



Penyuluhan Hipertensi Pada Pra-Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Taktakan Kota Serang

Hypertension Education for Pre-Elderly in the Taktakan Community Health Center Working Area, Serang City

Adis Setianingsih^{1*}, Annisa Nuradhiani¹

¹ Program Studi Gizi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Kota Serang, Indonesia

*Email Korespondensi: 8882200005@untirta.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia dengan prevalensi yang terus meningkat. Pengetahuan yang memadai tentang hipertensi menjadi kunci penting dalam upaya pencegahan dan pengendaliannya. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pra-lansia tentang hipertensi dan mengetahui perbedaan pengetahuan pra-lansia sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan ceramah dengan media lembar balik tentang hipertensi yang dilaksanakan di Posyandu Duyung 10, Kelurahan Drangong, Kecamatan Taktakan, Kota Serang pada bulan September 2023. Sebanyak 12 pra-lansia mengikuti kegiatan ini. Hasil pre-test menunjukkan bahwa skor rata-rata pengetahuan terkait hipertensi sebelum penyuluhan yaitu 54,1, menunjukkan bahwa pengetahuan peserta masih kurang. Setelah dilakukan penyuluhan, skor rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 89,1. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan pra-lansia tentang hipertensi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang hipertensi penting untuk dilakukan guna meningkatkan pengetahuan pra-lansia. Pengetahuan yang memadai tentang hipertensi diharapkan dapat memotivasi pra-lansia untuk mempraktikkan materi yang didapat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat membantu dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Kata kunci: Edukasi, Hipertensi, Pengetahuan, Gizi Seimbang, Pra Lansia

Abstract

Hypertension is one of the main health problems in Indonesia with prevalence continuing to increase. Adequate knowledge about hypertension is an important key in preventing and controlling it. This activity aims to increase pre-elderly knowledge about hypertension and determine differences in pre-elderly knowledge before and after counseling. This activity used the lecture counseling method with flip-sheet media about hypertension which was carried out at Posyandu Duyung 10, Drangong Village, Taktakan District, Serang City in September 2023. A total of 12 pre-elderly people took part in this activity. The pre-test results showed that the average score for knowledge related to hypertension before counseling was 54.1, indicating that the participants' knowledge was still lacking. After counseling, the average knowledge score increased to 89.1. This shows that counseling is effective in increasing pre-elderly knowledge about hypertension. This activity shows that education about hypertension is important to increase pre-elderly knowledge. It is hoped that adequate knowledge about hypertension can motivate the elderly to practice the material learned in their daily lives, so that it can help in preventing and controlling hypertension.

Keywords: Education, Hypertension, Knowledge, Balanced Nutrition, Pre-Elderly

Pesan Utama:

- Penyampaian materi tentang hipertensi memiliki nilai yang penting untuk mengingatkan orang yang mengidap penyakit hipertensi. Dengan peningkatan pemahaman di kalangan masyarakat, diharapkan adanya usaha yang lebih efektif dalam pencegahan serta dapat menangani kondisi penyakit hipertensi secara tepat

<p>Access this article online</p>  <p>Quick Response Code</p>	<p>Copyright (c) 2024 Authors.</p> <p>Received: 10 January 2024 Accepted: 4 May 2024</p> <p>DOI: https://doi.org/10.56303/jppmi.v3i1.231</p>	 <p>This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License</p>
--	--	--

1. Pendahuluan

Masalah gizi dan kesehatan merupakan permasalahan yang cukup signifikan di Indonesia. Setiap tahap dalam siklus kehidupan memiliki risiko khusus terkait masalah gizi dan kesehatan. Contohnya, pada fase pra-lansia, terdapat risiko peningkatan hipertensi yang perlu diperhatikan. Pra-lansia adalah istilah yang merujuk kepada seseorang yang berusia ≥ 45 tahun atau dalam rentang 45-59 tahun (Mu'izza et al., 2019). Pada tahap usia ini, terjadi berbagai perubahan yang cenderung mengalami penurunan, termasuk perubahan dalam hal fisik, kognitif, psikologis, dan aspek lainnya. Perubahan-perubahan yang menurun ini bisa menjadi faktor penyebab masalah gizi dan kesehatan, salah satunya adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Hipertensi adalah masalah kesehatan yang penting karena prevalensinya tinggi dan dapat mengakibatkan penyakit kardiovaskular dan penyakit ginjal kronis. Hipertensi juga merupakan faktor risiko utama yang dapat dicegah untuk kematian dini serta kecacatan diseluruh dunia (Mills, K. T., et al., 2016). Seseorang dikatakan menderita hipertensi jika nilai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Bell K, et al., 2015).

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, terlihat bahwa prevalensi hipertensi pada individu berusia 18 tahun ke atas mengalami peningkatan signifikan, naik dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Prevalensi hipertensi pada kelompok usia 45-54 tahun mencapai 45,3%, sementara pada kelompok usia 55-64 tahun mencapai 55,2% (Kemenkes RI, 2018). Data ini mencerminkan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, risiko terkena hipertensi juga semakin meningkat. Proses penuaan alami menyebabkan penurunan fungsi fisiologis dalam tubuh, membuat individu menjadi lebih rentan terhadap masalah kesehatan (Pusdatin Kemenkes RI, 2016). Di Indonesia, penyakit hipertensi dan komplikasinya menempati peringkat kelima sebagai penyebab kematian tertinggi, dengan jumlah kematian mencapai 41.590 pada periode Januari hingga Desember 2018. Peningkatan prevalensi ini erat kaitannya dengan gaya hidup, termasuk kebiasaan merokok, konsumsi minuman beralkohol, tingkat aktivitas fisik, dan asupan buah serta sayuran (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data sekunder yang didapatkan dari Puskesmas Taktakan, prevalensi hipertensi bulan september 2023 yaitu 76 orang. hal tersebut sejalan dengan data primer berdasarkan wawancara kuesioner yang mengalami hipertensi sebanyak 10 orang atau 50%. Beberapa hal tersebut menjadi pertimbangan untuk merancang kegiatan penyuluhan hipertensi pada pra-lansia yang berfokus pada pemberian materi terkait hipertensi. Kegiatan ini bertujuan untuk menurunkan prevalensi hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Taktakan. Selain itu, dapat meningkatkan pengetahuan mengenai masalah hipertensi dan memberikan informasi mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko yang terkait, gejala-gejala yang mungkin muncul, pedoman pola makan yang sehat, dan upaya pencegahan hipertensi.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pra-lansia tentang hipertensi dan mengetahui perbedaan pengetahuan pra-lansia sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu berupa penyuluhan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Taktakan tepatnya di Purnabakti, Kelurahan Drangong Kecamatan Taktakan, Kota Serang bertempat di Posyandu Duyung 10. Kegiatan ini dilakukan pada bulan September 2023. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan studi pendahuluan berupa analisis masalah dan identifikasi masalah kesehatan pada pra-lansia di wilayah kerja Puskesmas Taktakan, studi literatur, persiapan kegiatan intervensi, pelaksanaan kegiatan, monitoring dan evaluasi kegiatan serta diakhiri dengan pembuatan laporan akhir kegiatan. Metode yang digunakan dalam penyuluhan yaitu ceramah dan diskusi interaktif dengan alat bantu atau media berupa *lembar balik* yang berisi informasi mengenai hipertensi. Metode ini dipilih karena dinilai sebagai metode yang paling sesuai dengan sarana dan prasarana yang tersedia. Selain itu, tidak ada hambatan apabila menggunakan metode tersebut. Lembar balik dipilih untuk menggantikan *power point* yang tidak bisa digunakan karena tidak tersedia *LCD* dan *proyektor* serta keterbatasan waktu dan tempat sehingga pemilihan media lembar balik sangat efisien untuk digunakan.

Acara diawali dengan peserta mengisi presensi kedatangan. Lalu, acara dibuka dengan salam pembuka. Pembukaan dilakukan dengan mengucapkan salam, perkenalan diri, perkenalan kegiatan dan membaca susunan acara kegiatan. Kemudian peserta diharuskan mengisi daftar kehadiran dan soal *pre-test* yang berjumlah 10 soal. Lalu dilanjutkan dengan penyampaian materi dengan metode ceramah. Setelah pemberian materi dilanjutkan dengan proses diskusi interaktif atau tanya jawab. Pada tahap ini, peserta diberi kesempatan untuk bertanya terkait hal-hal mengenai hipertensi yang belum mereka pahami. Sejumlah pertanyaan yang muncul dari peserta merupakan salah satu indikator keseriusan peserta dalam mengikuti kegiatan dan memperhatikan materi yang disampaikan. Setelah pemberian materi selesai dilanjutkan pembagian lembar *post-test* diisi oleh peserta untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi serta untuk mengevaluasi tingkat keberhasilan penyuluhan, acara ditutup dengan salam serta panitia yang bertugas membagikan snack untuk para peserta dan dilanjutkan dengan sesi dokumentasi (foto bersama).

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan tentang hipertensi telah dilaksanakan di salah satu kediaman warga yang berada di wilayah kerja Puskesmas Taktakan, di lingkungan di Purnabakti, Kelurahan Drangong Kecamatan Taktakan, Kota Serang bertempat di Posyandu Duyung 10. Materi yang disampaikan selama kegiatan berlangsung adalah tentang apa yang dimaksud dengan hipertensi, faktor risiko yang terkait, gejala-gejala yang mungkin muncul, pedoman pola makan yang sehat, dan upaya pencegahan hipertensi.

Kegiatan ini dihadiri oleh 12 peserta. Hasil dari kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan adalah berupa pemahaman peserta tentang hipertensi yang menjadi topik kegiatan. Berdasarkan hasil *pre-test* didapatkan bahwa skor rata-rata pengetahuan terkait hipertensi sebelum penyuluhan yaitu yaitu 54,1 angka tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan peserta masih kurang. Pengetahuan yang kurang dapat menjadi salah satu faktor yang meningkatkan risiko berbagai penyakit salah satunya adalah hipertensi. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan individu adalah dengan melakukan edukasi atau penyuluhan guna menyampaikan informasi dengan menggunakan berbagai macam media, baik media cetak maupun elektronik. Salah satu media yang dapat digunakan lembar balik. Menurut peneliti, lembar balik dapat menjadi salah satu media promosi kesehatan yang efektif. Media ini memiliki beberapa keunggulan, antara lain: 1) Kemampuan menjangkau sasaran yang luas: Lembar balik dapat didistribusikan secara luas kepada berbagai kelompok masyarakat, termasuk mereka yang mungkin sulit dijangkau melalui media lain, 2) Integrasi sasaran primer, sekunder, dan tersier: Lembar balik dapat memuat informasi yang bermanfaat bagi berbagai kelompok sasaran, mulai dari masyarakat awam (sasaran primer), petugas kesehatan (sasaran sekunder), hingga pengambil kebijakan (sasaran tersier), 3) Penggunaan yang interaktif: Lembar balik dapat dirancang secara interaktif untuk meningkatkan keterlibatan dan

pemahaman audiens, 4) Kemudahan penggunaan: Petugas kesehatan dapat dengan mudah menggunakan lembar balik sebagai alat bantu penyampaian pesan kesehatan kepada masyarakat, 5) Sumber informasi bagi pengambil kebijakan: Lembar balik dapat memberikan informasi penting bagi pengambil kebijakan untuk mengevaluasi program-program penanganan kesehatan dan merumuskan kebijakan yang lebih efektif.

Penting untuk dicatat bahwa efektivitas media promosi kesehatan tergantung pada berbagai faktor, termasuk kelompok sasaran, kondisi lingkungan, dan cara penyampaian pesan. Oleh karena itu, perlu dilakukan pemilihan media yang tepat dan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada. Berikut ini adalah alasan mengapa lembar balik dapat menjadi media promosi kesehatan yang efektif: 1) Mudah diakses dan dipahami: Lembar balik umumnya dibuat dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh masyarakat awam, 2) Dapat disimpan dan dibaca ulang: Masyarakat dapat menyimpan lembar balik dan membacanya kembali kapan pun mereka membutuhkan informasi tentang kesehatan. 3) Biaya yang relatif murah: Produksi dan distribusi lembar balik umumnya membutuhkan biaya yang lebih murah dibandingkan dengan media promosi kesehatan lainnya. (Sutrisno, S., & Sinanto, R. A., 2022). Lembar balik dapat menjadi salah satu media promosi kesehatan yang efektif dengan berbagai keunggulannya. Namun, penting untuk diingat bahwa efektivitas media promosi kesehatan tergantung pada berbagai faktor, sehingga perlu dilakukan pemilihan media yang tepat dan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada

Setelah dilakukan penyuluhan, terdapat peningkatan pengetahuan responden dengan rata-rata 89,1. Hal tersebut dapat dilihat dari meningkatnya skor rata-rata pengetahuan yang semula 54,1 pada pre-test menjadi 89,1 pada post-test. Hal ini sejalan dengan penelitian dengan penelitian Prasetya, C. H. (2015), menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan tentang hipertensi.



Gambar 1. Penyuluhan Materi Tentang Hipertensi

Kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dengan metode ceramah dan diskusi interaktif berjalan dengan baik. Hal tersebut ditunjukkan dengan tingkat keseriusan dan perhatian serta antusias dari sebagian besar peserta pada saat kegiatan berlangsung sehingga responden memahami materi hipertensi dengan baik. Para peserta mendengarkan pemaparan materi selama 30 menit dengan penuh perhatian. Pada tahap diskusi interaktif dan tanya jawab terdapat beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan hipertensi yang disampaikan oleh peserta pada saat proses diskusi berlangsung.

Dengan adanya pemberian penyuluhan tentang hipertensi menggunakan lembar balik ini selain meningkatkan pengetahuan peserta tentang hipertensi juga diharapkan dapat memotivasi peserta untuk mempraktikkan materi yang didapat dalam kehidupan sehari-hari. Pemberian materi tentang hipertensi ini penting untuk disampaikan karena prevalensi penderita hipertensi semakin meningkat tiap tahunnya..

4. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan hipertensi kepada para pra-lansia di wilayah kerja Puskesmas Taktakan berjalan dengan lancar dan baik sesuai dengan rencana yang telah disusun. Para peserta yang hadir antusias dalam mengikuti kegiatan. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang hipertensi berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Selanjutnya penyuluhan dapat terus dilanjutkan dengan berbagai metode dan media yang bervariasi. Ditulis secara ringkas tetapi menggambarkan substansi hasil pengabdian dan saran atau rekomendasi untuk kegiatan pengabdian berikutnya.

Pendanaan: Pengabdian kepada masyarakat ini tidak menerima pendanaan eksternal.

Ucapan Terima Kasih: Ucapan terimakasih kepada pihak Puskesmas Taktakan, kader, dan masyarakat di sekitar wilayah Puskesmas serta berbagai pihak yang terlibat dalam kegiatan ini..

Konflik kepentingan: Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

Daftar Pustaka

- Bell, K., Twigg, J., Olin, B.R., 2015. Hypertension: The silent killer: updated JNC-8 guideline recommendations. *Ala. Pharm. Assoc.* 1-8.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Buku Kesehatan Lanjut Usia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Mills, K. T., Bundy, J. D., Kelly, T. N., Reed, J. E., Kearney, P. M., Reynolds, K., ... He, J. (2016). Global Disparities of Hypertension Prevalence and Control: A Systematic Analysis of Population-Based Studies From 90 Countries. *Circulation*. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.115.018912>
- Mu'izza, N., Agnesia, D., & Sholikhah, D. M. (2019). Hubungan Pola Konsumsi Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tekanan Darah Pada Pra-Lansia Dan Lansia Di Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 1(1), 27-36. <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v1i1.1076>
- Prasetya, C. H. (2015). Efektifitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan keluarga tentang hipertensi. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(1), 67-74.
- Sutrisno, S., & Sinanto, R. A. (2022). Efektivitas penggunaan lembar balik sebagai media promosi kesehatan: tinjauan sistematis. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13(1), 1-11.