

## **Penyuluhan Penyakit Hipertensi Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Desa Linggasari**

**Kresensia Stasiana Yunarti <sup>1\*</sup>, Sri Royani <sup>2</sup>**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina  
Cipta Husada

E-mail : kresensia@stikesbch.ac.id

### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang kejadiannya semakin meningkat dari tahun ke tahun, terutama pada kelompok lanjut usia. Kejadian hipertensi disebabkan oleh minimnya pengetahuan dalam upaya mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan tentang upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi dan melakukan pengukuran tekanan darah. Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan melakukan penyuluhan tentang hipertensi, pembagian leaflet, dan pengukuran tekanan darah. Hasil pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat 8 responden yang tergolong ke dalam kategori pre-hipertensi sebanyak 12 responden (24%), hipertensi stage 1 sebanyak 30 responden (60%), dan hipertensi stage 2 sebanyak 8 responden (16%).

**Kata kunci** : hipertensi, pencegahan, tekanan darah

### **PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan keadaan di mana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg yang melebihi batas normal (Kemenkes.RI,2014). Hipertensi atau tekanan darah tinggi menjadi salah satu masalah kesehatan utama yang dihadapi oleh masyarakat global, termasuk Indonesia. Menurut data World Health Organization (WHO), prevalensi hipertensi terus meningkat setiap tahunnya dan menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia (WHO, 2020). Faktor risiko utama yang dapat berpengaruh dan menyebabkan hipertensi yaitu usia, jenis kelamin, suku, faktor genetik, faktor lingkungan seperti obesitas, stress, konsumsi garam, merokok, dan konsumsi alkohol. Prevalensi hipertensi yang terus meningkat semakin mengkhawatirkan sehingga hipertensi menjadi masalah global (Artiyaningrum et al., 2016).

Di Indonesia, penyakit hipertensi menjadi penyebab utama tingginya angka kematian dan morbiditas, sehingga penanganan hipertensi pada umumnya dilakukan di berbagai tingkat fasilitas kesehatan. Prevalensi hipertensi meningkat paling cepat di negara berkembang (80% di dunia), di mana pengobatan hipertensi masih sulit untuk dikontrol, sehingga berdampak pada meningkatnya penyakit kardioserebrovaskular (CVD). Hipertensi mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, di mana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara. Seperempat kasus hipertensi di Indonesia yang diperkirakan terdiagnosis, dan data menunjukkan bahwa hanya 0,7% pasien hipertensi terdiagnosis yang konsumsi obat antihipertensi. Di Indonesia Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia dengan jumlah

penduduk sekitar 260 juta adalah 34,1% dibandingkan 25,8% pada Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013.

Hipertensi sebagai salah satu penyebab utama mortalitas dan morbiditas di Indonesia, sehingga diperlukan tata laksana penyakit ini dengan intervensi yang dapat dilakukan di berbagai tingkat fasilitas pelayanan kesehatan dalam upaya menurunkan prevalensi dan insiden penyakit kardioserebrovaskular. Penyebab lansia menderita hipertensi adalah elastisitas dinding aorta berubah, katup jantung menjadi lebih tebal dan kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun, kekuatan kontraksi dan volume juga menurun, serta pembuluh darah kehilangan elastisitasnya. Efisiensi suplai oksigen pembuluh darah perifer menurun dan resistensi pembuluh darah perifer meningkat (Mulyadi, 2019).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang kejadiannya semakin meningkat dari tahun ke tahun, terutama pada kelompok lansia. Lansia adalah orang yang berusia di atas 60 tahun. Orang yang berusia lanjut cenderung memiliki risiko lebih besar terkena berbagai penyakit degeneratif, salah satunya hipertensi dibandingkan orang yang usianya lebih muda. Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang dikenal dengan sebutan "*silent killer*" karena dapat muncul tanpa gejala atau tanda peringatan apa pun, sehingga sering kali penderita hipertensi tidak menyadarinya. Hipertensi merupakan penyakit yang mematikan, maka tidak ada gejala penyerta yang dapat memperingatkan korbannya terlebih dahulu (Atmaza 2019).

Kejadian hipertensi juga dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dalam upaya mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi. Dalam pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) di Jawa Tengah, penyakit hipertensi mencapai 76,5%. Pengendalian ini akan meminimalisir jumlah kasus baru PTM (Dinas Kesehatan Provinsi Jateng, 2022). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Banyumas menunjukkan bahwa jumlah estimasi penderita hipertensi berusia  $\geq 15$  tahun di Kabupaten Banyumas pada tahun 2024 sebanyak 169.460, dengan jumlah laki-laki 62.896 dan perempuan 106.564. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan intervensi berupa penyuluhan mengenai pencegahan dini hipertensi, upaya pengendalian dan melakukan pengukuran tekanan darah.

## **METODE PENGABDIAN MASYARAKAT**

Pengabdian ini berbasis IPTEKS, di mana kegiatan penyuluhan pengabdian masyarakat diawali dengan survey pendahuluan untuk mengetahui kebutuhan sasaran, selanjutnya tim pelaksana melakukan proses perijinan dan persiapan kegiatan yang meliputi persiapan tempat, alat dan bahan yang diperlukan untuk kelancaran kegiatan penyuluhan. Kegiatan yang dilakukan yaitu memberikan edukasi tentang penyakit hipertensi dengan metode ceramah, tanya jawab terkait penyakit hipertensi, serta pembagian leaflet kepada peserta yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Selain memberikan penyuluhan tentang edukasi hipertensi, juga dilakukan pengukuran tekanan darah untuk memantau tekanan darah pada peserta lansia yang mengikuti penyuluhan. Sasaran dalam kegiatan penyuluhan adalah para lansia dengan usia (60-79 tahun) di Desa Lingasari. Jumlah peserta yang ikut berpartisipasi aktif yaitu 50 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan pengukuran tekanan darah dan penyuluhan penyakit hipertensi yaitu memberikan edukasi kepada masyarakat tentang upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Materi yang dipaparkan antara lain pengertian hipertensi, klasifikasi, tanda gejala, etiologi, komplikasi jangka panjang, dan cara mencegah serta mengendalikan hipertensi.

**Tabel 1 Karakteristik responden**

No	Jenis Kelamin	Jumlah (responden)	Persentase (%)
1.	Perempuan	32	64
2.	Laki-Laki	18	36
<b>Total</b>		<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 yaitu dari 50 responden, sebagian besar responden adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 32 responden (64%), sedangkan laki-laki berjumlah 18 responden (36%).

**Tabel 2 Tekanan darah**

No	Tekanan Darah	Jumlah (responden)	Persentase (%)
1.	Pre-Hipertensi	12	24
2.	Hipertensi Stage 1	30	60
3.	Hipertensi Stage 2	8	16
<b>Total</b>		<b>50</b>	<b>100</b>

Pada tabel 2 diperoleh hasil yaitu total responden yang mengalami pre-hipertensi sebanyak 12 responden (24%), hipertensi stage 1 sebanyak 30 responden (60%), dan hipertensi stage 2 sebanyak 8 responden (16%). Rata-rata responden yang mengalami pre-hipertensi, hipertensi stage 1 dan hipertensi stage 2 adalah responden yang berjenis kelamin perempuan. Jumlah responden perempuan lebih banyak yang mengikuti kegiatan penyuluhan dibanding responden laki-laki.

Upaya pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan mengendalikan tekanan darah yaitu pengobatan non farmakologi seperti memperbaiki pola hidup, menurunkan berat badan, membatasi asupan natrium, menerapkan pola makan rendah lemak, membatasi konsumsi alkohol, membatasi kafein, dan hindari merokok. Aktivitas fisik seperti olahraga juga merupakan salah satu upaya pencegahan hipertensi, dan kegiatan olahraga dapat dilakukan dengan ikut serta dalam kegiatan posyandu lansia rutin yang dijadwalkan oleh Fasilitas Kesehatan setempat. Peserta sangat antusias saat tim penyuluhan menyampaikan edukasi dan informasi terkait penyakit hipertensi, sehingga ada pertambahan waktu saat sesi diskusi dan tanya jawab untuk memberi kesempatan kepada peserta yang ingin bertanya terkait penyakit hipertensi.

Penanganan hipertensi, termasuk kepatuhan pada diet, kepatuhan dalam menggunakan obat hipertensi, dan penyesuaian lingkungan, menjadi faktor penting dalam pengendalian kondisi pada lansia, untuk mencegah terjadinya komplikasi. Tinjauan terhadap dampak hipertensi yang tidak terkontrol pada kasus gagal ginjal menunjukkan tingkat kejadian yang lebih tinggi dibandingkan dengan hipertensi yang terkontrol (Mulyana et al., 2020). Untuk melaksanakan manajemen hipertensi ini, perlu adanya dukungan dan motivasi dari berbagai pihak mulai dari keluarga,

petugas kesehatan hingga masyarakat (Nuryanto & Adiana, 2019). Kegiatan pengabdian yang dilakukan melalui penyuluhan pencegahan dan pengendalian hipertensi akan membantu dalam memotivasi masyarakat dalam upaya pencegahan dan komplikasi dari hipertensi sehingga angka kejadian hipertensi dapat menurun di wilayah tersebut.

Pemilihan leaflet sebagai media penyuluhan karena dapat disimpan dalam waktu yang cukup lama, sasaran dapat menyesuaikan dan belajar mandiri di rumah, pengguna dapat membaca isinya dengan santai, dan dapat membantu media lain (Suiroaka dan Supriasa, 2012). Menyediakan fasilitas pemeriksaan tekanan darah secara gratis dan memberikan edukasi kepada masyarakat adalah salah satu strategi untuk merubah perilaku masyarakat untuk meningkatkan kesadaran tentang kondisi kesehatannya. Dengan adanya penyuluhan mengenai penerapan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi, diharapkan dapat memotivasi masyarakat dan memberdayakan masyarakat untuk bisa memperhatikan kesehatannya sehingga masyarakat memiliki kualitas hidup yang optimal.

Kegiatan penyuluhan ini secara tidak langsung akan membantu meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya para lansia di desa Linggasari, serta anggota keluarga peserta. Dukungan sosial dan peran keluarga juga berperan penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Peran orang terdekat dapat menciptakan rasa aman, nyaman, percaya diri dalam hidup, mempengaruhi kesehatan mental para penderita, dan mempengaruhi kegigihannya untuk memperbaiki kualitas hidup yang lebih baik (Zhang dkk., 2020).

Banyak hal yang terjadi di masyarakat sehingga mempengaruhi kepatuhan dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi, karena kurangnya pemahaman tentang manajemen mandiri hipertensi. Kontrol rutin terhadap kepatuhan tekanan darah pribadi diperlukan untuk mengurangi risiko dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Namun untuk melakukan hal tersebut diperlukan dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya, seperti keluarga, layanan kesehatan atau individu itu sendiri. Dorongan yang dihasilkan dapat memotivasi individu untuk mematuhi pengobatan dalam mencegah hipertensi. Manajemen diri yang benar akan sangat mempengaruhi disiplin diri lansia dan meningkatkan kesehatannya (Maulana N, 2022). Meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi, dapat mengontrol tekanan darah sejak dini dan menjaga tekanan darah tetap terkendali. Pemahaman lansia terhadap hipertensi mempengaruhi kedisiplinan mereka dalam berobat secara rutin (D. Setiawan et al., 2021). Pada saat yang sama, peningkatan pemahaman mengenai hipertensi diharapkan dapat meningkatkan pemahaman pengobatannya (Sofiana et al., 2018).

Sebagian besar penderita hipertensi kurang patuh dalam mengonsumsi obat hipertensi, hampir semua orang mengatakan mereka masih dalam kondisi yang sehat. Pentingnya pemahaman dan pengetahuan mengenai penyakit hipertensi sejak dini dapat membantu masyarakat khususnya para lansia sehingga dapat mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi. Manifestasi klinis hipertensi tidak menunjukkan gejala yang spesifik, sampai jika dokter memeriksa tekanan darah arteri. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi arteri mungkin tidak terdiagnosis jika tekanan darah tidak teratur. Gejala umum yang dirasakan yaitu kelelahan disertai

sakit kepala sering dianggap sebagai gejala umum hipertensi. Ternyata, hal ini menandakan gejala umum pasien agar mencari pertolongan medis untuk dilakukan pemeriksaan kesehatan. Hipertensi terkadang disertai gejala lain, namun gejala tersebut tidak selalu berhubungan dengan hipertensi, seperti bercak darah pada mata atau perdarahan subkonjungtiva sering terjadi yang disebabkan oleh hipertensi yang tidak terkontrol sehingga menyebabkan kerusakan saraf optik (Nuraini, B, 2015). Peningkatan pengetahuan dan kesadaran pasien tentang penyakit hipertensi perlu dioptimalkan untuk memahami kondisi fisiknya, sehingga proses pengobatan dapat lebih optimal dan mencapai terapi yang efektif (Guèze & Napitupulu, 2016).

## **KESIMPULAN**

Kegiatan Pengabdian masyarakat di desa Linggasari tentang pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi, dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, faktor risiko, dan komplikasi hipertensi. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini telah dilaksanakan dan berjalan dengan baik. Hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan menunjukkan bahwa responden yang tergolong ke dalam kategori pre-hipertensi sebanyak 12 responden (24%), hipertensi stage 1 sebanyak 30 responden (60%), dan hipertensi stage 2 sebanyak 8 responden (16%).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Artiyaningrum, B., Azam, M., & Artikel, I. (2016). Faktor-Faktor Berhubungan Dengan Yang Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin. *Public Health Perspective Journal*, 1(1), 12–20.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas. (2025). *Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas 2024*. Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas. <http://dinkes.banyumaskab.go.id/news/51267/profil-kesehatan-kabupaten-banyumas-tahun-2024>.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jateng. (2022). *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2021*.
- Fitriana, Fia dkk. (2023). Penyuluhan Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Remaja. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(4).
- Hutomo Galih Satriyo, dkk. (2024). Pendidikan Kesehatan sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi Dalam Peningkatan Pengetahuan Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 3(7).
- Kemenkes.RI. (2014). Infodatin Hipertensi. Infodatin, Hipertensi, 1–7. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>.
- Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun (2018). Kementerian Kesehatan RI. 2018;53(9):1689–99.
- Maulana noval,(2022).Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi Jurnal Peduli Masyarakat,Volume 4 Nomor1,Maret2022e - ISSN2721-9747;p-ISSN2715-652 <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>.

- Maksuk & Yusneli, (2021). Edukasi Dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, P-ISSN: 2615-0921 E-ISSN: 2622-6030 Volume 4 Nomor 3 Tahun 2021, Hal 733–740.
- Mulyadi, Arif, Tri Cahyo Sepdianto, and Dwi Hernanto. (2019). Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Yang Melakukan Senam Lansia.” *Journal of Borneo Holistic Health*, 2 (2): 148–57.
- Nur Ayunin E, Handayani S, Dhiyaa Arroyyan R, Deltasari G, Hamka U, Limau J, et al. (2021). Pelatihan Peer Educator Berhenti Merokok di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Menggunakan Pendekatan E-Learning Model. Vol. 4. 2021.
- Putri Annisah Hutasuhut, dkk. (2024). Pemeriksaan Tekanan Darah Secara Berkala Dalam Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Desa Sihopur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(3).
- Sofiana, L., Puratmadja, Y., Sari, B. S. K., Pangulu, A. H. R., & Putri, I. H. (2018). Pengetahuan tentang hipertensi melalui metode penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 171-176. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i1.443>.
- Suiraoaka, I.P & Supariasa, I.D., 2012. *Media Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Wahyudi, dkk. 2024. Peningkatan Pengetahuan Hipertensi Melalui Penyuluhan Pada Lansia Di Pekan Kuala. Ahmar Meta Karya : *Jurnal Pengabdian Masyarakat* Vol.4, No.1, Agustus 2024, Halaman 124-129.p-ISSN 2807-3797 e-ISSN 2807-3576.
- World Health Organization. (2020). *Global status report on noncommunicable diseases 2019*.