



PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DUSUN SEMPALI DESA TUMPATAN KECAMATAN BERINGIN KABUPATEN DELI SERDANG

Balqis Wasliati^{1*}, Melissa², Nabila Anindya³, Nurul Iszhar Hairyah Simamora⁴, Putri Handayani⁵, Raihana Azzahra Nasution⁶, Shindy Dwi Ayu⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Jurusan Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Indonesia
Email: balqiswasliati@gmail.com¹

Abstract

Hypertension has become a health problem in the world because it has become a major risk factor for cardiovascular disease and stroke. 7.5 million deaths or around 12.8% of total deaths in the world are caused by hypertension. Currently hypertension is a big challenge in Indonesia because it is a condition that is often found. As many as 5.52% of the population in North Sumatra suffer from hypertension and 4.97% of the population in Medan City suffer from hypertension (Hesti Despita Siregar et al, 2021). Hypertension also affects many residents in Tumpatan Village. Tumpatan Village is one of the villages located in Beringin District, Deli Serdang Regency which has 8 hamlets. Sempali Hamlet is one of the hamlets that has a high prevalence of hypertension, especially in the elderly. So it is something that must be prevented so that its prevalence does not increase. The prevalence rate of hypertension is also caused by the lifestyle of the people there and the burden on their minds, which can cause high blood pressure in people, especially the elderly. So it is necessary to hold community service activities. This community service activity is carried out in the form of a seminar using the lecture method by providing counseling or education as well as by distributing leaflets and filling out questionnaires by activity participants. The participants in this outreach activity were 30 elderly people from Sempali Hamlet, Tumpatan Village, Beringin District, and it was carried out on December 16 2023. It is known that the significant value is $p < 0.000$ ($p < 0,05$). So it can be concluded that there is an influence of providing hypertension counseling on the knowledge of participants in PKM activities, the results of which are known after giving pre-test and post-test questionnaires to participants in PKM activities. Community service activities in the form of counseling about the prevention and control of hypertension in the elderly show that there is an influence of providing counseling on the knowledge of elderly people regarding hypertension. Based on this, it is hoped that the elderly can prevent and control hypertension so that it does not cause complications from various other diseases.

Keywords: Hypertension; Elderly; Prevention; Control

Abstrak

Hipertensi telah menjadi masalah kesehatan di dunia karena telah menjadi faktor risiko utama dari penyakit kardiovaskular dan stroke. 7,5 juta kematian atau sekitar 12,8% dari total kematian di dunia disebabkan oleh hipertensi. Saat ini hipertensi merupakan tantangan besar di Indonesia karena merupakan kondisi yang sering ditemukan. Sebanyak 5,52% dari jumlah penduduk di Sumatera Utara menderita hipertensi dan sebanyak 4,97% jumlah penduduk di Kota Medan Menderita hipertensi (Hesti Despita Siregar et al, 2021). Penyakit hipertensi juga banyak diderita penduduk di Desa Tumpatan. Desa Tumpatan merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang yang memiliki 8 dusun. Dusun Sempali merupakan salah satu dusun yang memiliki prevalensi penyakit hipertensi yang tinggi khususnya pada lansia. Sehingga menjadi hal yang harus di cegah agar prevalensinya tidak semakin meningkat. Tingkat prevalensi penyakit hipertensi juga disebabkan oleh gaya hidup masyarakat disana dan beban pikiran yang dimiliki sehingga bisa menyebabkan tingginya tekanan darah pada masyarakat khususnya lansia. Sehingga perlu diadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk seminar dengan metode ceramah dengan memberikan penyuluhan atau edukasi serta dengan pembagian leaflet dan pengisian kuesioner oleh peserta kegiatan. Peserta kegiatan penyuluhan ini adalah masyarakat lanjut usia Dusun Sempali Desa Tumpatan Kecamatan Beringin berjumlah sebanyak 30 orang dan dilakukan pada tanggal 16 Desember 2023. Diketahui bahwa nilai signifikan $p < 0,000$ ($p < 0,05$).

Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian penyuluhan hipertensi terhadap pengetahuan peserta kegiatan PKM yang hasilnya diketahui setelah member kuesioner pre test dan post test pada peserta kegiatan PKM. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia menunjukkan adanya pengaruh pemberian penyuluhan terhadap pengetahuan lansia terhadap hipertensi. Berdasarkan hal tersebut diharapkan para lansia bisa mencegah dan mengendalikan hipertensi agar nantinya tidak menyebabkan komplikasi berbagai penyakit lain.

Kata kunci: *Hipertensi; Lansia; Pencegahan; Pengendalian*

PENDAHULUAN

Hipertensi telah menjadi masalah kesehatan di dunia karena telah menjadi faktor risiko utama dari penyakit kardiovaskular dan stroke. 7,5 juta kematian atau sekitar 12,8% dari total kematian di dunia disebabkan oleh hipertensi. Saat ini hipertensi merupakan tantangan besar di Indonesia karena merupakan kondisi yang sering ditemukan. Penyakit kardiovaskular, yang dapat berupa penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, penyakit ginjal kronik, kerusakan retina mata, maupun penyakit vaskular perifer disebabkan oleh terjadinya komplikasi hipertensi (Yulanda, 2017).

Hipertensi juga termasuk penyakit degeneratif yang sering terjadi pada lansia. Lansia lebih besar untuk memiliki resiko terkena penyakit degeneratif dibandingkan dengan usia muda. Penyakit degeneratif atau penyakit menahun dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas seseorang (Umah et al., 2023). Sebanyak 5,52% dari jumlah penduduk di Sumatera Utara menderita hipertensi dan sebanyak 4,97% jumlah penduduk di Kota Medan Menderita hipertensi (Hesti Despita Siregar et al, 2021).

Penyakit hipertensi juga banyak diderita penduduk di Desa Tumpatan. Desa Tumpatan merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang yang memiliki 8 dusun. Dusun Sempali merupakan salah satu dusun yang memiliki prevalensi penyakit hipertensi yang tinggi khususnya pada lansia. Sehingga menjadi hal yang harus di cegah agar prevalensinya tidak semakin meningkat. Tingkat prevalensi penyakit hipertensi juga disebabkan oleh gaya hidup masyarakat disana dan beban pikiran yang dimiliki sehingga bisa menyebabkan tingginya tekanan darah pada masyarakat khususnya lansia. Tanpa kita sadari gaya hidup atau perilaku merupakan penyebab utama dalam perkembangan penyakit jangka panjang dan ringan. Cara hidup tertentu sangat berkaitan dengan hipertensi. Epidemiologi masyarakat mengalami pergeseran yang menuju pada cara hidup yang tidak sehat, misalnya kurang baiknya pola makan, aktivitas fisik yang kurang, dan kebiasaan yang tidak sehat. Munculnya makanan cepat saji termasuk perubahan pola makan dan termasuk contoh pergeseran gaya. Hipertensi menyebabkan berkurangnya jumlah serat makanan dalam makanan seseorang (Dinda Safitri Hasibuan dan Susilawati, 2022). Sehingga perlu diterapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di dusun tersebut dikarenakan banyaknya masyarakat disana yang terkena hipertensi.

Pengabdian kepada masyarakat merupakan suatu upaya membantu masyarakat dengan beberapa aktivitas tanpa mengharapkan imbalan apapun (Wisudanto et al., 2022). Dengan adanya kegiatan PKM

di dusun tersebut diharapkan peserta kegiatan dapat memperbaiki perilakunya agar dapat mencegah dan mengendalikan hipertensi.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk seminar dengan metode ceramah dengan memberikan penyuluhan atau edukasi serta dengan pembagian leaflet dan pengisian kuesioner oleh peserta kegiatan. Peserta kegiatan penyuluhan ini adalah masyarakat lanjut usia Dusun Sempali Desa Tumpatan Kecamatan Beringin berjumlah sebanyak 30 orang dan dilakukan pada tanggal 16 Desember 2023. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) terdiri dari tahapan persiapan kegiatan, dan proses pelaksanaan yang berisi penyampaian materi melalui penyuluhan, pembagian dan pengisian kuesioner, dan pembagian leaflet serta foto bersama dengan peserta dan petugas kesehatan pada kegiatan tersebut.

Tahapan Persiapan Kegiatan

Tahapan persiapan dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu :

1. Kelompok kegiatan PKM melakukan survei dan observasi terkait tempat pelaksanaan penyuluhan.
2. Kelompok kegiatan PKM melakukan pertemuan dengan Kepala Desa Tumpatan di dusun Sempali untuk meminta izin terkait dengan adanya rencana untuk melakukan kegiatan PKM di Dusun tersebut.
3. Lalu kelompok kegiatan PKM diarahkan untuk menemui kepala Pustu Desa Tumpatan.
4. Kemudian Kelompok kegiatan PKM juga melakukan pertemuan dengan kepala Pustu Desa Tumpatan untuk meminta izin dan mencari tahu terkait penyakit yang ada dusun Sempali dan tema kegiatan PKM tersebut.
5. Setelah diberinya izin oleh kepala desa dan kepala Pustu, maka kelompok kegiatan PKM melakukan pengurusan surat izin dari Institut Kesehatan Medistra ke Kepala Desa terkait dengan izin melakukan pengabdian kepada masyarakat dan jadwal dilaksanakan kegiatan tersebut.
6. Kelompok kegiatan PKM melakukan pertemuan kepada dosen pembimbing terkait dengan kegiatan PKM yang akan dilaksanakan.
7. Kelompok kegiatan PKM mengantarkan surat izin tersebut ke kepala desa Tumpatan.
8. Kelompok kegiatan PKM mempersiapkan materi untuk penyuluhan, leaflet dan kuesioner yang akan dibagikan kepada peserta kegiatan tersebut.
9. Kelompok kegiatan PKM melaksanakan kegiatan dengan menyampaikan materi sekaligus pembagian leaflet dan dilanjutkan dengan pembagian dan pengisian kuesioner kepada peserta kegiatan.

10. Kelompok kegiatan PKM membantu para kader untuk dalam melaksanakan kegiatan pemeriksaan kepada lansia terkait dengan penimbangan berat badan, pengukuran tekanan darah dan menyusun kelengkapan berkas peserta kegiatan.
11. Kelompok kegiatan mencatat nama peserta kegiatan dan melakukan foto bersama dengan peserta kegiatan serta ketua pustu dan kader prolansia.

Proses Pelaksanaan Kegiatan

Proses pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu :

1. Kelompok kegiatan PKM melakukan persiapan terkait tempat yang dibantu oleh kader prolansia dan materi yang akan disampaikan kepada peserta.
2. Kelompok kegiatan PKM membantu pada kader dalam melayani peserta.
3. kelompok kegiatan PKM membagikan kuesioner kepada peserta untuk diisi dan mencatat nama peserta yang hadir.
4. Kepala Pustu mengarahkan para peserta untuk berkumpul di tempa kegiatan tersebut.
5. Kelompok kegiatan PKM melakukan perkenalan diri kepada peserta kegiatan.
6. Kelompok kegiatan PKM menyampaikan materi melalui penyuluhan dan membagikan leaflet kepada peserta.
7. Kelompok kegiatan PKM membagikan kembali kuesioner kepada peserta.
8. Lalu kelompok kegiatan PKM melakukan foto bersama dengan peserta dan ketua Pustu serta kader prolansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat diawali dengan pembagian kuesioner kepada peserta kegiatan. Setelah kuesioner diisi makan dilakukan perkenalan kelompok PKM yang akan melakukan penyuluhan pada kegiatan tersebut oleh Kepala Pustu kepada peserta kegiatan. Kelompok PKM dipersilahkan untuk menyampaikan materi kegiatan PKM kepada peserta kegiatan. Kelompok kegiatan PKM membagikan materi dan leaflet kepada peserta kegiatan.



Gambar 1. Pembagian Kuesioner Kepada Peserta Kegiatan PKM

Kelompok kegiatan membuka acara dengan melakukan perkenalan kepada peserta kegiatan. Selanjutnya adalah penyampaian materi tentang hipertensi yang berisi pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi serta komplikasi yang disebabkan hipertensi yang disampaikan oleh Nurul Iszhar Hairyah Simamora. Untuk penyampaian materi selanjutnya disampaikan oleh Shindy Dwi Ayu yang berisi tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi dan penyebab hipertensi. Penyampaian materi juga diselingi dengan pembagian leaflet kepada peserta kegiatan. Setelah penyampaian materi selanjutnya dilakukan pembagian kuesioner kepada peserta dan diisi oleh peserta kegiatan PKM.



Gambar 2. Perkenalan Kelompok Kegiatan PKM



Gambar 3. Penyampaian Materi 1 Kegiatan PKM Oleh Nurul Iszhar Hairyah Simamora



Gambar 4. Penyampaian Materi 2 Kegiatan PKM Oleh Shindy Dwi Ayu



Gambar 4. Pembagian Leaflet Kepada Peserta Kegiatan PKM

Setelah dilaksanakan kegiatan penyampaian materi, pembagian leaflet dan pengisian kuesioner selanjutnya foto bersama dengan peserta dan kader serta kepala Pustu Desa Tumpatan.



Gambar 4. Foto Bersama Dengan Peserta Kegiatan PKM



Gambar 5. Foto Bersama Dengan Kader Prolansia

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan yang telah dilakukan di dapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Pengaruh Pemberian Penyuluhan Hipertensi Terhadap Pengetahuan Peserta Kegiatan PKM

	Pre Test-Post Test
Mean	-3,067
Std. Deviation	2,050

Std. Error Mean	0,374
Lower	-3,832
Upper	-2,301
T	-8,194
df	29
<i>p-value</i>	0,000

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikan $p=0,000$ ($p<0,05$). Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian penyuluhan hipertensi terhadap pengetahuan peserta kegiatan PKM yang hasilnya diketahui setelah member kuesioner pre test dan post test pada peserta kegiatan PKM

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia menunjukkan adanya pengaruh pemberian penyuluhan terhadap pengetahuan lansia terhadap hipertensi. Berdasarkan hal tersebut diharapkan para lansia bisa mencegah dan mengendalikan hipertensi agar nantinya tidak menyebabkan komplikasi berbagai penyakit lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Bapak Suhendrawan selaku kepala Desa Tumpatan Kecamatan Beringin dan Ibu Netty selaku ketua puskesmas pembantu desa Tumpatan yang telah memberikan izin dan kesempatan bagi kami untuk dapat melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Dusun Sempali, serta ucapan terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing kami yang telah memberikan arahan dalam pembuatan artikel.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinda Safitri Hasibuan dan Susilawati. (2022). Pengaruh faktor gaya hidup dengan kejadian penyakit hipertensi di Sumatera Utara. *Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*, 1–6(6), 2829–632X.
- Hesti Despita Siregar et al, 2021. (2021). *1626-2697-1-Sm*. 7(2), 985–1001.
- Umah, K., Zahroh, R., Pratiko, M., & Kinarti, Y. M. (2023). Penyuluhan Hipertensi Pada Lansia Sebagai Upaya Mencegah Dan Pengendalian Hipertensi Di Posyandu Lansia Di Desa Suci Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara*, 1(2), 132–132. <https://nafatimahpustaka.org/pengmas/>
- Wisudanto, Thalib, P., & Diana, E. (2022). Pemeriksaan Kesehatan Gratis GeNose C19 pada Santri Pondok Pesantren Nurul Khidmah Surabaya Oleh Pusat Pengelolaan Dana Sosial Universitas Airlangga. *Jurnal Janaloka*, 01(01), 28–38.
- Yulanda, G. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Jurnal Majority*, 6(1), 25–33. 6(1), 25–33.