

Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Lansia Tentang Hipertensi di Panti Werda Sinta Rangkang, Palangka Raya

**Nisa Kartika Komara^{1*}, Donna Novina Kahanjak¹, Farah Fauziyah Radhiyatulqalbi Ahmad¹,
Abi Bakring Balyas¹, Sanggap Indra Sitompul², Hendrykus Theo Damar Widhiyanto³, Riccardo
Hartoyo³, Dhea Ivanka³, Christian Marvin Immanuel Sitanggang³, I Dewa Gede Sandhikarana³,
Muhammad Naufa Anwar³**

¹Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Palangka Raya

²Departemen Jantung dan Pembuluh Darah RSUD dr. Doris Sylvanus, Palangka Raya

³Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Palangka Raya

*Email: nisa.komara@med.upr.ac.id

Abstrak

Lanjut usia merupakan seseorang yang memiliki usia lebih dari atau sama dengan 60 tahun. Usia tersebut sangat rentan dengan berbagai macam penyakit. Umumnya penyakit yang timbul karena adanya proses penuaan yang menurunkan fungsi dari organ-organ tubuh. Salah satu penyakit yang banyak diderita oleh lansia adalah hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dapat menyebabkan komplikasi jika tidak segera diatasi. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan serangan jantung, hipertrofi jantung, hingga gagal jantung. Salah satu penyebab tingginya kejadian angka hipertensi adalah kurangnya kesadaran atau pengetahuan yang dimiliki oleh penderita, sehingga berujung kepada komplikasi penyakit. Hal tersebut menyebabkan hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*”, karena kurangnya kesadaran dari penderita hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kelainan pembuluh darah hingga pecahnya pembuluh darah kapiler di otak atau stroke bahkan hingga menyebabkan kematian. Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan hampir 50% lansia yang berada di Panti Werda Sinta Rangkang mengalami hipertensi dan memiliki pengetahuan yang kurang terhadap hipertensi baik mulai dari penyebab hingga cara pencegahannya, utamanya di usia lanjut. Oleh karena itu, dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia, pengabdian masyarakat Departemen Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya mengadakan penyuluhan terhadap lansia di Panti Werda Sinta Rangkang guna meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi pada lansia. Harapan dari pengabdian masyarakat yang akan dilakukan adalah dengan meningkatnya pengetahuan para lansia, maka kejadian hipertensi di Panti Werda Sinta Rangkang dapat dicegah, sehingga tidak sampai menimbulkan komplikasi.

Kata kunci: *hipertensi, lansia, pengetahuan*

Pendahuluan

Lanjut usia merupakan seseorang yang memiliki usia lebih dari atau sama dengan 60 tahun. Jumlah populasi lansia setiap tahunnya terus mengalami peningkatan. Menurut data World Health Organization (WHO) jumlah lansia pada tahun 2015 secara global sebesar 12% dari seluruh penduduk dunia dan akan terus meningkat hingga 22% pada tahun 2050 (WHO, 2022). Data di Indonesia menurut Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa jumlah lansia berdasarkan survei penduduk antar sensus tahun 2016 sekitar 22 juta jiwa dan mengalami peningkatan di 2022 sekitar 31 juta jiwa. Berdasarkan hasil Proyeksi Penduduk Interim 2020-2023 penduduk

lansia di Kalimantan Tengah pada tahun 2021 sekitar 209 ribu jiwa atau 7,76 persen dari keseluruhan jumlah penduduk. Data tersebut berdasarkan hasil perbandingan sensus penduduk yang telah dilaksanakan setiap periode, presentase jumlah lansia terus mengalami peningkatan (BPSP Kalteng, 2021).

Jumlah lansia yang terus meningkat tiap tahunnya perlu menjadi perhatian khusus, karena jumlah tersebut bisa menjadi beban bagi pemerintah apabila kondisi lansia tidak produktif dan dalam kondisi sakit. Berdasarkan data Survey Ekonomi Nasional (susenas) tahun 2021 hampir seluruh lansia di Kalimantan Tengah mengalami keluhan kesehatan, yaitu sebesar 38,23% dengan

angka kesakitan sebesar 16,90% (BPSP Kalteng, 2021). Usia tersebut sangat rentan dengan berbagai macam penyakit karena umumnya penyakit yang timbul terjadi karena adanya proses penuaan yang menurunkan fungsi dari organ-organ tubuh. Salah satu penyakit yang banyak diderita oleh lansia adalah hipertensi (Oliveros *et al.*, 2020).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dapat menyebabkan komplikasi jika tidak segera diatasi. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan serangan jantung, hipertrofi jantung, hingga gagal jantung. Menurut data WHO pada tahun 2019 terdapat 1,28 juta orang dewasa dengan rentang umur 30-79 tahun mengalami hipertensi dan 46% diantaranya tidak menyadari mengalami hipertensi (WHO, 2022). Data Risesdas tahun 2018 kejadian hipertensi tertinggi terjadi pada usia ≥ 75 tahun sekitar 24,04%. Kejadian hipertensi di Kalimantan Tengah pada kelompok usia 55-64 tahun mencapai 59,07%; pada kelompok usia 65-74 tahun mencapai 64,71%; dan pada kelompok usia ≥ 75 tahun mencapai 75,51% (Risesdas, 2018). Salah satu penyebab tingginya kejadian angka hipertensi adalah kurangnya kesadaran atau pengetahuan yang dimiliki oleh penderita, sehingga berujung kepada komplikasi penyakit. Hal tersebut menyebabkan hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*”, karena kurangnya kesadaran dari penderita hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kelainan pembuluh darah hingga pecahnya pembuluh darah kapiler di otak atau stroke bahkan hingga menyebabkan kematian. Berdasarkan hal tersebut maka perlu adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi (Fatima dan Mahmood, 2021).

Hasil survey yang telah dilakukan hampir 50% lansia yang berada di Panti Werda Sinta Rangkang mengalami hipertensi dan memiliki pengetahuan yang kurang terhadap hipertensi baik mulai dari penyebab hingga cara pencegahannya. Oleh karena itu, dalam upaya pencegahan

hipertensi pada lansia, pengabdian masyarakat Departemen Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya mengadakan sosialisasi terhadap lansia di Panti Werda Sinta Rangkang guna meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi pada lansia serta melakukan senam jantung sehat. Harapan dari pengabdian masyarakat yang akan dilakukan adalah dengan meningkatnya pengetahuan para lansia, maka kejadian hipertensi di Panti Werdha Sinta Rangkang dapat dicegah, sehingga tidak sampai menimbulkan komplikasi.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan penyuluhan hipertensi terhadap lansia dilakukan di Panti Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya dengan jumlah lansia sebanyak 25 orang.

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim pengusul melakukan observasi di panti lansia di Panti Werda Sinta Rangkang. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kondisi lansia di tempat tersebut dan berkoordinasi dengan pihak panti mengenai pelaksanaan kegiatan.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini dilakukan penyuluhan dan konsultasi serta pemberian *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan pengetahuan. Penyuluhan diberikan sebagai upaya pemberian pengetahuan mengenai hipertensi. Pemberian *pre-test* dan *post-test* dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia mengenai hipertensi. Setelah dilakukan penyuluhan dan tanya jawab diberikan *post-test* untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan lansia. Soal *pre-test* dan *post-test* diberikan sebanyak 10 soal dengan pilihan benar dan salah.

c. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan evaluasi terhadap peserta yaitu berupa adanya

peningkatan pengetahuan peserta serta dilakukan evaluasi terhadap tahap – tahap kegiatan yang telah dilakukan.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan kordinasi dengan Tim di Panti Werdha Sinta Rangkang yang dilakukan sebelum hari pelaksanaan dimulai. Hal tersebut dilakukan untuk survey tempat pelaksanaan dan teknis pelaksanaan kegiatan agar dapat memudahkan lansia untuk mobilisasi ke tempat pemeriksaan (**Gambar 1**).



Gambar 1. Kordinasi Lapangan dengan Pihak Panti

Penyuluhan guna peningkatan pengetahuan lansia terhadap hipertensi dilakukan di Panti Werdha Sinta Rangkang diikuti oleh 25 lansia dengan seluruhnya memiliki riwayat hipertensi. Penyuluhan terkait peningkatan pengetahuan hipertensi pada lansia dilakukan *one by one* (satu narasumber dengan satu lansia) dengan metode diskusi yang dilakukan secara bergantian. Selama proses pemeriksaan dan penyuluhan para lansia yang belum mendapatkan giliran menunggu di tempat yang telah disediakan (**Gambar 2**).



Gambar 2. Lokasi Tunggu Lansia

Total waktu diskusi dan tanya jawab dilakukan kurang lebih 15 menit per lansia. Sebelum lansia diberikan penyuluhan terkait dengan hipertensi, dilakukan *pre-test* terlebih dahulu yang terdiri atas 10 soal (**Tabel 1**) dengan pilihan jawaban benar dan salah (**Gambar 3**).

Tabel 1. Daftar Pertanyaan *Pre-test* dan *Post-test*

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah tinggi.		
2.	Tekanan darah normal adalah 120/80 mmHg.		
3.	Semakin tua usia, maka tekanan darah semakin meningkat.		
4.	Darah tinggi merupakan penyakit awal dari stroke.		
5.	Kelebihan berat badan dapat meningkatkan resiko hipertensi.		
6.	Pola makan rendah lemak baik untuk mengontrol tekanan darah.		
7.	Penggunaan garam berlebih dapat berpengaruh meningkatkan tekanan darah.		
8.	Stress merupakan salah satu penyebab hipertensi.		
9.	Sakit kepala, rasa berat ditengok dan mata berkeruh-kunang merupakan tanda gejala dari hipertensi.		
10.	Merokok dapat menyebabkan hipertensi.		



Gambar 3. Pelaksanaan *Pre-test*

Hasil *pre-test* dari 25 lansia yang ada di Panti Werda Sinta Rangkang dapat dilihat pada **Tabel 2**.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Hipertensi

No.	Pengetahuan	Jumlah	Presentase
1.	Kurang	7	28%
2.	Baik	18	72%
	Total	25	100%

Skala pengukuran tingkat pengetahuan dibagi menjadi 3 kategori, yaitu baik (nilai $\geq$

75%), cukup (nilai=56-74%), dan kurang (nilai≤55%) (Arikunto,2010). Berdasarkan hasil *pre-test* dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia memiliki pengetahuan yang baik terkait hipertensi dengan jumlah sebanyak 18 orang (72%) dan kurang sejumlah 7 orang (28%). Karakteristik hasil *pre-test* terkait pengetahuan lansia mengenai hipertensi dapat dilihat pada **Tabel 3**.

Tabel 3. Karakteristik *Pre-test* Pengetahuan Lansia

No	Pernyataan	B	%	S	%
1	Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah tinggi.	19	76	6	24
2	Tekanan darah normal adalah 120/80 mmHg.	20	80	5	20
3	Semakin tua usia, maka tekanan darah semakin meningkat.	18	72	7	28
4	Darah tinggi merupakan penyakit awal dari stroke.	20	80	5	20
5	Kelebihan berat badan dapat meningkatkan resiko hipertensi.	16	64	9	36
6	Pola makan rendah lemak baik untuk mengontrol tekanan darah.	20	80	5	20
7	Penggunaan garam berlebih dapat berpengaruh meningkatkan tekanan darah.	21	84	4	16
8	Stress merupakan salah satu penyebab hipertensi.	20	80	5	20
9	Sakit kepala, rasa berat ditenguk dan mata berkunang-kunang merupakan tanda gejala hipertensi.	23	92	2	8
10	Merokok dapat menyebabkan hipertensi.	20	80	5	20

Berdasarkan hasil pada **Tabel 3**, pengetahuan keseluruhan lansia sudah cukup baik, namun pengetahuan terkait pemicu hipertensi masih terdapat beberapa lansia yang belum tepat dalam menjawab, sehingga setelah *pre-test* diberikan, dilanjutkan dengan pengukuran tekanan darah sekaligus penyuluhan kepada setiap lansia oleh narasumber yang bertugas (**Gambar 4**).



Gambar 4. Penyuluhan Hipertensi

Pemberian penyuluhan dilakukan secara *one by one* agar lansia bisa lebih paham terkait pengetahuan mengenai hipertensi. Penyuluhan yang diberikan kepada lansia terdiri atas beberapa materi terkait hipertensi, diantaranya, gejala hipertensi, penyebab hipertensi, dan cara pencegahan hipertensi. Setelah diskusi dan tanya jawab selesai diberikan dilanjutkan dengan pemberian *post-test* dengan pertanyaan yang sama dengan *pre-test*. *Post-test* dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan terkait hipertensi pasca sosialisasi (**Gambar 5**).

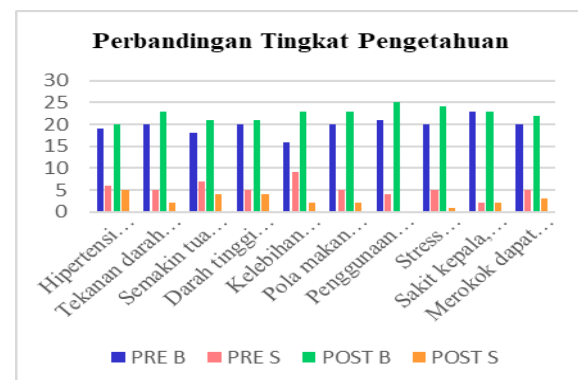


Gambar 5. Pelaksanaan *Post-test*

Hasil *post-test* dari 25 lansia yang ada di Panti Werda Sinta Rangkang dapat dilihat pada **Tabel 4**, dan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada **Gambar 6**.

Tabel 4. *Post-test* Pengetahuan Hipertensi

No.	Pengetahuan	Jumlah	Presentase
1.	Rendah	4	16%
2.	Tinggi	21	84%
	Total	25	100%



Gambar 6. Perbandingan Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan hasil post-test dapat disimpulkan bahwa lansia yang memiliki pengetahuan tinggi mengalami kenaikan menjadi 84%. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi pada lansia setelah dilakukan penyuluhan. Hasil dari kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang dilakukan berhasil untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait hipertensi, walaupun masih terdapat lansia yang pengetahuannya masih kurang sebanyak 4 orang (16%). Hal tersebut harus menjadi perhatian petugas medis di Panti Werda Sinta Rangkang untuk tetap dapat mensosialisasikan secara berkala kepada para lansia, karena jumlah lansia di Panti Werda Sinta Rangkang yang mengalami hipertensi cukup banyak.

Peningkatan pengetahuan terkait hipertensi pada lansia pasca dilakukan penyuluhan sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa metode penyuluhan dapat meningkatkan tingkat pengetahuan seseorang. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah komunikasi dua arah yang mengedepankan unsur *face to-face* serta *two-ways feedback* dari penyuluh dan responden. Peningkatan pengetahuan dengan metode tersebut dapat terjadi karena adanya komunikasi yang efektif yang terjalin antar individu, yaitu penyuluh dan responden (Open Learn Works, 2023). Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Egryani *et al.*, 2017) bahwa terdapat perbedaan pengetahuan ibu hamil mengenai anemia setelah penyuluhan satu lawan satu. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi dari persentase nilai *pre-test* sebesar 52,3% kemudian pada nilai *post-test* menjadi 94,7% (Wibowo *et al.*, 2022). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan menunjukkan bahwa pembelajaran melalui metode penyuluhan dapat menghasilkan suatu perubahan pemahaman menjadi lebih meningkat.

Kesimpulan

Seluruh lansia sangat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan terkait dengan hipertensi dan merasakan manfaat terhadap peningkatan ilmu pengetahuan mengenai hipertensi, baik mulai dari penyebab maupun cara pencegahannya. Berdasarkan hasil evaluasi diketahui bahwa tujuan yang diharapkan tercapai dengan adanya peningkatan pengetahuan lansia terkait hipertensi yang dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test*.

Ucapkan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh Pegawai dari Panti Werda Sinta Rangkang Palangka Raya dan juga para lansia atas segala dukungan dan partisipasinya sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berlangsung dengan baik dan lancar.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta Junita Dini, Wulansari Arnati.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Tengah. Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Kalimantan Tengah 2021. Palangka Raya: Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Tengah, 2021. Available from: <https://bit.ly/41X9dw3>
- Egryani, NPR., Saktini, F., and Puspitasari, VD. 2017. Pengaruh Penyuluhan Satu Lawan Satu Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Anemia Di Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponogoro*. 6(2) : <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/medico>
- Fatima S, Mahmood S. 2021. Combatting a silent killer - the importance of self-screening of blood pressure from an early age. *EXCLI J*. 20:1326-1327. doi: <https://10.17179/excli2021-4140>

- Oliveros, E, Patel, H, Kyung, S, *et al.* 2020. Hypertension in older adults: Assessment, management, and challenges. *ClinCardiol.* 43: 99107. [h
https://doi.org/10.1002/clc.23303](https://doi.org/10.1002/clc.23303)
- Open Learn Works. 2023. Health education, advocacy and community mobilization module: 7. Introduction to health communication [Internet]. [cited August 17, 2023]. Available from: <http://www.open.edu/openlearnworks/mod/oucontent/view.php?id=164>
- RISKESDAS. 2018. Laporan Riskesdas 2018 Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Vol. 53, Laporan Nasional Riskesdas 2018. p. 154–5.
- Wibowo, SF., Hermawan, GD., Faristiyana, NIA., Muthohar, N., Azulla, S., Fauziah, ARL., *et al.* 2022. Penyuluhan Hipertensi untuk Meningkatkan Pengetahuan pada Lanjut Usia di Desa Siwal, Kabupaten Sukoharjo. National Confrence on Health Sciene (NCoHS). E- ISSN : 2963-1149.
- World Health Organization. 2022. Ageing and Health. Geneva: World Health Organization. Available from: <https://bit.ly/3Mkrm10>