



PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU LANSIA TERHADAP HIPERTENSI

Nur Asiah^{1*}, Sri Wuryanti², Sonny Pamuji Laksono³

¹Departemen Gizi Fakultas Keokteran Universitas YARSI Jakarta

²Departemen Gizi Fakultas Keokteran Universitas YARSI Jakarta

³Departemen Fisiologi Fakultas Keokteran Universitas YARSI Jakarta

*Email:nur.asiah@yarsi.ac.id

ABSTRAK

Lansia akan mengalami proses penuaan yang nantinya dapat menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh sehingga banyak terjadi gangguan kesehatan pada lansia, salah satunya adalah hipertensi yang dapat menyebabkan komplikasi penyakit serius. Fenomena pengetahuan, sikap, dan perilaku perawatan hipertensi pada lansia yang mengalami hipertensi menarik untuk ditelusuri. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang perawatan hipertensi pada lansia. Penyuluhan melibatkan 28 lansia yang menderita hipertensi di Kecamatan Pancoran Mas Depok pada bulan Juni 2021. Hasil penyuluhan menunjukkan pengetahuan dan sikap terhadap hipertensi memiliki hubungan pada lansia tergolong baik. Terjadi peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan sebesar 4% dan peningkatan sikap terhadap hipertensi sebesar 5%. Maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan pengetahuan masyarakat penting dilaksanakan, secara mendasar dapat dilakukan melalui program promosi kesehatan lansia agar terjadi peningkatan kesadaran akan perilaku lansia yang menderita hipertensi

Kata kunci: Pengetahuan, sikap, perilaku, hipertensi, lansia

ABSTRACT

The aging process of elderly will leads to decreased organ function, therefore many health problems could occur, one of them is hypertension which can cause serious illness complications. Knowledge, attitudes, and behaviour of hypertension people among elderly with hypertension is necessary to explore. The purpose of this study was to determine the knowledge, attitudes, and behaviors about hypertension among elderly in Depok. The study has been done by involving 28 elderly people who suffering from hypertension at Pancoran Mas, Depok, North Java in June 2021. . The results showed knowledge and attitudes towards the treatment of hypertension were good. There was increasing of attitude about 4% and behaviour about 6%. In conclusion, it is important to increase community's knowledge and the awareness of hypertention behaviour treatment through the health promotion program.

Keywords: Knowledge, attitude, behavior, hypertensient, elderly

PENDAHULUAN

Hasil proyeksi penduduk 2010-2035, Indonesia memasuki periode lansia (*aging*), dimana 10% penduduk akan berusia 60 tahun ke atas, di tahun 2020. Lanjut Usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas, berdasarkan Undang Undang

Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (Infodatin, 2016). Penggolongan lansia menurut Depkes dibagi menjadi tiga kelompok yakni kelompok lansia dini (55 – 64 tahun), kelompok lansia (65 tahun ke atas), dan lansia resiko tinggi (lebih dari 70 tahun). Indonesia adalah



termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 7,18%. Badan Perencanaan dan Pembangunan Nasional (BAPPENAS) memperkirakan pada 2025, lebih dari seperlima penduduk Indonesia adalah orang lanjut usia (Widyasari DF dan Candrasari A, 2017).

Lansia merupakan proses yang terjadi secara alami pada setiap individu dimana dalam setiap proses ini terjadi perubahan fisik maupun mental yang akan berpengaruh pada berbagai fungsi dan kemampuan tubuh yang pernah dimilikinya. Peningkatan usia harapan hidup terjadi karena beberapa aspek seperti perbaikan pelayanan kesehatan dan pengaruh kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama di bidang kedokteran

Pada tahun 2013 sekitar 180 ribu jiwa atau 10% dari total penduduk Depok adalah lansia (Pemkot Depok, 2013). Penelitian pada penderita lansia dengan hipertensi di Depok (2015) menyebutkan bahwa ada hubungan antara asupan natrium, aktivitas fisik, asupan lemak dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini menyebutkan sebanyak 26,4% lansia menderita hipertensi. (Mahmudah dkk, 2015).

World Health Organization menyatakan sebesar 22% dari total penduduk dunia menderita hipertensi dan hanya seperlima yang melakukan upaya pengendalian hipertensi (Infodatin, 2019). Sementara itu, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018) penyakit terbanyak pada lansia untuk penyakit tidak menular yang menduduki peringkat pertama adalah hipertensi. Peningkatan angka kejadian hipertensi terjadi hampir di seluruh provinsi di Indonesia. Peningkatan angka kejadian tertinggi

terdapat di Provinsi DKI Jakarta sebesar 13,4% (Infodatin, 2019). Berdasarkan hasil analisa prediksi peningkatan lansia, setiap tahunnya akan mengalami peningkatan, diperkirakan jumlah penduduk lansia tahun 2020 sebanyak 27,08 juta, tahun 2025 sebanyak 33,69 juta, dan tahun 2030 sebanyak 40,95 juta (Kemenkes RI, 2017).

Penelitian yang dilakukan terhadap 30 orang lansia di Panti Werda Magetan Jawa menyebutkan bahwa 55.2% lansia yang menderita hipertensi memiliki perilaku perawatan hipertensi yang kurang baik. Hal ini terjadi karena pendidikan kesehatan tentang pentingnya pencegahan hipertensi belum diketahui dengan baik oleh lansia. Penelitian ini merekomendasikan bahwa pendidikan kesehatan tentang upaya pencegahan dan pengendalian penyakit penting diupayakan bagi masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang perawatan hipertensi (Bratajaya CNA dan Rejeki GS, 2020).

Menurut laporan WHO, pada tahun 2003, kepatuhan rata-rata pasien pada terapi jangka panjang terhadap penyakit kronis di negara maju hanya sebesar 50%, sedangkan di negara berkembang jumlah tersebut bahkan lebih rendah. Kepatuhan pasien sangat diperlukan untuk mencapai keberhasilan terapi, terutama pada terapi penyakit tidak menular. Seperti diabetes, hipertensi, asma, penyakit kardiovaskuler, kanker, gangguan mental, penyakit infeksi HIV/AIDS, dan tuberculosis (Aliviyanti, RUY, 2014). Peningkatan jumlah lansia didasari oleh peningkatan usia harapan hidup lansia yang semakin meningkat. Pada tahun 2000 – 2005 Perserikatan Bangsa Bangsa melaporkan bahwa usia harapan hidup di Indonesia mencapai angka 66,4 tahun. Angka ini diperkirakan meningkat menjadi 77,6 tahun pada tahun 2045 – 2050 (Dewi SR, 2016). Semakin tingginya usia

harapan hidup menyebabkan masalah kesehatan lansia meningkat. Penilaian lansia dalam bentuk pengetahuan, sikap dan perilakunya akan mendukung keberhasilan terapi kesehatan pada lansia karena lansia merasa dilibatkan dan memiliki pengetahuan yang akan meningkatkan kesadarannya untuk berperilaku hidup sehat.

Pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap obyek melalui indra yang dimilikinya. Pengetahuan meliputi konsep tentang sehat sakit, pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan konsep pencegahan hipertensi bagi normotensi dan pengontrolan tekanan darah bagi penderita hipertensi, (Riyadina F dkk, 2018).

Sikap adalah ungkapan perasaan emosional seseorang baik secara positif atau negatif, dalam bentuk dukungan. Pada penelitian ini sikap dapat digambarkan sebagai kecenderungan subyek merespon suka atau tidak suka terhadap suatu obyek. Sebagian besar wanita menopause normotensi juga mempunyai sikap positif dalam mencegah hipertensi. Penderita hipertensi mempunyai sikap bahwa pengontrolan terhadap tekanan darah perlu dilakukan melalui beberapa upaya seperti mengontrol makanan berisiko hipertensi seperti ikan asin (tinggi garam), tinggi lemak (jeroan, makanan gorengan) yang dianggap merupakan penyebab tekanan darah meningkat atau tinggi. (Riyadina F, 2018; Situmorang V, 2019).

Populasi lanjut usia Kota Depok termasuk tidak terlalu tinggi. Menurut data Sensus 2010 jumlah lanjut usia 60+ kota Depok mencapai 4,9%. Tetapi yang perlu diperhatikan dari kota ini adalah cukup tingginya usia harapan hidup yang mencapai 73 tahun, lebih tinggi dari usia harapan hidup nasional yang mencapai hanya 70,7 tahun. Studi asesmen kota ramah lanjut usia

2013 dilakukan di 14 kota di Indonesia yaitu Jakarta Pusat, Medan, Surabaya, Bandung, Semarang, Makassar, Mataram, Yogyakarta, Denpasar, Balikpapan, Payakumbuh, Depok, Surakarta, dan Malang. Kota Depok masuk kualifikasi kota kecil di antara 14 kota wilayah studi (Suriastini NW et al, 2013).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan, sikap dan perilaku lansia di kota Depok terhadap hipertensi.

Manfaat penelitian ini bagi peserta yang merupakan kader kesehatan diharapkan dapat menjadi penerus pesan-pesan penting kesehatan bagi lansia di daerahnya dalam upaya pencegahan penyakit hipertensi pada lansia.

METODE

Metode pengabdian masyarakat adalah penyuluhan dan bertujuan untuk menilai pengetahuan, sikap dan perilaku lansia terhadap hipertensi di Kecamatan Pancoran Mas Depok. Pengabdian masyarakat ini merupakan bentuk dari kegiatan Pengabdian Masyarakat Universitas YARSI yang bekerja sama dengan Kecamatan Pancoran Mas Depok. Peserta adalah kader-kader dari kelas Lansia yang merupakan program dari Kecamatan Pancoran Mas Depok. Peserta yang hadir sebanyak 28 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi

Peserta penelitian berjumlah 28 orang, sedangkan undangan yang disebarluaskan sebanyak 30 orang, rata-rata berusia 55 tahun dengan sebagian besar berlatar belakang pendidikan SMA dan berprofesi sebagai ibu rumah tangga.

Sebagian besar lansia sudah memiliki pengetahuan yang baik tentang hipertensi. Pengetahuan mengenai hipertensi meliputi pertanyaan-pertanyaan mengenai



istilah hipertensi, derajat hipertensi, faktor risiko hipertensi seperti kegemukan, perokok, makanan asin dan berlemak, komplikasi hipertensi berupa stroke, faktor stres memicu hipertensi dan pengetahuan

tentang obat hipertensi seperti perlunya keteraturan minum obat setiap hari dan kapan waktu minum obat sudah diketahui secara baik oleh peserta ($\geq 80\%$ peserta menjawab dengan benar).

Tabel 1. Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi

Pertanyaan	Jawaban
Darah tinggi disebut hipertensi	Ya (89%)
Tekanan darah $>140/90$ mmHg adalah hipertensi grade I	Ya (89%)
Penderita hipertensi boleh merokok	Tidak (93%)
Makanan asin aman bagi hipertensi	Tidak (79%)
Hipertensi berat jika tekanan darah 200/115 mmHg	Ya (96%)
Kegemukan berisiko hipertensi	Ya (79%)
Stroke adalah dampak hipertensi	Ya (96%)
Obat hipertensi diminum 1x sehari	Ya (93%)
Stres mempengaruhi hipertensi	Ya (89%)
Obat hipertensi tidak diminum rutin	Tidak (89%)

Penyuluhan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya pada lansia di Puskesmas Kecamatan Cipayung Depok yang menyebutkan bahwa 47,6% lansia sudah mengetahui bahwa penyakit hipertensi dapat dicegah dan 58,09% lansia mengetahui bahwa merokok merupakan pemicu hipertensi. Penelitian tersebut juga menyimpulkan bahwa para lansia sudah mengetahui bahwa makanan tinggi garam dan berlemak menyebabkan hipertensi. Selain itu gaya hidup banyak beristirahat, tidak stres dan serta beraktivitas fisik dapat mencegah hipertensi. Pengetahuan mengenai komplikasi dan pengobatan hipertensi juga tergolong baik (Fattima ET dkk, 2015).

Penelitian lainnya pada lansia di Puskesmas Kampala Sinjai membuktikan bahwa pengetahuan lansia terhadap hipertensi sebagian besar tergolong cukup (84%) dan tergolong baik sekitar 8%. Hal ini tidak lepas dari peran tenaga kesehatan antara lain perawat yang memberikan informasi kepada lansia mengenai hipertensi (Syamsi N. dan Amsy S, 2019).

Penelitian pada penderita lansia dengan hipertensi di Depok (2015) mengatakan bahwa ada hubungan antara asupan natrium, aktivitas fisik, asupan lemak dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini menyebutkan sebanyak 26,4% lansia menderita hipertensi. (Mahmudah dkk, 2015).

Penelitian terhadap lansia tentang hipertensi di Medan menyebutkan bahwa pengetahuan responden pada kategori baik sebesar 67,74%, pada kategoricukup baik 32,26% sedangkan pada kategori kurang baik sebesar 0% dan 0% pada kategori tidak baik. Latar belakang pendidikan responden merupakan pendidikan yang cukup tinggi sehingga dengan pendidikan tersebut responden akan mudah menerima dan memahami informasi yang diberikan (Situmorang V, 2019).

Penelitian yang dilakukan di Bogor pada wanita menopause menyebutkan bahwa mayoritas wanita menopause sudah mempunyai pengetahuan baik tentang konsep sehat dan sakit, Mayoritas peserta penelitian tergolong normotensi dan

penderita hipertensi (terkontrol dan tidak terkontrol) sudah mempunyai pengetahuan yang baik tentang penyakit hipertensi. (Riyadina F. dkk, 2018).

Penelitian lainnya tentang hipertensi pada wanita menopause mendapatkan hasil bahwa pengetahuan tentang faktor penyebab hipertensi sudah tergolong baik yaitu dari faktor pola makan tidak sehat (makan asin, lemak/gorengan, santan/jerohan, kurang buah sayur), faktor umur, faktor keturunan dan faktor aktifitas fisik (terlalu capek, kurang tidur) dan faktor psikis

(pikiran, emosi, galau), faktor hormonal (pil KB, menopause). Hampir semua peserta penelitian dapat menjawab tentang bahaya hipertensi seperti penyakit stroke dan jantung (Riyadina F, 2018).

Pada penyuluhan ini karena pesertanya adalah kader-kader kesehatan dari kelurahan yang dikumpulkan dalam 1 kecamatan, yaitu Kecamatan Pancoran Mas Depok, para kader telah memiliki pengetahuan yang cukup sebelumnya karena telah mengikuti program kelas lansia yang merupakan salah satu program dari Kecamatan Pancoran Mas Depok

Tabel 2. Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi setelah Penyuluhan

Pertanyaan	Jawaban
Darah tinggi disebut hipertensi	Ya (96%)
Tekanan darah >140/90 mmHg adalah hipertensi grade I	Ya (93%)
Penderita hipertensi boleh merokok	Tidak (96%)
Makanan asin aman bagi hipertensi	Tidak (82%)
Hipertensi berat jika tekanan darah 200/115 mmHg	Ya (100%)
Kegemukan berisiko hipertensi	Ya (93%)
Stroke adalah dampak hipertensi	Ya (100%)
Obat hipertensi diminum 1x sehari	Ya (96%)
Stres mempengaruhi hipertensi	Ya (100%)
Obat hipertensi tidak diminum rutin	Tidak (100%)



Gambar1. Suasana Kegiatan Pengabdian Kesehatan Masyarakat

Setelah mengikuti penyuluhan tentang hipertensi, maka diperoleh

Sikap Lansia terhadap Hipertensi

Sikap yang dinilai adalah lansia secara rutin mengontrol tekanan darah, lansia tidak menyukai makanan asin, tidak

peningkatan pengetahuan lansia sebesar 4%

merokok, berolah raga teratur, tidak mengonsumsi minuman keras, memilih berolah raga dibandingkan minum suplemen penurun berat badan untuk mencegah

kegemukan serta mengonsumsi obat antihipertensi secara teratur. Sikap lansia pada penelitian ini tergolong baik (> 80%

lansia memiliki sikap yang baik terhadap hipertensi).

Tabel 3. Sikap Lansia terhadap Hipertensi

Pertanyaan	Jawaban
Rutin mengontrol tekanan darah	Setuju (93%)
Suka makanan asin	Tidak setuju (82%)
Perokok aktif	Tidak setuju (86%)
Berolah raga secara rutin	Setuju(89%)
Minum vitamin saja, tapi tidak olah raga	Tidak setuju (93%)
Minum obat dietsaja, tapi,tidak olah raga	Tidak setuju(93%)
Minum-minuman keras	Tidak setuju (96%)

Dilakukan terhadap lansia di Puskesmas Meukek Kabupaten Aceh Selatan menyebutkan proporsi terbanyak lansia yang mempunyai sikap yang positif terhadap hipertensi yaitu sebesar 209 orang (66,1%). Pada penyuluhan ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar lansia tergolong memiliki sikap yang baik terhadap hipertensi, yaitu >80% menjawab dengan benar.

Penelitian terhadap lansia tentang hipertensi di Medan menyebutkan bahwa sikap responden pada kategori baik sebesar 72,58%, pada kategori cukup baik 27,42% sedangkan pada kategori kurang baik sebesar 0% dan 0% pada kategori tidak baik. Tingkat sikap yang baik ini dapat terjadi karena tingginya kesadaran ataupun

keinginan responden dalam pemeliharaan kesehatan, penyembuhan ataupun peningkatan kesehatan. Ini artinya pendidikan tinggi yang mereka dapat selaras dengan sikap responden termasuk terhadap penyakit hipertensi (Situmorang V, 2019).

Hal ini berbeda dengan hasil penelitian di Panti Tresna Werda Magetan yaitu sikap lansia terhadap hipertensi tergolong kurang (46,7%). Lansia tidak begitu peduli terhadap diet yang mempengaruhi hipertensi (Nastiti F, 2018). Lansia yang berdiam di Panti Werda mungkin memiliki masalah keluarga dan psikis sehingga kepedulian terhadap kesehatan tidak sama dengan lansia yang merupakan kader-kader kesehatan dalam penelitian ini.



Gambar 2. Protokol Kesehatan Jaga jarak dan Penggunaan Masker saat Penyuluhan

Tabel 4. Sikap Lansia terhadap Hipertensi setelah Penyuluhan

Pertanyaan	Jawaban
Rutin mengontrol tekanan darah	Setuju (96%)
Suka makanan asin	Tidak setuju (93%)
Perokok aktif	Tidak setuju (90%)
Berolah raga secara rutin	Setuju (96%)
Minum vitamin saja, tidak olah raga	Tidak setuju (93%)
Minum obat diet saja, tidak olah raga	Tidak setuju (93%)
Minum-minuman keras	Tidak setuju (100%)

Terjadi peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi setelah

mengikuti penyuluhan rata-rata sebesar 6%.

Perilaku Lansia terhadap Hipertensi

Perilaku lansia terhadap hipertensi pada penyuluhan ini tidak selalu mengikuti sikap yang sudah baik. Sekitar 54% lansia tidak mengontrol tekanan darahnya secara rutin, meskipun mereka menyetujui bahwa

mengontrol tekanan darah secara rutin merupakan sikap yang baik. Sebanyak 71% lansia tidak setuju mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin. Lansia yang tidak mengkonsumsi makanan tinggi kolesterol seperti jeroan hanya 79%.

Tabel 5. Perilaku Lansia terhadap Hipertensi

Pertanyaan	Jawaban
Jika ada gejala rutin mengukur Tekanan darah	Tidak (54%)
Tidak mengkonsumsi jeroan	Ya (79%)
Mengkonsumsi obat hipertensi rutin	Ya (71%)
Meluangkan waktu untuk istirahat	Ya (89%)
Tidak merokok	Ya (96%)
Tidak minum-minuman keras	Ya (100%)
Dapat mengontrol emosi	Ya (89%)
Berekreasi setelah bekerja berat	Ya (93%)

Pada penyuluhan ini meskipun pengetahuan dan sikap lansia tentang mengontrol tekanan darah secara rutin dan mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin sudah tergolong baik, tetapi dalam hal perilaku lansia, pengontrolan tekanan darah secara rutin dan minum obat hipertensi secara rutin belum tergolong baik. Lansia cenderung merasa tidak perlu minum obat hipertensi jika tidak ada gejala ataupun merasakan lebih baik minum obat herbal, menjalankan diet bebas lemak dan rendah garam serta berolah raga secara teratur dibandingkan dengan keharusan minum obat antihipertensi. Perilaku seseorang juga

dipengaruhi oleh sikap, pengetahuan, nilai, tradisi, status sosial ekonomi, usia, jenis kelamin, faktor pelayanan kesehatan dan faktor penguat dukungan anggota keluarga. Dalam lingkungan tempat tinggal lansia, mereka cenderung berpendapat bahwa tidak perlu minum obat jika tidak ada gejala. Padahal hipertensi bersifat asimtomatik dan jika sudah ada komplikasi seperti strike dan penyakit jantung koroner, baru terdiagnosis. Hal ini sudah terlambat. Beberapa lansia percaya bahwa minum obat darah tinggi setiap hari dapat merusak kesehatan.

Penelitian terhadap lansia tentang hipertensi di Medan menyebutkan bahwa



perilaku responden pada kategori baik sebesar 53,23%, pada kategori cukup baik 46,77% sedangkan pada kategori kurang baik sebesar 0% dan 0% pada kategori tidak baik. Tindakan yang baik ini didapat karena adanya tujuan responden untuk memiliki tekanan darah yang normal, misalnya dengan mengontrol tekanan darah secara rutin, minum obat secara rutin dan rajin berolahraga (Situmorang V, 2019).

Penelitian yang dilakukan terhadap 30 orang lansia di Panti Werda Magetan Jawa menyebutkan bahwa 46,7% lansia memiliki pengetahuan yang kurang terhadap hipertensi, 36,7% memiliki pengetahuan yang cukup dan 16,6% memiliki pengetahuan yang kurang terhadap hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Sefriani (2010) yang meneliti pengetahuan lansia terhadap hipertensi mendapatkan hasil sebanyak 73,1% lansia memiliki pengetahuan yang rendah terhadap hipertensi. Penurunan kemampuan kognitif pada lansia menyebabkan sukarnya mencerna informasi yang diterima. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa 80% lansia tidak mengetahui bahwa asupan garam mempengaruhi kejadian hipertensi. Sebagian besar lansia juga tidak mengetahui bahwa aktifitas fisik dapat mempengaruhi tekanan darah melalui obesitas. Sikap lansia terhadap hipertensi juga tergolong kurang (46,7%). Lansia tidak begitu peduli terhadap diet yang mempengaruhi hipertensi. Sejalan dengan penelitian

Kartikasari (2009) yang mendapatkan hasil bahwa sebagian besar sikap lansia terhadap hipertensi tergolong kurang (38,9%) (Nastiti F, 2018).

Penelitian yang dilakukan di daerah Johar Baru Jakarta menyebutkan bahwa dari 58 lansia yang menderita hipertensi, sebagian besar memiliki pengetahuan perawatan hipertensi kurang baik sebanyak 60.3%. Sedangkan hanya 39.7% lansia yang menderita hipertensi memiliki pengetahuan tentang perawatan hipertensi dengan kategori berpengetahuan baik. Sedangkan hanya 39.7% lansia yang menderita hipertensi memiliki pengetahuan tentang perawatan hipertensi dengan kategori berpengetahuan baik. Dari 58 lansia yang menderita hipertensi memiliki sikap tentang perawatan hipertensi yang baik sebanyak sebanyak 58.6% dan 41.4% memiliki sikap tentang perawatan hipertensi yang kurang baik. Dari 58 lansia yang menderita hipertensi terdapat 44.8% lansia yang memiliki perilaku tentang perawatan hipertensi yang baik dan 55.2% lansia yang menderita hipertensi memiliki perilaku perawatan hipertensi yang kurang baik (Bratajaya CNA dan Rejeki GS, 2020).

Perilaku terhadap hipertensi sudah dilakukan dengan baik oleh wanita menopause berupa pengontrolan tekanan darah secara teratur, minum obat rutin, melakukan aktivitas fisik teratur, pencegahan konsumsi makanan asin dan berlemak (Riyadina W dkk, 2018).



Gambar 3. Peserta Memiliki Semangat yang Tinggi sebagai Kader Kesehatan untuk Mengikuti Penyuluhan

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui bentuk penyuluhan mampu menaikkan pengetahuan lansia sebesar 4%, , menaikkan sikap lansia sebesar 6% terhadap hipertensi. Latar belakang lansia sebagai kader kesehatan membuktikan bahwa pengetahuan dan sikap lansia tentang hipertensi sudah tergolong baik, yaitu 80% kader memiliki pengetahuan, sikap dan perilaku yang tergolong baik.

Saran untuk kegiatan selanjutnya adalah mengevaluasi perilaku lansia terhadap hipertensi seperti mengontrol tekanan darah secara rutin, tidak mengkonsumsi makanan berlemak dan ber kolesterol tinggi seperti jerohan dan harus minum obat secara rutin jika sudah terdiagnosis hipertensi meski tidak ada gejala untuk mencegah komplikasi, karena dalam penelitian ini, < 80% lansia yang memiliki perilaku tersebut. Kader adalah ujung tombak untuk terjun ke masyarakat dalam menggiatkan program-program kesehatan sehingga penelitian ini perlu dilanjutkan kembali.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas YARSI dan Kecamatan Pancoran Mas Depok yang telah memfasilitasi kegiatan Penyuluhan Pengabdian kepada Masyarakat tentang pengetahuan, sikap dan perilaku lansia terhadap hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliviyanti RUY (2014) Kepatuhan pasien :faktor penting dalam keberhasilan terapi. <https://uad.ac.id/id/kepatuhan-pasien-faktor-penting-dalam-keberhasilan-terapi/>
- Bratajaya CNA, Rejeki GS (2020) Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Tentang Perawatan Hipertensi Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi di Johar Baru Jakarta Pusat. *Jurnal SKHG*: 87-93. <https://jurnalskhg.ac.id/index.php/medika/article/view/126/118>
- Dewi RS (2016) Spiritualitas dan persepsi kesehatan lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mayang Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, Vol.6, No. 2.



- Departemen Sosial. (2015). Pusat Data dan Informasi. Jakarta: Departemen Sosial.
- Fattima ET, Wahyudo R, Setiawan G, Morfi C (2016) Gambaran Pengetahuan Lansia terhadap Pencegahan dan Pengobatan Hipertensi. JK Unila, 1:220-225.
<http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/JK/article/view/1618>. Jurnal Kedokteran Unila. Vol 1, No.2: 220-225.
- Heriyandi, Hasballah K, Tahlil T (2018) Pengetahuan, sikap dan perilaku diet hipertensi lansia di Aceh Selatan. Jurnal Ilmu Keperawatan. Vol 6, No.1:57-69.
- Infodatin (2016) Situasi lanjut usia (lansia) di Indonesia.
- Infodatin (2019). Hipertensi si Pembunuh Senyap. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017). Analisis Lansia di Indonesia. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI
- Mahmudah S, Maryusman T, Arini FA, Malkan I (2015) Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di kelurahan Sawangan Depok. Biomedika. Journals UMS.a.c.id., Vol 7, No.2.
- Nastiti FI (2018) Hubungan pengetahuan dan sikap lansia terhadap diet hipertensi di Panti Tresna Werda Magetan. Skripsi. Program Studi Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. Diunduh dari <http://repository.stikes-bhm.ac.id/117/1/9.pdf>
- Pemerintah Kota Depok (Pemkot Depok) (2013). Persiapan kota Depok menjadi kota ramah lansia. <http://www.depok.go.id>.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Laporan Nasional Risesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Riyadina W, Martha E, Anwar A (2018) Perilaku pencegahan dan pengendalian hipertensi: studi pengetahuan, sikap, perilaku (PSP) dan kesehatan lingkungan pada wanita pasca menopause. Studi Kualitatif pada Wanita Pasca Menopause di Kota Bogor. Jurnal Ekologi Kesehatan, Vol.17, No.3:
- Situmorang V (2019) Gambaran pengetahuan, sikap dan tindakan terhadap penyakit hipertensi pasien rawat jalan di Puskesmas medan Area Selatan. Karya Tulis Ilmiah. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Farmasi.
- Syamsi N, Asmi S (2019) Gambaran tingkat pengetahuan lansia terhadap hipertensi di Puskesmas Kampala Sinjai. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada. Vol.7, Issue1: 1403-1407.
- Suriastini NW, Sikoki BS, Rahardjo TBW, Mulyanto ED, Fauzan J, Naryanta, Rahayu T, Gunawan A, Setyawati NI, Ambarwati TP, Kurniawati DW, Lestari S (2013) Satu Langkah Menuju Impian Lanjut Usia Kota Ramah Lanjut Usia 2030: Kota Depok. Editor: SurveyMETER dan CAS UI.
- Widyasari DF dan Anika C (2017) Peningkatan pengetahuan tentang hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Dukuh Gantungan Desa Makamhaji Kartasura Sukoharjo.