

## Penyuluhan Kesehatan Mengenai Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Desa Laden, Kecamatan Pamekasan, Kabupaten Pamekasan, Provinsi Jawa Timur

### *Health Counseling Regarding Hypertension for the Elderly in Laden Village, Pamekasan District, Pamekasan Regency, East Java Province*

Acivrida Mega Charisma<sup>1\*</sup>, Merisca Alifni Putri<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Diploma Tiga Teknologi Laboratorium Medis, Universitas Anwar Medika  
Jl. By Pass Krian KM 33 Sidoarjo, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi: acie.vrida@uam.ac.id

**Abstrak:** Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas. Salah satu penyakit degeneratif pada lansia yang sering timbul tanpa gejala adalah hipertensi. Hipertensi masih menjadi salah satu masalah yang ada di dunia kesehatan hingga saat ini. Faktor gaya hidup yang terkait pola makan yang tidak sehat, merokok dan kurang olah raga, adanya riwayat keluarga hipertensi serta juga bisa disebabkan faktor stress. Program kemitraan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kader terkait penyakit hipertensi khususnya dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada lansia. Dengan adanya pemberdayaan kepada kader kesehatan di Desa Laden terkait pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi. Banyak para lansia rata-rata menderita penyakit kronis seperti hipertensi. Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan cara penyuluhan dan pemeriksaan. Memberikan penyuluhan dan pendampingan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat ini masyarakat mampu menerapkan gaya hidup dan pola makan yang sehat serta dapat mengedukasi pengetahuan penyakit hipertensi kepada lansia untuk mencegah serta meningkatkan kesadaran dalam mengatasi masalah penyakit hipertensi ini.

**Kata kunci:** Lansia, Hipertensi, Penyuluhan, Pemeriksaan

**Abstract:** *Elderly or senior citizens are people aged 60 years and over. One of the degenerative diseases in the elderly that often occurs without symptoms is hypertension. Hypertension remains one of the significant health issues worldwide today. Lifestyle factors related to unhealthy eating patterns, smoking, and lack of exercise, a family history of hypertension and can also be caused by stress factors. This program aims to enhance the understanding of cadres related to hypertension, particularly in efforts to prevent and control hypertension among the elderly, by empowering health cadres in Laden Village in the prevention and control of hypertension. Many older adults, on average, suffer from chronic diseases such as hypertension. Hypertension is high blood pressure that is abnormal and measured on at least three different occasions. The method used in this activity is through counseling and examination. Providing counseling and assistance in increasing public awareness. After participating in this community service, individuals can adopt healthier lifestyles and diets. And also educate the elderly about hypertension to prevent and raise awareness of this health issue.*

**Keywords:** *Elderly, Hypertension, Counseling, Examination*

#### PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas. Lansia lebih memiliki risiko atau memungkinkan untuk mengalami berbagai penyakit khususnya penyakit degeneratif jika dibandingkan dengan usia muda. Penyakit degeneratif merupakan

penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang. Salah satu penyakit degeneratif pada lansia yang sering timbul tanpa gejala adalah hipertensi (Amanda dan Martini, 2018).

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah yang ada di dunia kesehatan hingga saat ini.

Masyarakat awam mengenal hipertensi dengan sebutan “darah tinggi” karena penyakit ini mengindikasikan adanya kenaikan tekanan darah yang tinggi diluar batas normal.

Disamping sebutan tersebut, penyakit ini juga disebut sebagai penyakit yang tidak menular, karena memang penyakit ini tidak ditularkan dari satu orang ke orang lainnya. Penyakit ini sering ditemukan tanpa gejala apapun dan penderita tidak mengetahui bahwa orang tersebut mengidap hipertensi sebelum melakukan pemeriksaan tekanan darahnya. Banyak para lansia rata-rata menderita penyakit kronis seperti hipertensi. Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg (Anggraini, 2016).

Menurut WHO ada sekitar 1,13 Miliar penduduk di seluruh dunia mengidam hipertensi, yang berarti 1 dari 3 penduduk di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah orang yang terdiagnosis hipertensi. Ini terus meningkat setiap tahunnya, dan 2025 diperkirakan akan ada 1,5 Miliar orang yang akan hipertensi. Sedangkan 10,44 juta orang adalah jumlah orang meninggal yang diperkirakan untuk setiap tahunnya yang diakibatkan oleh hipertensi dan komplikasinya (Ayu, 2022).

Faktor-faktor yang sering menyebabkan terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok besar, yaitu faktor yang melekat atau tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, umur, genetik dan faktor yang dapat diubah seperti pola makan, kebiasaan olah raga dan lain-lain. Penyakit hipertensi akan menjadi masalah yang serius jika tidak ditangani sedini mungkin akan berkembang dan menimbulkan komplikasi yang berbahaya seperti terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongestif, stroke, gangguan penglihatan, dan penyakit ginjal (Ganardi, 2012).

Masyarakat yang tinggal di desa laden memiliki mata pencarian yang berbeda, ada yang menjadi seorang petani, ada pula yang menjadi guru dan ada pula yang menjadi pegawai negeri dan ada pula sebagaian masyarakat yang memiliki mata pencarian

dengan profesi sebagai pedagang, wiraswasta dan juga ada pula yang berprofesi sebagai karyawan disebuah toko atau supermarket, dan memiliki jumlah penduduk kurang lebih 4.851 jiwa (Kartika, et al, 2021).

Program kemitraan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kader karena kader belum semuanya memahami terkait penyakit hipertensi khususnya dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada lansia (Afifah, et al 2022). Dengan adanya pemberdayaan kepada kader kesehatan di desa Laden terkait pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi diharapkan pemahaman kader kesehatan terkait upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi dapat meningkat sehingga mampu ikut berperan dalam mencegah dan menurunkan prevalensi penyakit hipertensi pada lansia di Desa Laden, Kecamatan Pamekasan, Kabupaten Pamekasan, Provinsi Jawa Timur.

Laden merupakan nama salah satu desa yang berada madura tepatnya di kecamatan pamekasan Kabupaten Pamekasan, Provinsi Jawa Timur yang berlokasi di pulau Madura desa ini terlelak sangat dekat dengan jantung Kota Pamekasan sehingga banyak memberikan dukungan kemajuan bagi masyarakat sehingga banyak masyarakat pada saat ini yang menyadari akan pentingnya pendidikan untuk putra dan putri mereka.

## **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan mulai tanggal 31 Agustus-14 September 2023. Masyarakat Laden Kecamatan Pamekasan, Kabupaten Pamekasan, Provinsi Jawa Timur ini yakni sebagai berikut: Program Pembangunan Kesehatan Masyarakat Desa dimulai dari pemberian surat izin kepada Kepala Desa Laden untuk mengadakan kegiatan. Pencarian informasi tentang masalah Pemberlakuan pola hidup bersih dan sehat. Hasil survey yang sudah dilakukan kemudian dilanjutkan dengan identifikasi masalah yang sering dialami oleh para lansia, terutama pada anak-anak dewasa saat ini. Masalah para lansia saat ini yaitu kurangnya pengetahuan tentang kesehatan dan

pola hidup sehat terutama pada anak-anak remaja saat ini. Analisis kebutuhan dibuat dari hasil identifikasi masalah yang sudah dilakukan dan telah dirumuskan solusi berupa program penyuluhan dan pemeriksaan. Sasaran harus tepat dan dibuat sesuai dengan program kerja yang direncanakan agar indikator pencapaian program dapat terwujud adalah lansia. Gagasan program yang dibuat sesuai dengan analisis kebutuhan dan penetapan sasaran yakni berupa sosialisasi kesehatan mengenai penyakit hipertensi di Desa Laden. Untuk metode penyuluhan yaitu membagikan pamflet dan menjelaskan isi dari pamflet. Sedangkan untuk penyuluhan penyakit degeneratif yaitu dengan melakukan pemeriksaan hipertensi gratis pada masyarakat terutama pada lansia. Evaluasi ini bertujuan untuk melihat perkembangan program yang dilaksanakan, untuk mengetahui kendala yang ada, cara menanganinya sehingga Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan benar-benar efektif dan maksimal. Evaluasi yang terakhir yaitu

berupa laporan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil PPKM yang berjudul “Penyuluhan Kesehatan Mengenai Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Desa Laden, Kecamatan Pamekasan, Kabupaten Pamekasan, Provinsi Jawa Timur” dapat ditunjukkan pada Tabel 1 dengan cara pemberian penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah. Sebelum dilakukan penyuluhan, peserta terlebih dahulu melakukan cek tekanan darah.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan dengan penyuluhan melalui leaflet dan pemeriksaan hipertensi. Hasil pemeriksaan hipertensi ditunjukkan pada Tabel 2. Penyuluhan dan pemeriksaan hipertensi dapat ditunjukkan pada Gambar 1 sedangkan untuk materi hipertensi melalui leaflet dapat ditunjukkan pada Gambar 2.

**Tabel 1.** Hasil Ketercapaian Program PPKM Mengenai Penyuluhan Penyakit Hipertensi

No	Pelaksanaan	Waktu Pelaksanaan	Target Luaran	Ketercapaian	Indikator Capaian
1	a. Pengumpulan data b. Pembuatan kuesioner c. Pembuatan leaflet d. Pemantapan konsep kegiatan	31 Agustus – 01 September 2023	Lansia di Desa Laden dengan riwayat penyakit hipertensi	Setelah pengumpulan data dan tembusan dari pihak Kepala Desa setempat	99 % lansia mengetahui bahayanya penyakit hipertensi, dan kebiasaan pola hidup yang bersih dan sehat bisa terhindar dari berbagai macam penyakit
2	Pemeriksaan gratis	02 September 2023	Lansia di Desa Laden dengan riwayat penyakit hipertensi	Setelah diadakannya pemeriksaan gratis ini lansia tahu tentang pentingnya menjaga pola hidup yang baik dan sehat	99 % setelah diadakannya pemeriksaan gratis ini lansia tau akan pentingnya menjaga pola hidup yang baik dan sehat

3	Pembagian kuisisioner dan leaflet	02 September 2023	Lansia di Desa Laden dengan riwayat penyakit hipertensi	Setelah pembagian leaflet dan kuisisioner pada lansia dan disosialisasikan secara baik masyarakat paham akan pentingnya kebiasaan hidup yang sehat	99 % lansia paham apa itu bahaya dari hipertensi, penyakit liver dan kebiasaan pola hidup bersih dan sehat
---	-----------------------------------	-------------------	---	--	--



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah di Desa Laden Kecamatan Pamekasan

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

No	Inisial Peserta	Usia (Tahun)	Tekanan Darah (mmHg)
1	Ny. F	50	140/100
2	Ny. D	43	160/120
3	Ny. S	37	130/110
4	Ny. N	60	120/90
5	Ny. S	78	110/80
6	Ny. S	81	140/100
7	Ny. K	46	130/120
8	Ny. N	49	90/80
9	Ny. Y	63	100/80
10	Ny. U	29	120/90
11	Ny. Siti	79	150/120
12	Nn. W	22	160/130
13	Ny. S	54	130/100
14	Ny. N	33	140/120
15	Ny. S	34	140/110

Berdasarkan survei yang telah dilakukan, didapatkan masyarakat Desa Laden sebagai sasaran kegiatan pengabdian masyarakat. Sasaran

ini merupakan hasil pengamatan kebiasaan masyarakat Desa Laden yang sebagian besar berprofesi petani serta kurangnya pendidikan

sehingga minimnya pengetahuan pada masyarakat di Desa. Maka dari itu, kami menyungung agar kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini mengenai hipertensi.

Sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan, pertama-tama saya melakukan pengumpulan data, pemantapan kegiatan dan menyiapkan leaflet edukasi Hipertensi. Dimana Leaflet tersebut merupakan media saat melakukan sosialisasi kepada warga. Setelah melakukan sosialisasi, terlebih dahulu saya menyebarkan kuesioner kepada warga Desa Laden untuk mengetahui seberapa paham dan mengerti warga Desa Laden tentang mengenai hal-hal yang berkaitan dengan Hipertensi.

Hipertensi sering terjadi pada orang tua. Karena penuaan adalah proses alami yang ditandai dengan penurunan fisik, orang lanjut usia lebih mungkin menderita hipertensi sistolik dan diastolic (Muntner, 2019). Secara fisiologis normal bagi orang tua untuk memiliki pembacaan tekanan darah tinggi (Akoko, et al, 2017). Selain penurunan aktifitas yang berkaitan dengan usia, kondisi ini terjadi karena dinding arteri pada orang tua menebal dan kaku akibat arteriosclerosis, sehingga darah harus mengalir melalui pembuluh yang lebih sempit dari biasanya dan terjadi peningkatan tekanan (Sutaryo, 2011).

Pemberian informasi tentang hipertensi sangat penting bagi lansia untuk meningkatkan kesehatan serta mencegah terjadinya komplikasi yang tidak diinginkan akibat hipertensi. Upaya yang dilakukan tim untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi (Notoatmodjo, 2010).

Kegiatan ini berupaya untuk memberikan informasi mengenai hipertensi dan upaya pencegahannya (Hall, et all, 2017). Pelaksanaan kegiatan ini mampu menyerap informasi yang diberikan dan meningkatkan kesadaran kepada keluarga dan penderita akan pentingnya menjaga pola hidup agar terhindar dari risiko penyakit stroke, jantung, dan gagal ginjal akibat hipertensi yang dimiliki, kemudian menyerankan perubahan perilaku seperti perilaku merokok yang dimiliki penderita yang pada faktanya perilaku tersebut cenderung memperburuk kondisi kesehatan (Anggraeni, et al, 2020). Namun dalam hal ini diperlukan dukungan sosial seperti keluarga. Adanya peran dari keluarga membuat lansia memiliki rasa aman dan nyaman serta rasa percaya diri yang akan berpengaruh dalam pola pikir sehingga akan meningkatkan kualitas hidup (Imelda, 2020).

## SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini ditujukan pada warga lansia Desa Laden Kecamatan Pamekasan melalui kegiatan pemeriksaan tekanan darah, edukasi tentang hipertensi dan penanganannya, agar mereka mampu menerapkan dan juga mengedukasi pengetahuan tentang hipertensi kepada warga lainnya. Pada kegiatan ini terjadi peningkatan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Kendala yang dihadapi meliputi keterbatasan sumber daya dan akses informasi, serta kurangnya partisipasi aktif dalam program. Untuk keberlanjutan, disarankan adanya pelatihan kader, penyuluhan berkelanjutan, pemeriksaan rutin, dan dukungan pemerintah daerah untuk meningkatkan status kesehatan masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Prodi D3 Teknologi Laboratorium Medis yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini dan Desa Laden, Kecamatan Pamekasan, Kabupaten Pamekasan yang telah menerima kami dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, W. V., Pakki, I. B., & Asrianti, T. (2022). Analisis Faktor Risiko Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Tahun 2019. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*.
- Akoko, B. M., et al. (2017). *Knowledge of Hypertension and Compliance with Treatment Among Hypertensive Patients in a Hospital in Cameroon*. Referensi ini membahas tentang pengetahuan hipertensi dan kepatuhan pengobatan pada pasien hipertensi.
- Amanda D, Martini S. (2018). Hubungan Karakteristik dan Obesitas Sentral dengan Kejadian Hipertensi. *J Berk Epidemiol.* ;6(1):43. 2.
- Anggraeni, N., & Nasution, J. D. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Lansia dengan Riwayat Hipertensi Dalam

- Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia Di Puskesmas Sibolangit Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Jurnal Poltekkes Kemenkes medan.ac.id/jspui/handle/123456789/206* 5.
- Anggriani LM. (2016). Deskripsi Kejadian Hipertensi Warga RT 05 RW 02 Tanah Kali Kedinding Surabaya. *J PROMKES [Internet].*;4(2):151. Available from: <https://ejournal.unair.ac.id/PROMKES/article/view/76473>.
- Ayu, D, Sinaga,A.F, Syahlan, N, Siregar, S.M, Sofi, S, Zega, R.S, Annisa, A, Dila, T.A. (2022). Faktor -Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(2), 136–147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>
- Garnadi, Y. (2012). *Hidup Nyaman dengan Hipertensi*. Jakarta: Agromedia
- Hall, J. E., do Carmo, J. M., da Silva, A. A., Wang, Z., & Liu, Y. (2019). Obesity-related hypertension: mechanisms, cardiovascular risks, and treatment. *Nature Reviews Nephrology*, 15(6), 367-387.
- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.532>.
- Sutaryo. (2011). *Bagaimana Menjaga Kesehatan Jantung*. Yogyakarta: Cinta Buku
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <https://Doi.Org/10.22437/Jkmj.V5i1.12396>.
- Muntner, P., Carey, R. M., Gidding, S. S., Jones, D. W., Taler, S. J., & Wright Jr, J. T. (2019). Potential benefits of implementing the 2017 American College of Cardiology/American Heart Association Blood Pressure Guideline: A Simulation Study. *Hypertension*, 74(6), 1333-1341. American Heart Association
- Muryani, Chasanah, S. U., & Kaka, A. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Gaya Hidup Penderita Hipertensi pada Lansia di 104 Puskesmas Ngaglik II Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 325–338. <http://jurnal.borneo.ac.id/index.php/borticalth/article/view/748>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Williams, B., Mancia, G., Spahn, F., et al. (2018). 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *European Heart Journal*, 39(33), 3021-3104. European Society of Cardiology.