

Health Examination and Education on Hypertension Prevention at Posyandu for the Elderly in Dendang Village, West Bangka

Siti Nurhasanah¹, Cahyu Septiwi²✉, Ummie Qommar³

¹ Department of nursing, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

² Department of nursing, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

³ Department of midwifery, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

✉ cahyu.septiwi77@gmail.com

Abstract

Hypertension is a disease that is experienced by many people, especially the elderly, hypertension is high blood-pressure above 140/90 mmHg. Dendang Village, Kelapa District is one of the villages with a high hypertension rate in West Bangka Regency with Grade I Hypertension rates reaching 15 elderly out of 40 elderly who attend the elderly posyandu in Dendang Village. This is caused by several factors, both internal and external, including irregular eating patterns, consuming excess salt, lack of physical activity and lack of knowledge about hypertension. Routine health screening at health facilities and education about hypertension will provide understanding and open the minds of the Dendang village community to work together to reduce the increase in hypertension in the village.

Keywords: *hypertension, Screening, Elderly*

Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Pencegahan Hipertensi di Posyandu Lanjut Usia di Desa Dendang Bangka Barat

Abstrak

Hipertensi adalah penyakit yang banyak di alami oleh masyarakat khususnya lansia, hipertensi adalah tekanan darah yang tinggi diatas 140/ 90 mmHg. Desa Dendang Kecamatan Kelapa menjadi salah satu desa dengan Angka Hipertensi yang tinggi di Kabupaten Bangka Barat dengan angka Hipertensi Grade I mencapai 15 lansia dari 40 lansia yang mengikuti posyandu lansia di Desa Dendang. Hal ini disebabkan karena beberapa factor baik internal maupun eksternal diantaranya adalah Pola makan tidak teratur, mengkonsumsi garam berlebih, kurangnya aktivitas fisik serta kurangnya pengetahuan tentang hipertensi. Skrining Kesehatan secara rutin ke fasilitas kesehatan dan adanya edukasi mengenai hipertensi akan memberikan pemahaman dan membuka pemikiran masyarakat desa Dendang untuk Bersama mengurangi angka kenaikan hipertensi di desa.

Kata kunci: *Hipertensi, Skrining, Lansia*

1. Pendahuluan

Hipertensi adalah kondisi kesehatan yang dapat menyebabkan resiko penyakit yang serius, diantaranya beresiko pada organ jantung, otak, ginjal serta penyakit lainnya. Hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini di Dunia. Dinyatakan hipertensi adalah ketika tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah pada diastolic > 90 mmHg. [1]

Peningkatan kasus hipertensi dari tahun ke tahun disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu perubahan gaya hidup yang kurang sehat, mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak, garam, dan kolesterol tinggi, kebiasaan merokok, kurang mengkonsumsi sayur hijau, air putih dan olahraga rutin juga menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi. Data hipertensi menunjukkan bahwa semakin tua umur

seseorang maka semakin tinggi resiko terjadinya hipertensi, hal ini disebabkan karena faktor nutrisi yang kurang dikonsumsi oleh lansia.[2]

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020 tercatat hipertensi mencapai 22% penduduk di Dunia, dan mencapai angka 36% mengalami hipertensi di Asia Tenggara. WHO memperkirakan Prevalensi hipertensi akan terus meningkat, dan akan mengalami kenaikan tinggi pada Tahun 2025. Menurut hasil Riskesdas Tahun 2018 kejadian hipertensi di Indonesia berada pada kategori 6 dari 10 kategori penyakit tidak menular dan sebagian penderita nya tidak mengalami keluhan dengan pravelensi kejadian di Indonesia yang didapatkan adalah usia >18 tahun sudah memiliki tekanan darah yang tinggi. Bangka Belitung memiliki pravelensi yang cukup tinggi dari beberapa tahun belakangan yaitu angka hipertensi mencapai 30, 9% dan angka ini lebih tinggi dari angka nasional. [3]

Pengendalian dan pencegahan penyakit hipertensi dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya Pemeriksaan Kesehatan Tekanan darah, dan melakukan Edukasi kesehatan kepada masyarakat. Kegiatan ini adalah salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran Masyarakat tentang pentingnya menjaga tekanan darah agar tetap normal dan memberikan pengetahuan kepada Masyarakat tentang hipertensi dan bagaimana cara mencegahnya. Dendang merupakan salah satu desa yang memiliki angka tinggi penyakit Hipertensi di Kabupaten Bangka Barat. Oleh sebab itu, diperlukan kegiatan pemeriksaan kesehatan tekanan darah dan edukasi kesehatan kepada Masyarakat Desa Dendang. [4]

2. Metode

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Lanjut Usia Desa Dendang, Kecamatan Kelapa pada tanggal 24 Agustus 2023 secara luring. Sasaran kegiatan ini adalah lansia laki-laki dan Perempuan berusia 50-65 tahun. Pelaksanaan program ini bertujuan untuk meningkatkan Kesehatan lansia di Desa Dendang.

Kegiatan dihadiri oleh 40 lansia yang terdiri dari 3 rt di wilayah Desa Dendang tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode pencatatan identitas, pemeriksaan fisik dan laboratorium sederhana, serta pemberian edukasi. Pemeriksaan fisik meliputi pengukuran tekanan darah. Pemeriksaan Laboratorium sederhana meliputi pemeriksaan Kadar Glukosa Darah pada setiap lansia dan kolesterol pada sebagian lansia. Kadar glukosa dan kolesterol diukur menggunakan alat Easy Touch GCU 3 in 1. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan edukasi adalah ceramah (Gambar 1).

Kegiatan ini melibatkan petugas Kesehatan Puskesmas Kelapa, Bidan Desa Dendang, kader Posyandu Lansia di wilayah tersebut. Akhir kegiatan diakhiri dengan melakukan sesi foto Bersama dengan peserta lansia desa Dendang (Gambar 2).



Gambar 1 : Pengecekan Tekanan Darah dan Kadar Glukosa

Gambar 2 : Foto Bersama

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 40 peserta yang terdiri dari lansia laki-laki dan perempuan berusia 50-65 tahun masyarakat Desa Dendang, Kecamatan Kelapa, Kabupaten Bangka Barat. Dalam kegiatan ini lansia dikatakan hipertensi jika tekanan darah di atas >160/ 90 mmHg, keluhan yang dirasakan diantaranya mudah lelah, kepala pusing, berdebar-debar, dan nyeri dada. [5]

Tahap awal kegiatan ini adalah metode pencatatan identitas meliputi nama, alamat jenis kelamin dan tanda tangan. Tahap pemeriksaan fisik menggunakan metode skrining dan pemeriksaan laboratorium sederhana tekanan darah, kadar glukosa dan kolesterol. Metode penyampaian materi dengan ceramah dan diskusi Bersama lansia di posyandu lansia. [2]

Hasil pemeriksaan tensi pada lansia di Desa Dendang (tabel 1) menunjukkan bahwa Lansia yang mengalami Tekanan darah paling tinggi di Desa Dendang adalah pada Hipertensi Grade 1 dengan jumlah 15 (37,5%) lansia di lanjutkan dengan tingginya angka pre hipertensi yaitu sebanyak 12 lansia (30%).

Tabel 1. Hasil Skrining tekanan darah dan gula darah lansia Desa Dendang, Kecamatan Kelapa

No	Karakteristik	Jumlah	Persentase %
1	Jenis Kelamin		
	- Laki- Laki	5	12,5 %
	- Perempuan	35	87,5%
2	Alamat Tinggal		
	- RT 1	18	45 %
	- RT 2	14	35 %
	- RT 3	8	20 %
3	Tekanan Darah		
	- Normal	10	25 %
	- Pre Hipertensi	12	30 %
	- Hipertensi Grade I	15	37,5 %
	- Hipertensi Grade II	3	12,5 %
4	Gula Darah Sewaktu (GDS)		
	- Hipoglikemia	7	17,5 %
	- Hiperglikemia	8	20 %
	- Normal	25	62,5 %

Munculnya masalah kesehatan tidak hanya disebabkan oleh kelalaian dari individu, melainkan dari faktor eksternal antara lain kurangnya terpapar informasi mengenai penyakit, keengganan untuk mengikuti kegiatan sosialisasi, dan kurangnya dukungan dari keluarga untuk mendorong lansia mengikuti posyandu lansia.

Pada pengabdian masyarakat ini Lansia selanjutnya mendapatkan edukasi Pencegahan Hipertensi pada lansia, meliputi materi pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, penyebab dari hipertensi dan cara pencegahan hipertensi pada lansia. Penyampaian materi hipertensi dengan metode ceramah dilaksanakan selama 60 menit yang di sampaikan oleh 1 Mahasiswa KKN Desa Dendang. [6]

Edukasi menjadi intervensi yang bisa dilakukan pada permasalahan ini, dengan memberikan edukasi pencegahan dirumah maka diharapkan lansia bisa menerapkan materi yang telah disampaikan secara mandiri, beberapa hal pencegahan adalah dengan non farmakologis antara lain, mengurangi kadar garam, menjaga pola makan, mengkonsumsi sayur dan buah cukup serta pola tidur yang teratur. [3]

Dukungan dari keluarga juga menjadi faktor penting pencegahan hipertensi pada lansia. Peran Kader Posyandun Lansia, Bidan Desa desa Dendang juga harus ditingkatkan untuk memantau dan memberikan fasilitas lebih bagi lansia dengan kondisi Hipertensi Grade 2 dan Pre Hipertensi untuk bisa mengurangi dan mencegah penambahan angka hipertensi pada daerah tersebut. [7]

4. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah dengan melakukan implementasi Skrining Kesehatan Pengecekan Tekanan darah, Kadar Glukosa dan Edukasi Pencegahan Hipertensi yang mana menghasilkan output terjadi peningkatan pengetahuan pada lansia desa Dendang setelah menerima materi edukasi. Pengecekan Pemeriksaan Tekanan Darah dan Kadar Glukosa juga membuat lansia tau akan kesehatan yang dialami, yang mana diharapkan bisa mengontrol pola makan dengan baik di dukung oleh peran Keluarga, Kader desa dan Bidan Desa Dendang.

Referensi

- [1] Y. A. Utama, “Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi : Literatur Review,” *J. Aisyiyah Med.*, vol. 6, no. 2, 2021, doi: 10.36729/jam.v6i2.663.
- [2] T. Hamlet, “Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service) Transfer of knowledge through Media Leaflets about Hypertension in Productive Age in,” vol. 3, no. 1, pp. 15–20, 2023.
- [3] Anjayati, Saimin, and Prasetya, “Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pencegahan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir,” *Sri Anjayati/ J. Nurs. Updat. Vol. 14 No.1*, vol. 14, no. 1, p. 74, 2023.
- [4] K. Khotimah, “Gambaran Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Adisara Kecamatan Jatilawang Kabupaten Banyumas Tahun 2022,” *J. Bina Cipta Husada*, vol. XIX, no. 1, pp. 37–46, 2023.
- [5] Hidayati and V. Yuderna, “Kejadian Hipertensi Berhubungan dengan Gangguan Fungsi Kognitif Lansia,” *J. Keperawatan Jiwa Persat. Perawat Nas. Indones.*, vol. 11, no. 1, pp. 11–17, 2023.
- [6] N. Pujianti, A. D. Rachmannur, D. Firani, E. Meilani, and P. Reggia, “Upaya Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi di Desa Sungai Cuka,” vol. 3, no. 2, 2023.
- [7] T. Kuntari *et al.*, “Skrining dan Penyuluhan Penyakit Tidak Menular sebagai Inisiasi Program Posyandu Lansia di Kecamatan Turi, Sleman,” *J. ABDIMAS-KU J. Pengabdi. Masy. Kedokt.*, vol. 2, no. 2, p. 62, 2023, doi: 10.30659/abdimasku.2.2.62-68.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)