



**EDUKASI POLA HIDUP SEHAP PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS LAWE SIGALA GALA ACEH
TENGGARA TAHUN 2023**

Gordon.H.Aritonang^{1*}, Anisah², Dina Andriani³
Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Nurul Hasanah Kutacane
Email : arios.gordon@yahoo.com

ABSTRAK

Sesuai dengan program pemerintah yang menetapkan umur harapan hidup yaitu 65 tahun diharapkan lansia dapat tetap mempertahankan kesehatannya agar tetap produktif dalam kehidupannya. Secara individu, pada usia di atas 55 tahun terjadi proses penuaan secara alamiah. Hal ini tentu saja menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis. Dengan bergesernya pola perekonomian dari pertanian ke industri maka pola penyakit juga bergeser dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular (degeneratif) (Nugroho, 2000). Bahaya hipertensi bermacam – macam dan dapat juga mengalami komplikasi dengan penyakit lain. Hipertensi dapat merusak organ lain seperti jantung, ginjal, otak, serta organ tubuh lainnya. Semakin meningkatnya angka kejadian hipertensi tidak lepas dari kurangnya kesadaran masyarakat terhadap faktor yang dapat menyebabkan hipertensi seperti gaya hidup, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, kurang aktifitas fisik, stress, dan faktor lainya seperti faktor genetik, obesitas, serta umur. (Brunner & Suddarth, 2002). Dengan demikian perlu dilakukan edukasi tentang hipertensi dan penatalaksanaanya agar terhindar dari komplikasinya. Eduksi ini dilkauan di Puskesmas Lawe Sigala-gala tanggal 6 Maret 2023 yang dimulai pada jam 09.30 - 10.15 WIB, yang diikuti oleh 17 orang pasien dan keluarga. Hasil yang diperoleh terdapat 78% peserta yang bertanya tentang materi dan terdapat 74 % peserta yang telah memahami materi yang diberikan. Edukasi kesehatan tentang hipertensi sangat dibutuhkan untuk dapat menjaga kesehatan lansia dengan melaksakan pola hidup yang sehat yang berdamai dengan hipertensinya. Disarankan kepada pihak puskesmas untuk rutin memberikan edukasi dan motivasi lansia dengan hipertensi untuk menjaga pola hidupnya tetap sehat dengan melaksanakan terapi pasien dengan hipertensi.

Kata kunci : Lansia. Hipertensi, pola hidup

ABSTRACT

In accordance with the government program which stipulates a life expectancy of 65 years, it is hoped that the elderly can maintain their health so that they remain productive in their lives. Individually, at the age of 55 years there is a natural aging process. This of course raises physical, mental, social, economic and psychological problems. As the pattern of the economy shifts from agriculture to industry, disease patterns also shift from communicable diseases to non-communicable (degenerative) diseases (Nugroho, 2000). The dangers of hypertension are various and can also be complicated by other diseases. Hypertension can damage other organs such as the heart, kidneys, brain, and other organs. The increasing incidence of hypertension cannot be separated from the lack of public awareness of factors that can cause hypertension such as lifestyle, smoking habits, alcohol consumption, lack of physical activity, stress, and other factors such as genetic factors, obesity, and age. (Brunner & Suddarth, 2002). Thus it is necessary to educate about hypertension and its management to avoid its complications. This education was carried out at the Lawe Sigala-gala Health Center on March 6 2023 which began at 09.30 - 10.15 WIB, which was attended by 17 patients and their families. The results obtained were 78% of participants who asked about the material and there were 74% of participants who had understood the material provided. Health education about hypertension is urgently needed to be able to maintain the health of the elderly by implementing a healthy lifestyle that is at peace with their hypertension. It is suggested to the puskesmas to routinely



provide education and motivation for the elderly with hypertension to maintain a healthy lifestyle by carrying out therapy for patients with hypertension.

Keywords: Elderly. Hypertension, lifestyle

PENDAHULUAN

Seiring dengan meningkatnya umur harapan hidup yang ditandai dengan banyaknya lanjut usia (lansia) yang hidup di tahun 2000 sebanyak 9,99 % dari 22.277.700 jiwa penduduk Indonesia dan diperkirakan umur harapan hidup tersebut akan meningkat pada tahun 2020 bagi kelompok umur 65 – 70 tahun menjadi 11,09 % dari 29.120.000 jiwa penduduk Indonesia.

Sesuai dengan program pemerintah yang menetapkan umur harapan hidup yaitu 65 tahun diharapkan lansia dapat tetap mempertahankan kesehatannya agar tetap produktif dalam kehidupannya. Secara individu, pada usia di atas 55 tahun terjadi proses penuaan secara alamiah. Hal ini tentu saja menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis. Dengan bergesernya pola perekonomian dari pertanian ke industri maka pola penyakit juga bergeser dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular (degeneratif) (Nugroho, 2000).

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. ditahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 milyar orang setiap tahun di dunia dan hamper 1,5 juta orng setiap tahunnya di Asia Timur Selatan menderita hipertensi (WHO,2015). Hipertensi merupakan tekanan darah persisten dimana tekanan darah sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya di atas 90 mmHg, merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Sehingga disebut sebagai “pembunuh diam-diam” karena orang dengan hipertensi sering tidak menampakkan gejala dan tidak sadar akan kondisinya, ketika penyakit ini di derita tekanan darah pasien harus di pantau dengan interval teratur karena hipertensi merupakan kondisi seumur hidup (Smeltzel, 2002).

Keluhan penyerta yang dirasakan oleh penderita Hipertensi yaitu sakit kepala, rasa berat ditengok dan sering emosi (Kemenkes RI,2012). Disamping itu Hipertensi di klasifikasikan menjadi dua yaitu, hipertensi primer dan hipertensi *esensial*. Hipertensi primer merupakan Hipertensi yang penyebabnya tidak diketahui (*ideopatik*). sedangkan Hipertensi *esensial* merupakan Hipertensi yang diketahui penyebabnya. Prevelensi hipertensi meningkat sejalan dengan perubahan gaya hidup seperti merokok, obesitas, latihan fisik dan stress psikososial. Hipertensi sudah menjadi masalah yang lebih besar jika tidak ditanggulangi sejak dini. Dan pengendalian hipertensi dibeberapa Negara maju belum memuaskan. (Depkes RI, 2007).

Secara global WHO (*World Health Organization*) memperkirakan penyakit tidak menular menyebabkan sekitar 60% kematian dan 43 % kesakitan di seluruh dunia. Hampir 1 milyar orang diseluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi. Berdasarkan data dari Riskesdas 2014, hipertensi di Indonesia merupakan masalah kesehatan dengan prevelensi yang tinggi yaitu sebesar 25,8%. Prevelensi tertinggi di Bangka Belitung 30,9%, diikuti Kalimantan Selatan 30,8%, Kalimantan Timur 29,6%, Jawa Barat 29,4%, Gorontalo 29,4%, dan di Sumatera Barat 22,6%.(Kemenkes RI,2014). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2014 hipertensi merupakan 5 penyakit terbanyak yang di derita oleh masyarakat dengan jumlah penderita 595.638 orang. Pada tahun 2015 di dapatkan jumlah penderita hipertensi sebanyak 612.994 orang. Dan pada tahun 2016 didapatkan data penderita hipertensi sebanyak 623.372 orang. Berdasarkan data dari Riskesdas (2019) didapatkan bahwa prevalensi di Banda Aceh sebesar 23.32%.



Bahaya hipertensi bermacam – macam dan dapat juga mengalami komplikasi dengan penyakit lain. Hipertensi dapat merusak organ lain seperti jantung, ginjal, otak, serta organ tubuh lainnya. Semakin meningkatnya angka kejadian hipertensi tidak lepas dari kurangnya kesadaran masyarakat terhadap faktor yang dapat menyebabkan hipertensi seperti gaya hidup, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, kurang aktifitas fisik, stress, dan faktor lainnya seperti faktor genetik, obesitas, serta umur. (Brunner & Suddarth,2002).

Tatalaksana hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan secara

non farmakologi. Penanganan secara nonfarmakologi seperti penurunan berat badan, olah raga, diet rendah lemak, garam dan dengan penanganan obat herbal, penanganan secara non farmakologi sangat diminati oleh masyarakat karena sangat mudah di praktekkkan dan tidak mengeluarkan biaya yang banyak (Ulfa, 2015).

Lansia dengan hipertensi perlu pengawasan dari tenaga kesehatan dan keluarga supaya tidak jatuh ke komplikasi seperti stroke dan gagal ginjal . Untuk itu perlu diberikan edukasi pada lansia untuk mematuhi tatalaksana hipertensi nya

METODE

Bersadarkan identifikasi masalah, tim pelaksana melakukan langkah- langkah dalam penyelesaian masalah tersebut adalah :

Tujuan	Kegiatan ini bertujuan untuk membantu lansia dengan hipertensi dalam mengendalikan tekanan darahnya .
Kegiatan	
Isi kegiatan	a. Penyampaian materi tentang hipertensi meliputi , pengertian , tanda dan gejala serta penatalaksanaannya. Penatalaksanaan terdiri dari konsumsi obat anti hipertensi secara teratur, mematuhi diet hipertensi, menghindari stress, menghindari kebiasaan merokok , dan melaksanakan olah raga ringan secara rutin . b. Mengevaluasi materi yang sudah dijelaskan dengan memberikan kesempatan pada lansia untuk menjelaskan kembali hal yang sudah diberikan .
Sasaran	Lansia dengan hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Lawe Sigala-Gala
Strategi	Metode kegiatan yang dilakukan : a. ceramah/ penyuluhan b. memberikan kesempatan lansia untuk bertanya c. menjawab pertanyaan lansia dan menjelaskan kembali kesimpulan dari materi penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini telah dilaksanakan pada hari Senin 6Maret 2023 di poli lansia Puskesmas Lawe Sigala-Gala. Peserta yang menghadiri adalah lansia dan keluarga , sebanyak 17 orang .

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan 3 tahap yaitu :

1. Tahap Pembukaan

Sebelum kegiatan dimulai, tim pengabmas melakukan perkenalan diri baik moderator maupun penyaji,

menjelaskan tujuan pelaksanaan kegiatan, melakukan kontrak bahasa dan kontrak waktu dengan audien bahwa kegiatan dilaksanakan selama 50 menit

2. Tahap pelaksanaan

Sebelum menjelaskan materi tentang hipertensi, tim menyakan pengetahuan awal lansia tentang hipertensi dan bagaimana penatalaksanaannya .. Dari penjelasan audien sebagian besar sudah mengetahui tentang hipertensi dan obat yang harus mereka konsumsi tapi belum



paham betul tentang diet, pengendalian stress, menghentikan rokok dan pentingnya olah raga..

Materi penyuluhan dijelaskan secara runtun mulai dari pengertian hipertensi, tanda dan gejalanya, Penatalaksanaan hipertensi : konsumsi obat secara teratur, menjelaskan apa saja yang termasuk dalam diet hipertensi, apa yang bolehdimakan dan apa yang harus dihindari .Menjelaskan untuk menghentikan kebiasaan merokok dan konsumsi kopi, serta menjelaskan pentingnya olah raga dan bentuk-bentuk olah raga yang bisa dilakukan lansia sevcara rutin dan mandiri , seperti jalan kaki pada pagi hari.Dan Menghindari stress/ banyak pikiran pada lansia.

Disaat pemateri memberikan edukasi,lansia memperhatikan dan antusias dalam dalam memberikan pertanyaan serta mengulang kembali materi yang diberikan . peserta yang meninggalkan tempat kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, M. 2012. *Medikal Bedah Untuk Mahasiswa*,Jogjakarta :DIVA press
- Brunner , S, 2002.*Buku Ajar: Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskuler Aplikasi Nic &Noc. Jilid I. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.*
- Depkes RI, 2014."*Profil Kesehatan Indonesia Sehat* ": Jakarta
- Kemendes, RI. 2013. *Pedoman Teknis Penemuan Dan Tatalaksana Hipertensi* : Bakti Husada.
- Kemendes , 2014."*info Datin Kemendes Hipertensi*": Jakarta

3. Tahap penutupan

Sebelum materi diakhiri tim pengabmas memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya tentang terapi yang sudah diberikan. Menjawab semua pertanyaan yang diberikan audien..

Penngabmas diakhiri dengan menyimpulkan kembali pentingnya melaksanakan protap penatalaksanaan hipertensi .. Menekan kan kembali kepada audien untuk melaksanakanya.

Kegiatan penyuluhan ini berlangsung sesuai dengan waktu yang disepakati,74 % audien tampak antusias dan, aktif dalam memberikan pertanyaan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan didapatkan perlunya edukasi tentang penatalsanaan hipertensi pada lansia dilakukan secara berkala mengingat faktor usia, lnsia sering lupa tentang materi yang sudah dijabarkan dan faktor kebosanan karena seumur hidup harus melaksanakan terapi hipertensi.

- Perez.viecaino F,at all.2009. *Antihypertensive Affects of the flavonoid quercetin.* pharmacol Rep.public Med.diakses dari <http://www.Ncbi.nlm.nih.gov>
- RISKESDAS,2013.*Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* ,Kementrian Kesehatan: RI
- Smeltzel. 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart* .jakarta: EGC.
- Suiraoaka,M. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.Jakarta : EGC
- Supranto,J, 2007. *Teknik Sampling Untuk Survey & Eksperimen* : Jakarta Rineka Cipta.