

---

---

## Penyuluhan Kesehatan Penyakit Hipertensi Bagi Lansia di Desa Karang Kecamatan Badegan Kabupaten Ponorogo

**Zidane Akbarghi<sup>1</sup>, M.Sahid<sup>2</sup>, Silvia Destri<sup>3</sup>, Agustin Ria<sup>4</sup>, Rerinta Rega<sup>5</sup>,  
Bekti Utami<sup>6</sup>, Zera Novika<sup>7</sup>, Novianti Suryaningsih<sup>8</sup>, Rendy Setyowahyudi<sup>9</sup>**  
Universitas Muhammadiyah, Ponorogo, Jl Budi Utomo No. 10 Ponorogo Indonesia.  
Email: [zidanakbarghi@gmail.com](mailto:zidanakbarghi@gmail.com)<sup>1</sup>

*(Diajukan: 1 Maret 2022, Direvisi: 15 April 2022, Diterima: 30 Mei 2022)*

### ABSTRAK

Hipertensi masih merupakan masalah besar di Indonesia dengan prevalensi sebesar 25,8%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo pada tahun 2013 hipertensi termasuk dalam 10 besar penyakit dengan jumlah kasus sebanyak 50.114 kasus. Peningkatan kasus ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kurangnya pengetahuan, sikap yang dimiliki masyarakat mengenai hipertensi sehingga masyarakat memiliki perilaku yang rendah dalam melakukan pencegahan hipertensi. Pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode penyuluhan merupakan cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan. Tujuan dari artikel ini adalah untuk memberikan penyuluhan Kesehatan hipertensi bagi lansia Desa Karang. Metode yang digunakan adalah dengan penyuluhan kesehatan interaktif pada lansia di dusun Jaten dan Tunggur secara langsung dengan menggunakan power point sebagai penyajian materi penyuluhan. Hasil yang diperoleh dari 70 lansia adalah semua lansia sudah mengerti dan tereduksi dengan penyakit hipertensi.

**Kata kunci: Penyuluhan kesehatan; Hipertensi; Pengetahuan.**

### ABSTRACT

*Hypertension is still a big problem in Indonesia with a prevalence of 25.8%. Based on data from the Health Office of Ponorogo Regency in 2013 hypertension was included in the top 10 diseases with a total of 50,114 cases. This increase in cases is caused by several factors, namely lack of knowledge, attitudes that people have about hypertension so that people have low behavior in preventing hypertension. Health education using the extension method is a way that can be done to increase knowledge. The purpose of this article is to provide hypertension health counseling for the elderly in Karang Village. The method used is interactive health counseling for the elderly in the hamlets of Jaten and Tunggur directly by using power points as the presentation of counseling materials. The results obtained from 70 elderly people are that all elderly people understand and are educated about hypertension.*

**Keywords: Health Education; Hypertension; Knowledge.**

### PENDAHULUAN

Hipertensi adalah istilah medis dari penyakit tekanan darah tinggi. Kondisi ini dapat mengakibatkan berbagai komplikasi kesehatan yang membahayakan nyawa sekaligus meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, bahkan kematian. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Tekanan darah bisa diartikan sebagai kekuatan yang diberikan oleh sirkulasi darah terhadap dinding arteri tubuh, yaitu pembuluh darah utama yang berada dalam tubuh. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Besarnya tekanan ini bergantung pada resistensi pembuluh darah dan seberapa keras jantung bekerja. Semakin banyak darah yang dipompa oleh jantung dan semakin sempit pembuluh darah arteri, maka tekanan darah akan semakin tinggi. Hipertensi dapat diketahui dengan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah. Setidaknya, orang dewasa dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan darah, termasuk tekanan darah setiap lima tahun sekali. Penulisan hasil tekanan darah berupa dua angka. Angka pertama atau sistolik mewakili tekanan dalam pembuluh darah ketika jantung berkontraksi atau berdetak. Sementara itu, angka kedua atau diastolik mewakili tekanan di dalam pembuluh darah ketika jantung beristirahat di antara detaknya. Seseorang bisa dikatakan mengalami hipertensi bila pembacaan tekanan darah sistolik pada pengukuran selama dua hari berturut-turut menunjukkan hasil yang lebih besar dari 140 mmHg, dan/atau pembacaan tekanan darah diastolik menunjukkan hasil yang lebih besar dari 90 mmHg.

Hipertensi secara umum adalah Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Faktor risiko hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik, kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, kebiasaan minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress dan penggunaan estrogen (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Selain faktor tersebut ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang terkena hipertensi yaitu masih kurangnya pengetahuan dan sikap mengenai hipertensi. Hasil penelitian membuktikan ada hubungan antara pengetahuan tentang hipertensi dengan pengendalian tekanan darah, responden dengan tingkat pengetahuan baik tentang hipertensi umumnya tekanan darahnya terkontrol, sedangkan responden yang mempunyai tingkat pengetahuan tidak baik mengenai hipertensi umumnya tekanan darahnya tidak terkontrol (Wulansari, Ichsan and Usdiana, 2013). Masalah terkait penyakit hipertensi yang melanda lansia Desa Karang adalah kurangnya pola istirahat, faktor pola makan yang tidak sehat, dan faktor genetik.

Pengetahuan bisa didapatkan melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan tentang perawatan hipertensi pada anggota keluarga dapat memberikan informasi yang dibutuhkan keluarga yang dapat meningkatkan pengetahuan keluarga sehingga keluarga dapat menentukan sikap yang lebih baik dalam perawatan hipertensi anggota keluarga (Mardiah, Abdullah and Hermansyah, 2013). Penyuluhan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan

pengetahuan perilaku klien hipertensi, akan meningkatkan pola hidup sehingga dapat mengontrol tekanan darah dengan baik (Purwati, Bidjuni and Babakal, 2014). Berdasarkan hal tersebut maka sangat diperlukan adanya kegiatan penyuluhan lansia mengenai hipertensi di Desa Karang, Badegan, Ponorogo. Tujuan kegiatan penyuluhan hipertensi ini ialah untuk memberikan edukasi dan mengurangi risiko terjadinya hipertensi terhadap masyarakat lansia di Desa Karang.

## **METODE**

Bahan yang digunakan dalam penyuluhan kesehatan untuk upaya pencegahan hipertensi adalah materi presentasi tentang hipertensi dan faktor risikonya terdiri dari file power point tentang hipertensi. Metode yang digunakan dalam promosi kesehatan ini adalah metode penyuluhan. Metode penyuluhan dilakukan dengan menjelaskan pengertian dari hipertensi, menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan risiko hipertensi, dan menjelaskan tentang pola makan kepada masyarakat lansia Desa Karang. Setelah penyuluhan terdapat juga sesi tanya jawab serta diskusi yang berkaitan dengan penyakit hipertensi dan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan. Pada pemeriksaan Kesehatan terdapat cek tekanan darah, tinggi badan, berat badan, dan lingkar perut. Terdapat juga pemeriksaan darah lengkap seperti cek gula darah, kolesterol dan asam urat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Penyuluhan kesehatan tentang Hipertensi ini dilakukan di Desa Karang, Badegan, Ponorogo pada hari Selasa, 23 November 2021 pukul 08.30. Peserta kegiatan ini adalah masyarakat lansia Desa Karang. Isi dari penyuluhan Kesehatan adalah menjelaskan tentang penyakit hipertensi, menjelaskan faktor risiko terjadinya hipertensi, dan menjelaskan tentang pola makan supaya masyarakat lansia dapat terhindar dari penyakit hipertensi. Selain penyuluhan terdapat juga pemeriksaan Kesehatan yang berupa cek tekanan darah, tinggi badan, berat badan, lingkar perut, dan pemeriksaan darah lengkap (gula darah, kolesterol, dan asam urat). Gambar 1 dan 2 adalah foto-foto kegiatan selama pelaksanaan penyuluhan dan cek Kesehatan.



Gambar 1. Pelaksanaan penyuluhan Kesehatan terhadap masyarakat lansia



Gambar 2. Pelaksanaan pemeriksaan Kesehatan berupa cek tekanan darah

Penyuluhan kesehatan yang dilakukan adalah dengan metode penyuluhan tentang hipertensi dan faktor risiko terjadinya hipertensi. Penyuluhan ini bertujuan memberikan pengetahuan mengenai hipertensi kepada masyarakat lansia supaya dapat melakukan upaya pencegahan penyakit hipertensi. Informasi yang didapatkan dari penyuluhan dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga dapat menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan (Widianingrum and Dewi, 2013). Semakin meningkatnya pengetahuan pasien tentang hipertensi akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi sehingga tekanan darahnya tetap terkendali, pengetahuan masyarakat lansia mengenai hipertensi juga berpengaruh pada kepatuhan pasien dalam melakukan pengobatan. Seiring dengan meningkatnya pengetahuan tentang hipertensi maka dapat

melakukan penatalaksanaan penyakitnya sehingga masyarakat lansia menjadi lebih baik (Wulansari, Ichsan and Usdiana, 2013). Pengetahuan yang baik tentang hipertensi dapat mempengaruhi perilaku masyarakat dalam mencegah hipertensi (Limbong, Rumayar and Kandou, 2016).

Berdasarkan penelitian Muthia dkk., didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan akhir dengan tingkat pengetahuan awal pada responden yang mendapat penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan merupakan suatu kegiatan yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku responden, salah satunya perubahan pengetahuan. Dengan diberikannya penyuluhan maka responden mendapat pembelajaran yang menghasilkan suatu perubahan dari yang semula belum mengetahui menjadi mengetahui dan yang dahulu belum memahami menjadi memahami (Muthia, Fitriangga and R.S.A, 2016). Penyuluhan dengan metode ceramah lebih efektif dibandingkan dengan demonstrasi terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan. Hal tersebut dikarenakan metode ceramah dinilai lebih efektif digunakan pada pendengar yang lebih dari sepuluh orang namun sering menimbulkan kebosanan jika materi yang disampaikan kurang menarik dan terlalu panjang (Bany, Sunnati and Darman, 2014).

Dari hasil penyuluhan yang kami berikan kepada sasaran didapatkan hasil bahwa masyarakat lansia di Desa Karanganyar Badegan sudah mulai menerapkan pola hidup sehat untuk mengurangi penyakit yang diderita yaitu hipertensi. Sasaran juga sudah mengerti tentang pola makan dan pola istirahat yang teratur.

## **SIMPULAN**

Kegiatan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat lansia di Desa Karanganyar Badegan dapat berjalan dengan baik dan lancar. Peserta sangat aktif, antusias, dan dapat bekerjasama dengan baik. Diharapkan dengan kegiatan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat lansia ini masyarakat memiliki pengetahuan yang baik mengenai hipertensi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga kegiatan pengabdian di desa Karanganyar, Badegan bisa berjalan dengan lancar. Terimakasih kepada Bapak Kepala Desa dan jajarannya yang telah mengizinkan kami untuk melaksanakan penyuluhan tentang Hipertensi pada lansia, bisa berjalan dengan sukses,

kemudian untuk teman-teman kelompok pengabdian gelombang 2 terimakasih atas kerjasamanya dan kekompakannya, berkat semangat dan bantuan teman-teman kegiatan ini bisa berjalan dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bany, Z. U., Sunnati and Darman, W. (2014) 'Perbandingan Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah dan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut Siswa SD', *Cakradonya Dent J*, 6(1), pp. 619–677.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) Hipertensi. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. doi: 10.1177/109019817400200403.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia and Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) Sebagian Besar Penderita Hipertensi Tidak Menyadarinya. Available at: <http://www.depkes.go.id/pdf.php?id=17051800002>.
- Muthia, F., Fitriangga, A. and R.S.A, S. N. Y. (2016) 'Perbedaan Efektifitas Penyuluhan Kesehatan menggunakan Metode Ceramah dan Media Audiovisual (Film) terhadap Pengetahuan Santri Madrasah Aliyah Pesantren Khulafaur Rasyidin tentang TB Paru Tahun 2015', *Jurnal Cerebellum*, 2(4), pp. 646–656. Available at: <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/viewFile/23546/18499>.
- Firmansyah,R,S, Lukman, M & Mambang Sari, C,W 2017, 'Faktor-faktor yang berhubungan dengan dukungan keluarga dalam pencegahan primer hipertensi', *JKP*, vol.5,no.2,hh.197 213
- Organization WH. (2013).A global brief on hypertension: silent killer, global publik health crises (World Health Day). Geneva: WHO.