

## UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG HIPERTENSI DI DESA ALUE KEUMANG KECAMATAN PANTE CERMIN KABUPATEN ACEH BARAT

Sufyan Anwar<sup>1\*</sup>

Jun Musnadi Is<sup>1</sup>

Marniati<sup>1</sup>

Khairunnas<sup>1</sup>

Ihsan Murdani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar

**Abstract** *The aim of this program is to increase the knowledge of the elderly about the definition of blood pressure, hypertension, risk factors for hypertension, symptoms, impact and ways to prevent and treat hypertension. This activity is important to carry out because the distance between the village and the Public health center (Puskesmas) is about 5 km and the initial survey showed that more elderly people did not know about hypertension. Elderly (age  $\geq 60$  years) (18 people) and the volunteers of elderly integrated services post (Posyandu) (6 people) in Alue Keumang village were the targets of community service activities. Implementation on Sunday, 18<sup>th</sup> of September 2022 from 10.00 to 12.00 WIB at the village hall. The method used in carrying out the activity is lecture and discussion. The results showed that the enthusiasm of the participants to participate in education activity was very good. There was an increase in the participants' knowledge about hypertension, where some participants were able to answer correctly the questions posed by the presenter after the presentation was made compared to when the material was not delivered.*

**Key word** *Hypertension; blood pressure; elderly*

**Abstrak** Tujuan program ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang definisi tekanan darah, hipertensi, faktor risiko hipertensi, gejala, dampak dan cara pencegahan dan penanganan hipertensi. Kegiatan ini penting untuk dilakukan karena jarak desa dengan Puskesmas sekitar 5 km dan survey awal menunjukkan lebih banyak lansia yang belum mengetahui tentang hipertensi. Lansia (usia  $\geq 60$  tahun) (18 orang) dan kader Posyandu lansia (6 orang) desa Alue Keumang menjadi sasaran kegiatan pengabdian. Pelaksanaan pada hari Minggu, 18 September 2022 mulai pukul 10.00 s.d. 12.00 WIB di balai desa. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan adalah ceramah dan diskusi. Hasil menunjukkan bahwa semangat peserta untuk mengikuti kegiatan edukasi sangat baik. Ada peningkatan

---

\* Corresponding author: Sufyan Anwar, email: [sufyan.anwar@utu.ac.id](mailto:sufyan.anwar@utu.ac.id)

<https://doi.org/10.38156/sjpm.v2i01.228>

Received January 16, 2023 ; Received in revised form March 7, 2023 ; Accepted April 23, 2023 Available online April 30, 2023.

pengetahuan peserta tentang hipertensi, dimana sebagian peserta dapat menjawab dengan tepat pertanyaan yang diajukan oleh penyaji setelah presentasi dilakukan dibandingkan sebelumnya.

**Kata kunci** | Hipertensi; tekanan darah; lansia

## PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan masalah kesehatan utama, terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hal ini dikarenakan prevalensi penyakit tersebut lebih tinggi pada negara-negara kondisi ekonomi yang demikian dibandingkan dengan negara maju. WHO memprediksi ada sekitar 1,28 milyar orang di dunia menderita hipertensi (WHO, 2021). Penyakit ini jarang menunjukkan gejala yang nyata, namun hipertensi dianggap menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Di Amerika Serikat dilaporkan bahwa lebih dari 670.000 kematian dalam tahun 2020 yang diakibatkan oleh hipertensi sebagai penyebab utama (CDC, 2022). Selanjutnya dijelaskan bahwa hampir setengah dari orang dewasa di Amerika (47%) mengalami hipertensi. Sedangkan di Australia pada tahun 2017–2018 diperkirakan ada 34% orang dewasa menderita hipertensi (AIHW, 2021).

Indonesia yang merupakan negara berkembang juga berhadapan dengan masalah tingginya prevalensi penyakit hipertensi. Laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 diketahui bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada orang-orang yang berusia 18 tahun atau lebih sebesar 34,11%. Jika dilihat menurut kelompok umur prevalensi tertinggi pada umur  $\geq 75$  tahun (69,53%), diikuti umur 65-74 tahun (63,22%), 55-64 tahun (55,23%) dan umur 45-54 tahun (45,32%). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tua seseorang, maka peluang untuk mengalami tekanan darah tinggi lebih besar. Sementara itu, prevalence hipertensi di Aceh menurut hasil pengukuran dari data Riskesdas adalah sebesar 26,45% dan hasil tersebut menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2013 (21,5%).

Salah satu target global adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2021). Oleh karena itu, merujuk pada berbagai kondisi yang telah dikemukakan terdahulu, maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam bentuk edukasi tentang hipertensi pada penduduk lansia di desa Alue Keumang. Jarak desa ini dengan Puskesmas Kecamatan Pante Cermin sekitar 5 km dan tidak ada transportasi umum. Kondisi jalan dengan bebatuan dan terletak disebatang sungai menyebabkan akses masyarakat ke Puskesmas menjadi sulit, terutama pada penduduk lansia. Wawancara terhadap 3 lansia dengan mengajukan satu pertanyaan “apa yang dimaksud dengan tekanan darah tinggi atau hipertensi?” diketahui bahwa tidak satupun dari mereka yang dapat memberi jawaban dengan tepat. Diantara mereka ada yang memahami hipertensi sebagai bentuk banyaknya volume darah dalam

tubuh seseorang, sehingga harus dikurangi. Untuk itu, perlu dilakukan kegiatan pengabdian dalam bentuk pemberian edukasi tentang hipertensi pada lansia di desa tersebut. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang tekanan darah, hipertensi, faktor risiko hipertensi, gejala hipertensi, dampak hipertensi, dan upaya pencegahan dan penanganan hipertensi.

## LITERATUR REVIEW

Tekanan darah dapat diartikan sebagai kekuatan yang dihasilkan oleh darah terhadap setiap satuan luas pembuluh darah (arteri) (Guyton & Hall, 2014). Secara sederhana tekanan darah dapat dipahami sebagai gaya atau dorongan darah ke dinding arteri saat darah dipompa keluar dari jantung. Ada dua jenis tekanan darah, yaitu sistolik dan diastolic. Sistolik adalah tekanan saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh, sedangkan diastolic adalah tekanan saat jantung dalam keadaan istirahat yaitu saat terjadi pengisian darah ke jantung. Selanjutnya hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan diastolic  $\geq 90$  mmHg (209).

Hipertensi berkaitan dengan sejumlah faktor risiko, terutama yang berhubungan dengan gaya hidup. Salah satu studi yang membuktikan keterkaitan hipertensi dengan gaya hidup dilakukan oleh Anwar bersama rekan-rekannya dengan judul "*The Importance Of Spirituality, Physical Activity and Sleep Duration to Prevent Hypertension among Elderly*". Hasil uji regresi logistik studi tersebut menunjukkan bahwa nilai p value hubungan antara spiritualitas dan pencegahan hipertensi sebesar 0,007, hubungan antara aktivitas fisik dan pencegahan hipertensi sebesar 0,001, dan hubungan antara durasi tidur dan pencegahan hipertensi sebesar 0,006. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa spiritualitas, aktivitas fisik dan durasi tidur berhubungan secara signifikan dengan hipertensi. Tingkat spiritualitas yang lebih baik, aktivitas fisik yang lebih berat dan durasi tidur yang normal dapat mencegah penyakit hipertensi pada lansia (Anwar *et al*, 2020). Studi lainnya juga dilakukan oleh Anwar dkk dengan judul "*The Correlation Between Body Mass Index and Blood Pressure Among Acehnese and Javanese Elderly in West Aceh*". Hasilnya membuktikan bahwa indeks masa tubuh berkaitan secara signifikan dengan tekanan darah lansia, baik tekanan darah sistolik (p value=0,007) maupun tekanan darah diastolik (p value= 0,005). Mereka berkesimpulan bahwa lansia dengan indeks masa tubuh yang lebih berat, maka tekanan darah sistolik dan diastolik mereka juga lebih tinggi dibandingkan lansia dengan indeks masa tubuh yang lebih normal (Anwar *et al*, 2019). Indeks masa tubuh berhubungan erat dengan gaya hidup, terutama pola atau kebiasaan makan dan aktivitas fisik.

Gejala hipertensi dapat berbeda pada setiap orang, namun secara umum dapat dijelaskan beberapa diantaranya yang sering muncul yaitu sakit kepala pagi hari, mimisan, irama jantung tidak teratur, perubahan penglihatan, dan telinga berdengung. Pada hipertensi berat dapat menimbulkan kelelahan, mual, muntah, kebingungan, kecemasan,

nyeri dada, dan tremor otot. Hal yang paling mengkhawatirkan dari hipertensi adalah dampak yang ditimbulkan pada organ penderita, terutama otak, jantung dan ginjal.

Tekanan darah yang berlebihan dapat mengeraskan arteri, menurunkan aliran darah dan oksigen ke jantung. Serangan jantung terjadi ketika suplai darah ke jantung tersumbat dan sel-sel otot jantung mati karena kekurangan oksigen. Semakin lama aliran darah terhambat, semakin besar kerusakan pada jantung. Gagal jantung dapat terjadi ketika jantung tidak dapat memompa cukup darah dan oksigen ke organ tubuh vital lainnya. Detak jantung tidak teratur yang dapat menyebabkan kematian mendadak. Hipertensi juga dapat menyebabkan pecah atau tersumbat arteri yang memasok darah dan oksigen ke otak dan berdampak pada kejadian stroke. Selain itu, hipertensi juga dapat menyebabkan kerusakan ginjal yang berujung pada gagal ginjal.

Upaya pencegahan melalui gaya hidup sehat antara lain melakukan kebiasaan pola makan yang sehat, tidak merokok dan minum minuman beralkohol, melakukan aktivitas fisik secara rutin terutama aktivitas fisik sedang dan berat. Penanganan atau pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu secara farmakologis (obat-obatan) melalui tenaga kesehatan atau dokter dan secara non farmakologis. Untuk pengobatan non farmakologis dapat dilakukan secara mandiri oleh penderita antara lain mengurangi konsumsi garam, melakukan kegiatan olah raga secara teratur, berhenti merokok dan alcohol (Syafruddin *et al*, 2011).

## **METODE**

Kegiatan pengabdian ini melibatkan lansia (usia  $\geq 60$  tahun) yang ada di dua desa, yaitu desa Alue Keumang Kecamatan Pante Cermin Kabupaten Aceh Barat. Sasaran lansia berjumlah 20 orang lansia yang ada desa Alue Keumang sebagai sasaran langsung. Disamping itu, kegiatan ini juga melibatkan kader Posyandu lansia sebanyak enam orang. Selain untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader tentang penyakit hipertensi dan cara pencegahan dan penanganannya. Selanjutnya, kader juga dapat menyebarkan informasi tentang hipertensi kepada masyarakat luas yang ada di desa tersebut, terutama kelompok lansia dan pralansia, karena mereka lebih tinggi risiko untuk mengalami hipertensi.

Lokasi sosialisasi atau penyuluhan dilaksanakan di kantor desa Alue Keumang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada waktu yang berbeda, dimana penyuluhan di desa Alue Keumang dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 18 September 2022 sejak pukul 10.00 s.d. 11.30 WIB. Media yang digunakan adalah powerpoint (ppt), laptop dan LCD.

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan adalah ceramah dan Tanya jawab. Ceramah dilakukan dalam bentuk presentasi untuk menyajikan materi tentang hipertensi kepada peserta yang hadir. Langkah ini dimulai dengan perkenalan diri tim pengabdian dan penyampaian tujuan pelaksanaan kegiatan kepada lansia dan kader

Posyandu. Selanjutnya dilakukan penjelasan tentang materi kegiatan, yaitu pengertian tekanan darah (sistolik dan diastolik), pengertian hipertensi (tekanan darah tinggi); klasifikasi tekanan darah; faktor risiko (determinan) hipertensi; tanda-tanda hipertensi; dampak yang dapat ditimbulkan akibat hipertensi dan cara mencegah hipertensi. Untuk menghindari kejenuhan peserta, setiap setelah penjelasan satu sub materi langsung dilanjutkan dengan diskusi atau tanya jawab. Peserta diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan materi yang sedang disampaikan jika ada hal-hal yang belum dipahami dan hal-hal yang ingin diketahui lebih jauh terkait materi yang disampaikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Palaksanaan kegiatan sesuai dengan waktu yang telah direncanakan, yaitu pada hari Minggu, 18 September 2022. Pelaksanaan dimulai pada pukul 10.00 s.d. 12.00 di balai desa Alue Keumang. Lansia yang hadir sebanyak 18 orang (90%) dan kader sebanyak enam orang (100%). Para peserta sangat antusias mendengarkan penjelasan yang disampaikan. Hal ini mungkin dikarenakan penyajian materi dalam bentuk ppt melalui LCD lebih banyak menampilkan gambar-gambar. Kondisi tersebut juga ditunjukkan oleh adanya respon peserta, dimana tidak jarang pada saat materi sedang disampaikan (belum masuk sesi diskusi) ada peserta yang langsung mengajukan pertanyaan.



Gambar kegiatan edukasi tentang hipertensi

Sebelum kegiatan ceramah atau penyajian materi hipertensi diberikan kepada peserta, terlebih dahulu kami sebagai pemateri mengajukan beberapa pertanyaan, seperti apa yang disebut dengan hipertensi atau tekanan darah tinggi dan faktor apa saja yang dapat mengakibatkan seseorang menderita tekanan darah tinggi. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauhmana peserta mengetahui tentang hal-hal yang berkaitan dengan hipertensi. Pretest ini dilakukan untuk menjadi pembanding atau indikator terhadap keberhasilan kegiatan edukasi yang diberikan selama kegiatan. Pertanyaan tidak diberikan per individu, namun dilemparkan dalam forum ke semua peserta yang hadir untuk selanjutnya diminta respon mereka terhadap pertanyaan yang diajukan pemateri. Dari sejumlah pertanyaan, hanya sebagian kecil yang dapat menjawab dengan tepat, terutama pertanyaan tentang arti hipertensi yang secara sederhana dapat dipahami sebagai tekanan darah di atas tekanan normal.

Selain itu, sejumlah pertanyaan lainnya juga diajukan kepada peserta, yaitu faktor risiko hipertensi, gejala, dampak, dan upaya pencegahan dan penanganan hipertensi. Umumnya peserta tidak mampu menjawab dengan benar. Hal ini mengindikasikan bahwa pengetahuan peserta tentang hal-hal yang berkaitan dengan hipertensi masih rendah. Sebagaimana sudah dikemukakan sebelumnya bahwa kelompok lansia memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami hipertensi, karena semakin tinggi usia seseorang, maka semakin besar pula risiko orang tersebut untuk menderita hipertensi. Apalagi jika ia memiliki kebiasaan sehari-hari atau gaya hidup yang tidak sehat, maka risikonya akan lebih meningkat. Dalam kondisi yang demikian, pengetahuan tentang hipertensi menjadi sangat penting bagi penduduk lansia. Notoatmojo (2014) menyampaikan bahwa paradigma berfikir dan tindakan seseorang ditentukan oleh pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan seseorang berperan penting dalam pertimbangannya untuk memutuskan suatu tindakan. Ketika penduduk lansia mempunyai pengetahuan yang baik tentang hipertensi (definisi, factor risiko, gejala, dampak, upaya pencegahan dan penanganan hipertensi), maka akan mampu secara mandiri untuk menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan hipertensi.

Setelah kegiatan ceramah dan diskusi selesai dilaksanakan, selanjutnya dilakukan pengujian kembali dengan menggunakan pertanyaan yang sama seperti pada saat pretest. Tujuannya adalah untuk memperoleh data tentang kegiatan edukasi, apakah terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang hipertensi atau tidak. Penentuan tentang perubahan pengetahuan peserta dilakukan melalui perbandingan pengetahuan hasil pretest dan posttest. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian peserta dapat menjawab pertanyaan yang diajukan pemateri. Misalnya ada beberapa peserta yang sudah dapat menjawab pengertian hipertensi dengan baik, yaitu adanya peningkatan tekanan pada pembuluh darah arteri atau yang biasa disebut dengan pembuluh nadi. Ada peserta yang mampu menjawab factor risiko hipertensi seperti makan makanan berlemak dan asin. Menurut mereka, cara untuk mencegah dan menanganinya adalah dengan tidak atau mengurangi konsumsi makanan berlemak dan asin. Sebagian dari mereka juga menyebutkan bahwa hipertensi dapat berakibat pada penyakit stroke dan penyakit jantung. Hal ini mengindikasikan bahwa

ada peningkatan pengetahuan lansia dan kader sebagai peserta edukasi tentang hipertensi. Hasil ini menjadi sebuah kesimpulan bagi pemateri atau pengabdian bahwa kegiatan edukasi tentang hipertensi dan faktor determinan berhasil dilaksanakan.

## **KESIMPULAN**

Merujuk pada tujuan kegiatan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan lansia dan kader Posyandu tentang hipertensi, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan kegiatan edukasi tentang hipertensi berjalan sesuai dengan rencana. Ada peningkatan pengetahuan peserta tentang hipertensi di desa Alue Keumang. Pengetahuan yang sudah dimiliki hendaknya menjadi bekal bagi peserta untuk menyelesaikan masalah yang mereka hadapi secara mandiri sebelum mendapatkan layanan kesehatan di Puskesmas atau petugas kesehatan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan terimakasih kepada Rektor Universitas Teuku Umar melalui Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian (LPPM) yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dana untuk kegiatan pengabdian ini. Terimakasih bapak kepala desa Alue Keumang yang telah memberikan izin. Ucapan terimakasih penulis kepada semua peserta (lansia) dan kader yang telah bersedia meluangkan waktu untuk hadir dan mengikuti kegiatan dengan baik.

## **PERNYATAAN BEBAS KONFLIK KEPENTINGAN**

Tidak ada konflik kepentingan publikasi dalam tulisan ini.

## **REFERENSI**

- Anwar, S., Iskandar, A., Azwar., Utami, R., & Pertiwi, S. (2019). The Correlation Between Body Mass Index and Blood Pressure Among Acehnese and Javanese Elderly in West Aceh. The 1<sup>st</sup> International Conference on Public Health. Universitas Teuku Umar, 18 November 2019.
- Anwar, S., Peng, LS., & Mahmudiono, T. (2020). The Importance Of Spirituality, Physical Activity and Sleep Duration to Prevent Hypertension among Elderly in Aceh-Indonesia. *Sys Rev Pharm* 2020;11(11):1366-1370.
- Australian Institute of Health and Welfare (AIHW) (2021). Heart, stroke and vascular disease-Australian facts. Diakses tanggal 4 November 2022 di <https://www.aihw.gov.au/reports/heart-stroke-vascular-diseases/hsvd-facts/contents/risk-factors/high-blood-pressure>
- World Health Organisation. (2021). Hypertension. Diakses tanggal 22 November 2021 di <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Center for Disease Control and Prevention (CDC) (2022). High blood pressure. Diakses tanggal 4 November 2022 di <https://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm>

- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2014). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 12. Jakarta : EGC, 1022
- Notoatmojo, S. (2014). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Ed. Revisi. Jakarta: Rineka Cipta
- Syafruddin., Damayani, AG., & Delmaifanis. (2011). Himpunan penyuluhan kesehatan pada remaja, keluarga, lansia dan masyarakat. Jakarta: CV. Trans Info Media.