

PENINGKATAN PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PENGOBATAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI RW 14 KELURAHAN TANAH TINGGI JAKARTA PUSAT

SONDANG RATNAULI SIANTURI¹, EKA AYU²,
DIANA TARIGAN³, EKO A WULANDARI⁴

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus^{1,2,3,4}

e-mail: sondangrsianturi@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is one of the health problems experienced by many elderly people. Hypertension causes physical disorders, causing the elderly's health to become unstable. The unstable health of the elderly is indicated by the presence of symptoms such as headaches in the form of physical activity disorders in hypertensive sufferers can also affect functional and psychosocial status, as well as quality of life. The success of treating hypertension cannot be separated from the knowledge and compliance of the elderly in carrying out hypertension treatment and maintaining a healthy lifestyle. This activity was carried out with the aim of increasing the elderly's understanding of hypertension and carrying out hypertension exercise movements. This community service activity was carried out in Tanah Tinggi sub-district area Jakarta with a total of 25 elderly people. The method used is the lecture and demonstration methods. This activity is divided into 3 sessions, namely hypertension education, making cucumber juice and a hypertension exercise demonstration. The results of implementing this community service show that 68% of elderly people have an elementary school background, 66% have a good level of knowledge and 77% have good behavior. After carrying out this activity, there was an increase in the elderly's understanding of hypertension and good behavior in carrying out hypertension treatment. And the elderly will adopt a healthy lifestyle and perform hypertension exercises regularly both in the community and home. This activity can become a sustainable program in collaboration with Posyandu, Posbindu and Puskesmas, so that it can become a joint program.

Key words: Elderly, Education, Hypertension, Hypertension exercise.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh lansia. Hipertensi mengakibatkan terjadinya gangguan fisik sehingga menyebabkan kesehatan lansia menjadi tidak stabil. Tidak stabilnya kesehatan lansia ditunjukkan dengan adanya gejala-gejala yang dirasakan seperti sakit kepala berupa Gangguan aktivitas fisik pada penderita hipertensi juga dapat mempengaruhi status fungsional dan psikososial, serta kualitas hidup. Keberhasilan penanganan hipertensi tidak luput dari pengetahuan dan kepatuhan lansia dalam menjalankan pengobatan hipertensi dan menjaga pola hidup sehat. Kegiatan ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi dan melakukan gerakan senam hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di wilayah kelurahan Tanah Tinggi RW 14 Jakarta dengan jumlah lansia 25 orang. Metode yang digunakan yaitu metode ceramah dan demonstrasi. Kegiatan ini terbagi menjadi 3 sesi yaitu edukasi hipertensi, pembuatan jus mentimun dan demonstrasi senam hipertensi. Hasil implementasi pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa 68% lansia memiliki latar belakang SD, 66% memiliki tingkat pengetahuan

yang baik dan 77% memiliki perilaku baik. Setelah dilakukan kegiatan ini adanya peningkatan pemahaman lansia yang baik tentang hipertensi dan perilaku yang baik dalam menjalankan pengobatan hipertensi. Serta lansia akan menjalankan pola hidup sehat dan melakukan gerakan senam hipertensi secara rutin baik di RW maupun di rumah masing-masing. Kegiatan ini dapat menjadi program berkelanjutan bekerja sama dengan Posyandu lansia, Posbindu dan Puskesmas sehingga dapat menjadi program bersama.

Kata kunci: *Hipertensi, Lansia, Edukasi, Senam Hipertensi.*

PENDAHULUAN

Perkembangan penduduk lanjut usia (Lansia) di Indonesia dari tahun ke tahun jumlahnya semakin meningkat. Lanjut usia terjadinya proses menua yang merupakan saatuproses yang dialami dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan menurunnya kemampuan tubuh untuk menghadapi pengaruh dari dalam maupun luar tubuh. Meningkatnya usia akan menyebabkan berbagai perubahan yang umumnya terjadi pada lansia meliputi perubahan fisik, mental, ekonomi dan spiritual. Lansia juga dapat menurunnya daya, masalah tidur, penglihatan, pendengaran hingga lansia mengalami penyakit kronis salah satunya adalah tekanan darah tinggi [1].

Hipertensi merupakan faktor risiko terbesar penyakit kardiovaskular yang mengalami peningkatan setiap tahunnya, untuk itu keperawatan komunitas merupakan salah satu bentuk kegiatan dibidang kesehatan yang mencakup beberapa sub bidang, salahsatunya keperawatan komunitas lanjut usia (lansia). Keperawatan komunitas lansia merupakan bentuk pelayanan yang tepat dengan memberikan pelayanan sesuai kebutuhan para usia lanjut dalam ruang lingkup komunitas. Semua bentuk pemenuhan kebutuhan usai lanjut dipengaruhi oleh beberapa karakteristik yang terjadi dalam proses menua termasuk pemenuhan kebutuhan lansia dengan hipertensi, sehingga adanya proses keperawatan untuk lansia dengan hipertensi.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2015, diperkirakan sebanyak 17,7 juta orang meninggal akibat penyakit kardiovaskular, yang mencakup 31% dari total kematian global. Dari jumlah tersebut, sekitar 7,4 juta kematian disebabkan oleh penyakit jantung koroner, dan sekitar 6,7 juta kematian disebabkan oleh stroke (Organisasi Kesehatan Dunia, 2017).tinggi yang sekitar 28,5% (Mills et al., 2016). Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas 2018 [2] diperkirakan ada sekitar 63.309.620 orang yang menderita hipertensi, dan jumlah kematian akibat penyakit ini sekitar 427.218. Hipertensi di Indonesia cenderung muncul pada kelompok usia tertentu, yaitu 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), dan 55-64 tahun (55,2%), dan 13,3% tidak minum obat [3].

Berdasarkan data dari SIKDA Puskesmas Tanah Tinggi Johar Jakarta Pusat pada bulan September 2023 mencapai 231 kasus, yang menempati urutan kedua tertinggi setelah Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA). Hipertensi mengakibatkan terjadinya gangguan fisik sehingga menyebabkan kesehatan lansia menjadi tidak stabil. Tidak stabilnya kesehatan lansia ditunjukkan dengan adanya gejala-gejala yang dirasakan seperti sakit kepala berupa Gangguan aktivitas fisik pada penderita hipertensi juga dapat mempengaruhi status fungsional dan psikososial, serta kualitas hidup. Gangguan tersebut perlu diperhatikan kembali agar keseimbangan kesehatan stabil dan memungkinkan seseorang dalam menangani

penyakitnya sehingga kesehatan dan kualitas hidupnya baik atau meningkat.

Berdasarkan data pada RW 14 ditemukan data yaitu Program yang disediakan untuk penderita lansia adalah posyandu seperti pada umumnya dengan tujuan untuk melakukan skrining salah satunya yaitu ada posyandu lansia / posbindu yang menjadi program Hipertensi dan DM. hanya pada RW 14 untuk posyandu ada kendala yaitu karena tempat tinggalnya di Rusun dan akses tangga yang harus dilalui oleh lansia cukup berat sehingga membuat lansia malas untuk berobat keposyandu. Sejak pandemi program program lansia sudah banyak yang dihilangkan seperti senam jantung sehat yang sepi peminat.

Kurangnya partisipasi masyarakat dalam mengikuti Posbindu PTM yang kegiatannya merupakan pengecekan kesehatan yang terdiri dari pengukuran tinggi badan, berat badan, tekanan darah, guladarah, dan kolesterol, dikarenakan tidak adanya pukesmas keliling yang mengikuti acara posbindu tersebut, dan bila ditemukan hasil skreaning yang tidak normal maka lansia dirujuk ke puskesmas rujukan, tetapi 50 %, lansia tidak pergi ke puskesmas tetapi lebih senang minum obat ke warung. Berdasarkan hasil pengkajian yang telah dilakukan pada tanggal 20 Oktober 2023 didapatkan data di Rusun RW 14 tanah tinggi, didapatkan hasil dari kunjungan Posbindu lansia data dari 20 lansia, 15 lansia didapatkan menderita hipertensi dan hanya 7 lansia dari 25 lansia yang menderita darah tinggi yang mengkomsumsi obat hipertensi Berdasarkan uraian diatas maka pentingnya diberikan edukasi pada penderita hipertensi untuk mencegah terjadinya komplikasi di Rusun RW 14. Tanah tinggi Johar Jakarta pusat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Ayok, Kenali Dan Atasi Hipertensi Pada Lansia!" ini dilaksanakan bekerja sama dengan kader lansia di Rusun RW14 Tanah Tinggi. Persiapan awal yang dilakukan meminta izin dari penanggung

jawab Ketua RW 14 serta ketua kader lansia RW 14, untuk peminjaman sarana dan prasarana di RPTRA. Sasaran peserta mencakup lansia binaan mahasiswa dan lansia setempat yang di ajak oleh ibu ibu kader berjumlah 25 lansia dengan usia rata rata 53-83 tahun.

Kegiatan Promosi Kesehatan ini berjudul ""Ayok, Kenali Dan Atasi Hipertensi Pada Lansia!". Kegiatan dimulai dengan proses registrasi peserta dan pengisian pretees kepada para lansia dibantu oleh Mahasiswa secara online diisi sebelum kegiatan dimulai. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi yang pengetahuan, pencegahan dan pengobatan hipertensi. Pemateri menggunakan metode ceramah, demonstrasi, dan Tanya jawab untuk menyampaikan materi. Setelah itu, dilanjutkan dengan pembuatan jus Ketimun dan dibagikan jus ketimun dari 25 lansia yang hadir yaitu 100 % minum jus ketimun yang dibagikan.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini pun dilakukan demonstrasi senam hipertensi dan setelah praktek gerakan selesai dilakukan Evaluasi pada satu Lansia untuk medemonstrasikan kembali gerakan yang sudah diajarkan sebagai bentuk evaluasi. Selain itu evaluasi dilakukan dalam bentuk memberikan pertanyaan mengenai materi yang sudah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pelaksanaan kegiatan pengabdian di RW 14 dalam bentuk edukasi pencegahan dan pengobatan hipertensi, dilanjutkan dengan pemberian jus ketimun dan senam hipertensi.

Tabel 1. Distribusi pendidikan lansia

Pendidikan	(orang)	Jumlah %
Tidak sekolah	4	16
SD	17	68
SMP	2	8
SMA	2	8
Jumlah	25	100,00

Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat Pendidikan lansia di RW 14 sebagian besar yaitu Sekolah Dasar yaitu 68%.

Baik	19	77
Cukup	6	23
Jumlah	25	100,00



Gambar 1. Kegiatan pemberian materi



Gambar 3. Kegiatan pembuatan jus ketimun



Gambar 2. Kegiatan pengecekan tekanan darah lansia



Gambar 4. Kegiatan demonstrasi senam hipertensi

Tabel 2. Distribusi tingkat pengetahuan dan perilaku lansia

Variabel	(orang)	Jumlah %
Pengetahuan		
Baik	16	66
Cukup	9	34
Perilaku		

Peningkatan jumlah populasi lansia akan berdampak terhadap berbagai masalah kesehatan, dimana akan terjadi kemunduran sel-sel karena proses penuaan yang dapat berakibat pada penurunan fungsi dan kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit terutama

penyakit degenerative [4], [5]. Salah satu masalah kesehatan yang dialami oleh lansia adalah hipertensi. Hipertensi merupakan masalah serius kesehatan masyarakat dimana hipertensi merupakan kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolic ≥ 90 mmHg [6].

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan lansia mengenai hipertensi dalam kategori baik yaitu 66% dan lansia memiliki perilaku yang baik dalam pencegahan dan pengobatan hipertensi yaitu 77%. Hal ini menunjukkan bahwa lansia dapat memahami hipertensi melalui pemberian edukasi yang terus dilakukan oleh Puskesmas melalui Posbindu dan posyandu lansia. Dengan pengetahuan dan pemahaman yang dimiliki diharapkan lansia dapat mengontrol hipertensinya. Beberapa artikel menunjukkan hal yang sama bahwa pengetahuan lansia dapat meningkat dengan adanya sosialisasi dari kader, dukungan keluarga dan petugas puskesmas [7].

Selain pemberian materi, pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini pula dilakukan pembuatan jus dan senam hipertensi. Kegiatan yang mengkombinasikan penyuluhan dengan praktik langsung dapat memberikan pengalaman dan pemahaman yang mendalam kepada lansia [8]. Senam hipertensi merupakan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung. Hal ini dikuatkan oleh penelitian dari Zahtulawani [9] didapatkan hasil rata-rata nilai tekanan darah systole dan diastole lansia setelah mengikuti senam mengalami penurunan. Hal ini dikuatkan oleh kegiatan yang dilakukan Priliana [10] bahwa penurunan tekanan darah ini terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Dengan adanya senam hipertensi pula dapat menstimulasi pengeluaran hormone endorpin.

Edukasi ini merupakan intervensi yang penting dilakukan secara terus menerus agar masyarakat dapat terpelihara pola kesehatannya dan derajat kesehatan yang

optimal dapat tercapai. Upaya penanganan hipertensi pada lansia memerlukan kerjasama dan dukungan dari setiap unsur masyarakat. Penelitian Agustina [11] menjelaskan bahwa edukasi kesehatan kepada lansia perlu memperhatikan aspek kerentanannya, keterbatasan fungsional dan kondisi kognitifnya sehingga memerlukan strategi pemberian edukasi yang tepat dalam upaya meningkatkan kepatuhan lansia dalam pengobatan hipertensi.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Ayok, Kenali Dan Atasi Hipertensi Pada Lansia!” di Rusun RW 14, RPTRA berjalan dengan lancar. Peserta antusias dan aktif untuk mengikut setiap kegiatan yang diberikan. Dengan meningkatnya kesadaran ini, diharapkan bahwa lansia akan lebih proaktif dalam mengatasi masalah hipertensi dan mengambil langkah-langkah untuk menjaga tekanan darah mereka tetap dalam batas normal. Selain itu dengan melakukan edukasi rutin dan senam yang secara periodic dilakukan dapat terus mejadi penyemangat lansia untuk menjaga pola hidup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada STIK Sint Carolus yang telah memberikan dukungan serta kepada RW dan Puskesmas yang selalu mendukung dan memberikan support dalam kegiatan yang dilakukan di dalam wilayahnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] P. Dafriani, W. Sartiwi, and R. I. S. Dewi, “Edukasi Hipertensi Pada Lansia Di Lubuk Buaya Kota Padang,” *Abdimas Galuh*, vol. 5, no. 1, p. 90, 2023, doi: 10.25157/ag.v5i1.8901.
- [2] Y. Siswanto and A. Afandi, “Prevalensi PTM di Indonesia Penyakit tidak menular di Jawa prevalensi yang tinggi

- . Berdasarkan data faktor,” *Jppmi*, vol. 2, no. 3, pp. 50–56, 2019, [Online]. Available: e-abdimas.unw.ac.id
- [3] R. Lestari, A. Warseno, Y. Trisetyaningsih, D. K. Rukmi, and A. Suci, “Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular Melalui Posbindu Ptm,” *Adimas J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 1, p. 48, 2020, doi: 10.24269/adi.v4i1.2439.
- [4] Suyami and puput risti Kusumaningrum, “Edukasi Peningkatan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia,” vol. 02, pp. 61–65, 2024.
- [5] U. Nurulhuda, T. E. Pangastuti, and B. Miradwiyana, “Pendampingan lansia dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Ragunan Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan,” vol. 4, pp. 143–148, 2025, doi: 10.36082/gemakes.v4i1.1535.
- [6] K. Sari Wijayaningsih *et al.*, “Edukasi Kegawatdaruratan Hipertensi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia Dengan Hipertensi,” *J. Pengabd. Masy. Berkarya*, vol. 3, no. 03, pp. 89–97, 2024, doi: 10.62668/berkarya.v3i03.1200.
- [7] G. I. V Watung, “Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Modayag,” vol. 3, no. 1, pp. 26–33, 2024.
- [8] E. Masyarakat *et al.*, “to the elderly,” vol. 4442, pp. 123–129, 2024.
- [9] E. Z. Zatihulwani, G. M. Sari, S. Puspita, S. Tinggi, and I. Kesehatan, “PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN,” no. April, pp. 19–23, 2024.
- [10] W. Priliana, “Implementasi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia,” *Bhakti Sabha Nusant.*, vol. 3, no. 1, pp. 44–49, 2024, doi: 10.58439/bsn.v3i1.248.
- [11] N. W. P. D. Agustina, A. Y. Nursasi, and H. Permatasari, “Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat pada Lansia Hipertensi,” *J. Keperawatan Silampari*, vol. 6, no. 2, pp. 2049–2059, 2023, doi: 10.31539/jks.v6i2.5961.