⁴. Hipertensi tersebut, apabila tidak terkontrol atau tidak diberi perhatian khusus dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti bila mengenai jantung kemungkinan dapat terjadi infark miokard, jantung koroner, gagal jantung kongestif, bila mengenai otak terjadi stroke, ensefalopati hipertensif, dan bila mengenai ginjal terjadi gagal ginjal kronis, sedangkan bila mengenai mata akan terjadi retinopati hipertensif ⁵.

² Kemenkes RI, "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018," *Kemetrician Kesehatan RI* 53, no. 9 (2018): 1689–1699.

³ Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, "Rencana Strategis Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah," *Dinkes Jawa Tengah*, no. September (2018): 1–219.

⁴ Glenys Yulanda, "Penatalaksanaan Hipertensi Primer," *Jurnal Majority* 6, no. 1 (2017): 25–33.

⁵ Bianti Nuraini, "Risk Factors of Hypertension," *J Majority* 4, no. 5 (2015): 10–19.

Upaya dalam tatalaksana pasien hipertensi adalah dimulai dari modifikasi gaya hidup pasien terlebih dahulu, lalu diberi pola hidup sehat sesuai kriteria dan anjuran dokter. Hal ini dilakukan untuk mengontrol kadar tekanan darah pasien agar tidak tinggi atau selalu terkontrol dalam batas yang dianjurkan⁶. Di Indonesia masih kerap masyarakat memilih obat herbal atau tradisional dibandingkan obat konvensional. Hal tersebut dibuktikan pada penelitian Ervina dan Ayubi (2018) menyatakan sebanyak 66,2 % masyarakat masih memilih menggunakan tradisional dibandingkan obat konvensional⁷. Akan tetapi, masih banyak masyarakat Indonesia yang tahu mengenai apa itu hipertensi cara pencegahan dan self management yang tepat sehingga dikhawatirkan dapat menimbulkan efek toksik untuk penanganan hipertensi⁸.

Hal ini mendasari dilakukannya penyuluhan mengenai hipertensi, cara pencegahan dan self management, yang diharapkan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan pola hidup sehat dan kebiasaan positif sebagai pencegahan terhadap hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Solusi Yang Ditawarkan

Program yang diberikan dalam mengatasi permasalahan tersebut yaitu dilaksanakannya kegiatan penyuluhan yang bersifat promotif dan preventif bagi masyarakat di Kelurahan kauman khususnya pada komunitas lansia. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait hipertensi. Program ini penting untuk dilaksanakan mengingat jumlah penderita penyakit hipertensi cukup tinggi. Melalui edukasi penyuluhan ini diharapkan masyarakat memiliki kesadaran mengenai pencegahan dan pengetahuan mengenai hipertensi. Selain itu perlu diupayakan manajemen diri untuk meningkatkan dan mempertahankan kebiasaan pola hidup sehat. Melalui upaya tersebut bertujuan untuk mengurangi angka penderita hipertensi di masyarakat. Program edukasi kesehatan merupakan salah satu pilar memberdayakan masyarakat secara individu untuk hidup lebih sehat. Program ini termasuk pengaturan pola makan, aktivitas latihan fisik atau latihan jasmani, monitoring tekanan darah, terapi obat atau kepatuhan untuk melakukan control dan berobat hipertensi. Penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 12 oktober 2023 dengan

⁶ Pradana Tedjasukmana, "Tata Laksana Hipertensi," *Cdk-192* 39, no. 4 (2012): 251–255.

⁷ Lissa Ervina and Dian Ayubi, "Peran Kepercayaan Terhadap Penggunaan Pengobatan Tradisional Pada Penderita Hipertensi Di Kota Bengkulu," *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior* 1, no. 1 (2018): 1.

⁸ Endang Diyah Ikasari and Ebta Narasukma Anggraeny, "Edukasi Pengobatan Hipertensi Dan Pemanfaatan Tanaman Herbal Di Kelurahan Plamongansari Semarang Education of Hypertension Treatment and Utilization of Herbal Plants in Plamongansari Semarang," *jurnal pengabdian kepada masyarakat (DiMas)* 3, no. 1 (2018): 107–110.

menggunakan metode kuisioner, yaitu dengan memberikan angket untuk diisi dengan tujuan mengetahui seberapa pengetahuan mengenai hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan. Pengisian angket kepada komunitas lansia pada kelurahan kauman, Surakarta, Jawa Tengah. Berikut rundown acara dalam kegiatan Penyuluhan terkait hipertensi di komunitas lansia kelurahan Kauman Surakarta :

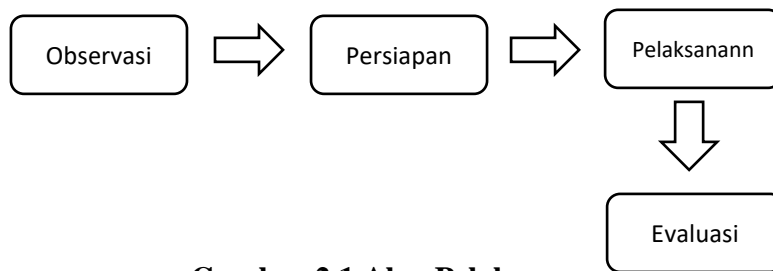
NO	Waktu	Kegiatan Acara	Tempat
1.	15.00 - 15.30	Cek tekanan darah & Pembagian Kuesioner	Gedung LPMK Kelurahan Kauman Surakarta
2.	15.30 – 15.35	Pembukaan	
3.	15.35 – 15.40	Sambutan	
4.	15.40 – 16.00	Senam lansia	
5.	16.00 – 16.30	Pemaparan materi mengenai upaya pencegahan dan deteksi dini terhadap permasalahan hipertensi pada komunitas lansia di kelurahan kauman surakarta	
6.	16.30 – 16.45	Sesi tanya jawab materi	
7.	16.45 – 16.50	Penutupan	

Dampak dari program ini dapat dilihat berdasarkan antusias peserta untuk memahami materi mengenai hipertensi, cara pencegahan dan self management. Adanya program penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Kemudian masyarakat mampu menjaga kondisi kesehatannya dalam mengontrol kondisi tekanan darah dalam tubuh melalui pemeriksaan kesehatan secara rutin, dan menjaga pola hidup sehat.

METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan dilakukan dengan pemaparan materi dan tanya jawab mengenai upaya pencegahan dan deteksi dini terhadap permasalahan hipertensi pada komunitas lansia di kelurahan kauman surakarta, yang dilakukan dengan materi penyuluhan seputar pengertian, faktor penyebab, serta disampaikan melalui leaflet. Sedangkan penyuluhan edukasi mengenai hipertensi dilakukan dengan memberikan materi pencegahan dan self management pada komunitas lansia setelah senam bersama dan dilanjutkan dengan evaluasi, tujuannya untuk mengukur seberapa besar pemahaman para komunitas lansia. Untuk materi yang dipaparkan dalam penyuluhan ini terdapat pengertian hipertensi, faktor penyebab, tanda dan gejala hipertensi serta pencegahan hipertensi. Materi pencegahan dan self management hipertensi digunakan sebagai upaya pencegahan dan perawatan mandiri yang terjadi di masyarakat Surakarta khususnya di Kelurahan Kauman.

HASIL



Gambar 2.1 Alur Pelaksanaan

Tahapan pertama adalah Observasi, pada kegiatan ini fisioterapi mengobservasi dengan mengecek tekanan darah dan membagikan kuesioner mengenai pertanyaan pertanyaan seputar hipertensi dan peserta mengisi mandiri, dengan tujuan untuk mengetahui tekanan darah dan seberapa pengetahuan masyarakat komunitas lansia di kelurahan kauman mengenai hipertensi, terdapat pada gambar 2.2. Kegiatan ini diikuti oleh komunitas lansia Kelurahan Kauman Surakarta dengan peserta 16 lansia, kegiatan ini dilaksanakan di GEDUNG LPMK Kelurahan Kauman Surakarta.



Gambar 2.2 Observasi

Lalu selanjutnya adalah persiapan kegiatan, yaitu senam lansia bersama pada Gedung LPMK Kelurahan Kauman Surakarta pada gambar 2.3 yang bertujuan untuk mengajak masyarakat khususnya para lansia untuk melakukan aktivitas fisik bersama untuk menjaga kesehatan. Senam lansia juga terbukti mampu menurunkan tekanan baik sistolik maupun diastolik⁹. Dengan melakukan senam, maka kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah¹⁰.



Gambar 2.3 Senam Lansia

Berdasarkan gambar 2.4 pada sesi ini fisioterapis memberikan edukasi secara langsung mengenai upaya pencegahan dan deteksi dini terhadap permasalahan hipertensi, pemaparan dilakukan menggunakan sebar leaflet dan menjelaskan beberapa materi dengan isi materi mengenai hipertensi seperti definisi, faktor penyebab terjadinya hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, upaya pencegahan apa yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya hipertensi, lalu klasifikasi tekanan darah sebagai pengetahuan dan warning untuk masyarakat agar tau dan dapat melakukan tindakan apa ketika tekanan darahnya masuk pada klasifikasi tinggi. Dan materi terakhir mengenai edukasi self management yang dapat dilakukan ketika sudah terkena hipertensi atau untuk mencegah agar tidak terkena hipertensi. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk mengedukasi para peserta agar para peserta lebih paham dan tau cara mencegah dan mengatasi bagi yang sudah mempunyai riwayat hipertensi. Sehingga kedepannya dapat mencegah dan menurunkan angka penderita hipertensi dan menerapkan pola hidup agar lebih sehat.

⁹ Yuliana Tina, Sri Handayani, and Rika Monika, "Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia the Effect of Exercise for Hypertension on Blood Pressure in Elderly," *Gastronomia ecuatoriana y turismo local*. 1, no. 69 (2021): 5–24.

¹⁰ Geva Ayu Oktaviani, Janu Purwono, and Ludiana, "Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah," *Jurnal Cendikia Muda* 2 (2022): 186–194.



Gambar 2.4 Penyampaian Edukasi Secara Langsung Mengenai Upaya Pencegahan Dan Deteksi Dini Terhadap Permasalahan Hipertensi

Tahap terakhir adalah evaluasi yaitu dengan sesi tanya jawab dan penyampaian kesimpulan pada penyuluhan tersebut, para peserta sangat antusias pada materi mengenai pencegahan dan pola makan sehat yang harus dilakukan untuk menjaga tekanan darah agar tidak tinggi, dan para peserta juga bertanya mengenai olahraga yang tepat dilakukan terdapat pada gambar 2.5. Dengan kesimpulan peserta mampu memahami dan lebih mengetahui apa itu hipertensi cara pencegahan dan pola hidup yang sehat untuk menjaga agar tidak tinggi tekanan darahnya. pada hasil evaluasi yang fisioterapis lakukan yaitu didapat evaluasi data tekanan darah komunitas lansia kelurahan kauman Surakarta dengan total 16 peserta dengan hasil 158,46/92,2 yang masuk pada kategori hipertensi Tingkat 1. Dengan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa edukasi ini sangat penting untuk para lansia pada kelurahan Kauman. Dan dari hasil kuesioner yang sudah kami sebar mendapatkan hasil bahwa pengetahuan masyarakat lansia kelurahan Kauman sudah cukup baik namun masih kurang pada pengetahuan mengenai makan apa yang perlu dijaga untuk mencegah dan menjaga agar tekanan darah tidak tinggi dan olahraga apa yang tepat untuk penderita hipertensi.



Gambar 2.5 Evaluasi

DISKUSI

Kegiatan penyuluhan upaya pencegahan dan deteksi dini terhadap permasalahan hipertensi pada komunitas lansia di kelurahan kauman Surakarta, didapatkan hasil bahwa mayoritas lansia yang hadir pada kegiatan tersebut sudah memahami dan mengetahui hipertensi dan self management untuk mengatasi hipertensi. Peserta juga tidak sungkan untuk bertanya secara aktif kepada pemateri. Antusiasme, motivasi dan keingintahuan peserta mengenai hipertensi cukup tinggi, sehingga diharapkan dapat membantu dalam mencegah dan mengurangi keluhan penderita hipertensi.

KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan penyuluhan hipertensi di komunitas lansia Kelurahan Kauman Surakarta, meliputi pemeriksaan tekanan darah, pengisian kuesioner pengetahuan mengenai hipertensi, materi hipertensi meliputi definisi, faktor penyebab terjadinya hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, upaya pencegahan apa yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya hipertensi, lalu klasifikasi tekanan darah, antusiasme, motivasi, rasa ingin tahu peserta sangat tinggi, dan setelah diberikan penyuluhan para peserta lebih memahami dan merasa terbantu dalam penanganan dan pengetahuan mengenai hipertensi.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Dalam menyelesaikan naskah pengabdian masyarakat ini dan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat yang sudah kami laksanakan telah mendapatkan dukungan serta fasilitasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Program Studi Profesi Fisioterapi Fakultas ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, serta teman teman kelompok kelurahan Kauman, Nayu, Ory, Nanduy, dan terkhusus Meili. Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam naskah ini, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan masukan yang mendukung guna ter sempurnanya naskah pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Adrian, Steven Johanes. "Pengobatan Tradisional Akupresur Di Era Moderen Pada Masyarakat." *Cdk-274* 46, no. 3 (2019): 172–178.
- Ervina, Lissa, and Dian Ayubi. "Peran Kepercayaan Terhadap Penggunaan Pengobatan Tradisional Pada Penderita Hipertensi Di Kota Bengkulu." *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior* 1, no. 1 (2018): 1.
- Ikasari, Endang Diyah, and Ebta Narasukma Anggraeny. "Edukasi Pengobatan Hipertensi Dan Pemanfaatan Tanaman Herbal Di Kelurahan Plamongansari Semarang Education of Hypertension Treatment and Utilization of Herbal Plants in Plamongansari Semarang." *jurnal pengabdian kepada masyarakat (DiMas)* 3, no. 1 (2018): 107–110.
- Kemenkes RI. "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018." *Kementrian Kesehatan RI* 53, no. 9 (2018): 1689–1699.
- Nuraini, Bianti. "Risk Factors of Hypertension." *J Majority* 4, no. 5 (2015): 10–19.
- Oktaviani, Geva Ayu, Janu Purwono, and Ludiana. "Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah." *Jurnal Cendikia Muda* 2 (2022): 186–194.
- Tedjasukmana, Pradana. "Tata Laksana Hipertensi." *Cdk-192* 39, no. 4 (2012): 251–255.
- Tengah, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa. "Rencana Strategis Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah." *Dinkes Jawa Tengah*, no. September (2018): 1–219.
- Tina, Yuliana, Sri Handayani, and Rika Monika. "Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia the Effect of Exercise for Hypertension on Blood Pressure in Elderly." *Gastronomía ecuatoriana y turismo local*. 1, no. 69 (2021): 5–24.
- Yulanda, Glenys. "Penatalaksanaan Hipertensi Primer." *Jurnal Majority* 6, no. 1 (2017): 25–33.