

## **PENYULUHAN DAN SOSIALISASI HIPERTENSI PADA LANSIA DI AUR KUNING BUKITTINGGI SUMATERA BARAT**

**Rista Nora<sup>1\*</sup>, Icha Adelia<sup>2</sup>, Hanoem Novandra<sup>3</sup>, Lusi Riana<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Dosen Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

<sup>2,3,4</sup>Mahasiswa Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

Email : norarista@gmail.com

### **ABSTRAK**

Hipertensi pada lansia dikaitkan dengan proses penuaan yang terjadi pada tubuh. Semakin bertambah usia seseorang, tekanan darah juga akan semakin meningkat. Penyuluhan mengenai hipertensi pada lansia ini dilakukan karena mengingat banyaknya kasus hipertensi yang menyebabkan banyak kematian pada lansia. Hipertensi pada lansia dapat menyebabkan beberapa gangguan pada sistem tubuh dan perubahan aspek fisik, psikologis, sosial, maupun spiritual. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi pada lansia mengenai definisi hipertensi, diagnosis hipertensi, penyebab hipertensi, gejala hipertensi, alasan mengapa lansia rentan mengalami hipertensi, dampak hipertensi, serta pencegahan dan penanggulangan hipertensi. Metode yang dilakukan yaitu metode pendidikan masyarakat yang bertujuan untuk menjelaskan fenomena hipertensi dengan menampilkan materi dengan powerpoint. Dari hasil implementasi dan evaluasi yang dilakukan masyarakat lansia dapat memahami materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Hasil dari kegiatan sangat penting karena diharapkan dapat menambah wawasan para lansia mengenai hipertensi.

**Kata Kunci** : hipertensi, lansia, penyuluhan, sosialisasi

### **ABSTRACT**

*Hypertension in the elderly is associated with the aging process that occurs in the body. As a person ages, blood pressure also increases. Counseling about hypertension in the elderly is important because considering the many cases of death in the elderly caused by hypertension. Hypertension that attacks the elderly can cause several disturbances in the body's systems and changes in physical, psychological, social and spiritual aspects. The counseling aims to provide education to the elderly regarding the definition of hypertension, hypertension diagnosis, causes of hypertension, symptoms of hypertension, reason why the elderly are prone to hypertension, the impact of hypertension, prevention and management of hypertension in the elderly. The method used is an education method that aims to explain the phenomenon of hypertension by presenting about hypertension. From the result of the implementation and evaluation that has been carried out, the elderly community can understand about material presented by the speakers. The result of the activity are very important because it is hoped that it can increase the knowledge of the elderly about hypertension.*

**Keywords** : hypertension, elderly, counseling, socialization

### **PENDAHULUAN**

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2025 akan terjadi peningkatan penderita hipertensi di dunia sebanyak 1,5 milyar dimana 10,5 juta penderita mengalami komplikasi yang menyebabkan kematian.

Menurut Kemenkes RI (2019) lebih dari 65 juta penduduk di Indonesia menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi tersebut meningkat yakni dari tahun 2013 yang hanya 8,4% sampai menjadi 26% pada tahun 2018. Lansia yang berumur >75 tahun memiliki prevalensi hipertensi

tertinggi yaitu sebesar 69,5%, lansia yang berusia 65-74 tahun dengan prevalensi 63,2%, dan sebanyak 55,2% berumur 55-64 tahun. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan pedesaan (33,72%) (Profil Kesehatan Indonesia, 2019).

Tidak semua penderita hipertensi menyadari penyakit yang dideritanya. Hal ini yang membuat hipertensi kerap disebut sebagai pembunuh senyap (silent killer). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok besar yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan dan dapat dikendalikan. Faktor yang tidak dapat dikendalikan termasuk jenis kelamin, genetik, ras usia  $\geq 60$  tahun dan penyakit penyerta seperti diabetes atau penyakit ginjal. Faktor yang dapat dikendalikan seperti pola makan, kebiasaan olahraga, konsumsi garam, kopi, alkohol, stress dan berat badan berlebih atau obesitas (WHO, 2019).

Hipertensi pada lansia dikaitkan dengan proses penuaan yang terjadi pada tubuh. Semakin bertambah usia seseorang, tekanan darah juga semakin meningkat. Meskipun proses penuaan memang sesuatu yang alami, lansia dengan hipertensi tetap berisiko mengalami komplikasi penyakit yang lebih serius. Dilansir dari Healthline, penyebab hipertensi pada lansia umumnya berasal dari perubahan kondisi pembuluh darah, termasuk di bagian jantung. Seiring bertambahnya usia, pembuluh darah arteri menjadi semakin keras dan tidak elastis. Kondisi ini menyebabkan pembuluh darah jadi semakin kaku dan kinerja jantung dalam memompa darah jadi semakin berat. Akibatnya, tekanan darah jadi meningkat. Selain itu, perubahan hormon setelah menopause juga bisa menyebabkan hipertensi pada wanita lansia. Kadar

hormon estrogen yang menurun setelah menopause membuat pembuluh darah arteri mengeras dan tegang. Akibatnya, tekanan darah rentan melonjak. Tekanan darah tinggi pada lansia yang tidak ditangani bisa menyebabkan stroke, penyakit jantung dan ginjal. Karena itu perlu mengenali secara dini penyebab hipertensi pada lansia sekaligus bagaimana cara pencegahannya.

## **METODE**

Metode yang dilakukan diantaranya : 1) Tahap persiapan kegiatan dengan membentuk panitia, menyiapkan media penyuluhan kesehatan berupa leaflet dan ppt. 2) Tahap pelaksanaan yaitu memberikan edukasi mengenai hipertensi pada lansia, diskusi, tanya jawab. 3) Evaluasi kegiatan. 4) Pendokumentasian kegiatan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan penyuluhan yang telah dilakukan masyarakat sangat antusias mendengarkan materi penyuluhan yang telah diberikan. Dari hasil pengamatan yang dilakukan, ternyata masih banyak dari masyarakat lansia yang tidak mengetahui mengenai hipertensi, diagnosis hipertensi, penyebab hipertensi, gejala hipertensi, alasan mengapa lansia rentan mengalami hipertensi, dampak hipertensi, serta pencegahan dan penanggulangan hipertensi. Para audien masih jarang memeriksakan tekanan darah mereka. Sebanyak 10 dari sekitar 17 audiens yang hadir tidak mengetahui mengenai hipertensi.

Setelah dilakukan pemberian materi oleh pemateri masyarakat mulai mengetahui dan mampu memahami pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, gejala hipertensi, alasan mengapa lansia rentan terkena hipertensi, dampak hipertensi, pencegahan serta penanggulangan hipertensi. Masyarakat lansia juga mulai termotivasi untuk memeriksakan tekanan darahnya secara rutin di puskesmas maupun di pelayanan kesehatan lainnya. Hal ini menunjukkan

perubahan perilaku masyarakat dari yang sebelumnya tidak acuh terhadap

1

pemeriksaan tekanan darah menjadi peduli akan pemeriksaan tekanan darah mereka.

2

3



Gambar 1. Pembukaan penyuluhan dan sosialisasi, Gambar 2. Penyampaian materi, Gambar 3. Sesi tanya jawab

#### a. Pengertian Hipertensi

Menurut WHO, Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg) (Sunarwinadi, 2017). Hipertensi sering dijuluki sebagai silent killer atau pembunuh diam-diam karena dapat menyerang siapa saja secara tiba-tiba serta merupakan salah satu penyakit yang dapat mengakibatkan kematian. Hipertensi juga beresiko menimbulkan berbagai macam penyakit lainnya yaitu seperti gagal jantung, jantung koroner, penyakit ginjal dan stroke, sehingga penanganannya harus segera dilakukan sebelum komplikasi dan akibat buruk lainnya terjadi seperti dapat menurunkan umur harapan hidup penderitanya (Sulastri, Elmatris, and Ramadhani, 2012).

Hipertensi pada lansia dibedakan atas hipertensi dimana tekanan sistolik sama atau lebih besar dari 140 mmHg dan atau tekanan diastolik sama atau lebih besar dari 90 mmHg, serta hipertensi sistolik terisolasi dimana tekanan sistolik lebih besar dari 160 mmHg dan tekanan diastolik lebih rendah dari 90 mmHg (NOC, 2015).

#### b. Diagnosis Hipertensi

Diagnosis hipertensi ditegakkan jika terdapat peningkatan tekanan darah

dari ambang normalnya. Hipertensi umumnya didefinisikan sebagai tekanan sistolik (SBP) di atas 130 mmHg atau tekanan darah diastolik (DBP) di atas 80 mmHg pada pasien dewasa. Pengukuran tekanan darah oleh petugas kesehatan sebaiknya dilakukan berulang pada 2-3 kunjungan dengan interval 1-4 minggu. Selain itu, apabila memungkinkan dapat dilakukan pengukuran out of office, seperti pengukuran dengan teknik ambulatori, yang dapat membantu mengeksklusi white coat hypertension.

#### c. Penyebab Hipertensi

Hipertensi terbagi menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer dan sekunder. Berikut penjelasan tentang penyebab hipertensi ini:

##### 1. Hipertensi Primer

Penyebab terjadinya hipertensi pada kebanyakan orang dewasa tidak dapat diidentifikasi. Hipertensi primer cenderung berkembang secara bertahap selama bertahun-tahun yang akhirnya semakin parah jika tidak dilakukan penanganan.

##### 2. Hipertensi Sekunder

Beberapa orang memiliki tekanan darah tinggi karena alami kondisi kesehatan yang mendasarinya. Hipertensi jenis ini cenderung terjadi secara tiba-tiba dan menyebabkan tekanan darah lebih tinggi dibandingkan hipertensi primer.

Berbagai kondisi yang dapat menyebabkan hipertensi sekunder, antara lain:

- Obstruktif Sleep Apnea (OSA).
- Masalah ginjal.
- Tumor kelenjar adrenal.
- Masalah tiroid.
- Cacat bawaan di pembuluh darah.
- Obat-obatan, seperti pil KB, obat flu, dekongestan, obat penghilang rasa sakit yang dijual bebas.
- Obat-obatan terlarang.

#### d. Gejala Hipertensi

- Sakit kepala;
- Mimisan;
- Masalah penglihatan;
- Nyeri dada;
- Telinga berdengung;
- Sesak napas; dan
- Aritmia.

#### e. Alasan Lansia Rentan Mengalami Hipertensi

Risiko terjadinya tekanan darah tinggi (hipertensi) akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Berkisar 2 dari 3 orang berusia di atas 75 tahun diperkirakan mengidap hipertensi. Tekanan darah diukur berdasarkan kemampuan darah menekan dinding jantung, yaitu

tekanan darah sistolik (saat jantung memompa darah) dan diastolik (saat jantung rileks).

Lansia umumnya dianggap memiliki tekanan darah normal jika sistolik di bawah 120 dan diastolik kurang dari 80, atau dalam angka dinyatakan 120/80, sementara seseorang dinyatakan mengalami hipertensi jika memiliki sistolik/diastolik di atas 130/80.

Umumnya pada lansia, tekanan darah tergolong tinggi apabila lebih dari 140/90 mmHg. Hal yang terjadi pada tubuh jika hipertensi terjadi pada lansia adalah sakit kepala parah, pusing, penglihatan buram, mual, telinga berdenging, detak jantung tidak teratur, kebingungan, kelelahan, nyeri dada, sulit bernapas, muncul darah dalam urin, serta sensasi berdebar di dada, leher, atau telinga.

Hipertensi pada lansia dikaitkan dengan proses penuaan yang terjadi pada tubuh. Semakin bertambah usia seseorang, tekanan darah juga semakin meningkat. Meskipun proses penuaan memang sesuatu yang alami, lansia dengan hipertensi tetap berisiko mengalami komplikasi penyakit yang lebih serius. Seperti stroke, kerusakan ginjal, penyakit jantung, kebutaan, diabetes, dan penyakit berbahaya lainnya.

Tabel 1. Tabel Skor Pengetahuan Masyarakat Lansia Mengenai Hipertensi pada Lansia

No	Aspek Penilaian	Skor
1	Masyarakat lansia dengan gejala hipertensi	59%
2	Masyarakat lansia yang rutin memeriksa tekanan darah	0 %
3	Masyarakat yang mengetahui apa itu hipertensi	47%
4	Pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi setelah penyampaian materi	70%

#### SIMPULAN

Respon fisik yang dialami lansia pada saat awal terjadinya hipertensi dan keluhan yang muncul berulang yaitu rasa pusing, sakit kepala, tengkuk terasa berat, dan mual. Respon psikologis pada lansia didapatkan penerimaan terhadap penyakit dan risiko depresi. Lansia merasakan cemas, khawatir dan pasrah terhadap penyakit yang

diderita. Cara lansia dalam beraktivitas berbagai macam seperti membersihkan lingkungan rumah, senam, olahraga dan berjemur. Namun hal itu belum cukup dilakukan untuk penderita hipertensi. Ada jenis olahraga yang disarankan untuk dilakukan oleh penderita hipertensi.

Perlu dilakukan pemeriksaan rutin tekanan darah agar dapat meminimalkan



kemungkinan buruk yang akan terjadi. Tekanan darah yang tinggi dapat menyebabkan stroke. Oleh karena itu, sebagai lansia atau keluarga dari lansia harus lebih peduli terhadap lansia dengan memeriksakan tekanan darah secara rutin di fasilitas layanan kesehatan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Handayani, Verury Verona. (2020). *Ini Alasan Lansia Rentan Alami Hipertensi*. Diakses pada 2 Juli 2023 dari <https://www.halodoc.com/artikel/ini-alasan-lansia-rentan-alami-hipertensi>
- Afifah, Mahardini Nur. (2022). *Penyebab Hipertensi pada Lansia dan Cara Pencegahannya*. Diakses pada 2 Juli 2023 dari <https://amp.kompas.com/health/read/2022/05/18/210100468/penyebab-hipertensi-pada-lansia-dan-cara-mencegahnya>
- Pittara. (2022). *Diagnosis Hipertensi*. Diakses 2 Juli 2023 dari <https://www.alodokter.com/hipertensi/diagnosis>
- Nareza, Meva. (2020). *Hipertensi-Gejala, Penyebab, dan pengobatan*. Diakses pada 2 Juli 2023 dari <https://www.alodokter.com/hipertensi>