



## Penyuluhan Hipertensi pada Pra Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen, Kota Serang

Education about Hypertension in Pre-Elderly in the Work Area of the Kasemen Health Center, Serang City

Siti Nursofiati<sup>1\*</sup>, Fachruddin Perdana<sup>1</sup>, Shoffa<sup>2</sup>, Ina Mariananingsih<sup>2</sup>, Mareska Isnur<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Gizi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Kota Serang, Indonesia

<sup>2</sup> Puskesmas Kasemen, Kota Serang, Indonesia

\*Email Korespondensi: stnursofiati@gmail.com

### Abstrak

Pra lansia atau usia madya merupakan kelompok usia mulai dari 45 sampai usia 59 tahun. Pada saat ini hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (non communicable disease) yang menjadi masalah kesehatan cukup serius di Indonesia. Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan tekanan darah mengalami peningkatan hingga di atas batas normal (140/90 mmHg). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar, prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan pra lansia tentang hipertensi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode ceramah dengan menyampaikan materi tentang pengertian hipertensi, faktor risiko hipertensi, komplikasi hipertensi, rekomendasi penggunaan garam, gula, minyak dan isi piringku, upaya pencegahan hipertensi serta rekomendasi bahan makanan yang dianjurkan, dibatasi dan dihindari. Hasil pengabdian masyarakat dengan kegiatan penyuluhan hipertensi telah dilaksanakan di Kelurahan Kasemen, Kota Serang dengan peserta adalah masyarakat kelompok usia pra lansia. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan peserta tentang hipertensi dari 54% menjadi 96%.

**Kata kunci:** Penyuluhan, Hipertensi, Pra Lansia

### Abstract

Pre-elderly or middle age is an age group ranging from 45 to 59 years of age. Currently, hypertension is a non-communicable disease which is a serious health problem in Indonesia. Hypertension is a disorder of the circulatory system that causes blood pressure to increase above the normal limit (140/90 mmHg). Based on Basic Health Research data, the prevalence of hypertension in Indonesia has increased from 25.8% in 2013 to 34.1% in 2018. The goal to be achieved from this community service activity is to increase pre-elderly knowledge about hypertension. The method used in this study was the lecture method by presenting material on the meaning of hypertension, risk factors for hypertension, complications of hypertension, recommendations for the use of salt, sugar, oil and the contents of my plate, efforts to prevent hypertension and recommendations for food ingredients to be recommended, limited and avoided. The results of community service with hypertension counseling activities have been carried out in Kasemen Sub-District, Serang City with participants in the pre-elderly age group. Based on the results of the pre-test and post-test, it showed that there was an increase in the average knowledge of participants about hypertension from 54% to 96%.

**Keywords:** Education, Hypertension, Pre-Elderly

### Pesan Utama:

- Diharapkan bahwa melalui kegiatan ini, pengetahuan peserta tentang hipertensi akan terus meningkat dan mendorong mereka untuk mengadopsi gaya hidup yang sehat serta melakukan tindakan pencegahan yang tepat.

Access this article online



Quick Response Code

Copyright (c) 2023 Authors.

Received: 11 December 2022

Accepted: 23 May 2023

DOI: <https://doi.org/10.56303/jppmi.v2i1.86>



This work is licensed under  
a Creative Commons Attribution-  
NonCommercial-ShareAlike 4.0  
International License

## 1. Pendahuluan

Pada saat ini hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan cukup serius di Indonesia (Widiana & Ani, 2017). Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan tekanan darah mengalami peningkatan hingga di atas batas normal (140/90 mmHg) (Kemenkes RI, 2014). Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa pada saat ini secara global prevalensi hipertensi terus mengalami peningkatan dan diprediksi pada tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa diseluruh dunia mengidap penyakit hipertensi (Zaenurrohmah & Rachmayanti, 2017).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, menunjukkan bahwa prevalensi terjadinya hipertensi hasil pengukuran pada masyarakat berusia  $\geq 18$  tahun mengalami peningkatan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018, sedangkan prevalensi hipertensi pada usia 45-54 tahun yaitu 45,3% dan usia 55-64 tahun yaitu 55,2% (Kemenkes RI, 2018). Hal tersebut menunjukkan bahwa usia yang semakin meningkat memiliki risiko terhadap kejadian hipertensi yang lebih besar, karena usia yang semakin meningkat dan terjadinya proses penuaan menyebabkan fungsi fisiologis tubuh mengalami penurunan sehingga sangat rentan mengalami masalah kesehatan (Pusdatin Kemenkes RI, 2016). Menurut Departmen Kesehatan RI (2013), pra lansia atau usia madya merupakan kelompok usia mulai dari 45 sampai usia 59 tahun (Kemenkes RI, 2016).

Di Provinsi Banten terdapat sebanyak 30,45% masyarakat berusia  $\geq 18$  tahun yang berisiko mengalami hipertensi pada tahun 2018 (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2019). Berdasarkan data dari Puskesmas Kasemen diperoleh bahwa data per bulan Januari tahun 2022 tercatat terdapat 1.035 kasus hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen dan hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan pada pra lansia dengan jumlah kejadian tertinggi (Puskesmas Kasemen, 2022).

Hipertensi dikenal dengan *silent killer* atau pembunuh diam – diam karena hipertensi dapat terjadi tanpa memiliki gejala yang spesifik dan dapat menyerang berbagai kelompok usia kapan saja termasuk pra lansia, sehingga penderita hipertensi tidak dapat melakukan upaya pencegahan sedini mungkin karena tidak mengetahui dirinya mengalami hipertensi. Hipertensi yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan terjadinya penyakit degeneratif hingga dapat menyebabkan terjadinya kematian (Sari, 2017). Menurut Padila (2013), terjadinya hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kegemukan, stress, kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi alkohol, kebiasaan konsumsi makanan tinggi natrium dan gaya hidup (Adam, 2019). Selain itu, sikap dan pengetahuan yang kurang tentang hipertensi dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi (Sofiana et al., 2018).

Adapun maksud dari kegiatan penyuluhan ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat kelompok usia pra lansia di Kecamatan Kasemen dalam melakukan pencegahan dan pengendalian diri dari penyakit hipertensi.

## 2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Aula Kelurahan Kasemen Kota Serang pada Kamis, 10 November 2022. Kegiatan yang dilakukan berupa penyampaian materi dengan media *power point* dan poster yang berisikan materi tentang pengertian hipertensi, faktor risiko hipertensi, komplikasi hipertensi, rekomendasi penggunaan garam, gula, minyak dan isi piringku, upaya pencegahan hipertensi serta rekomendasi bahan makanan yang dianjurkan, dibatasi dan dihindari. Proses penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan sesi diskusi. Adapun sasaran dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini adalah pra lansia yang bertempat tinggal di Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. Kegiatan ini merupakan rangkaian kegiatan Praktik Kerja Lapangan (PKL) Program Studi Gizi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Tahun 2022 di Puskesmas Kasemen.

## 3. Hasil dan Pembahasan

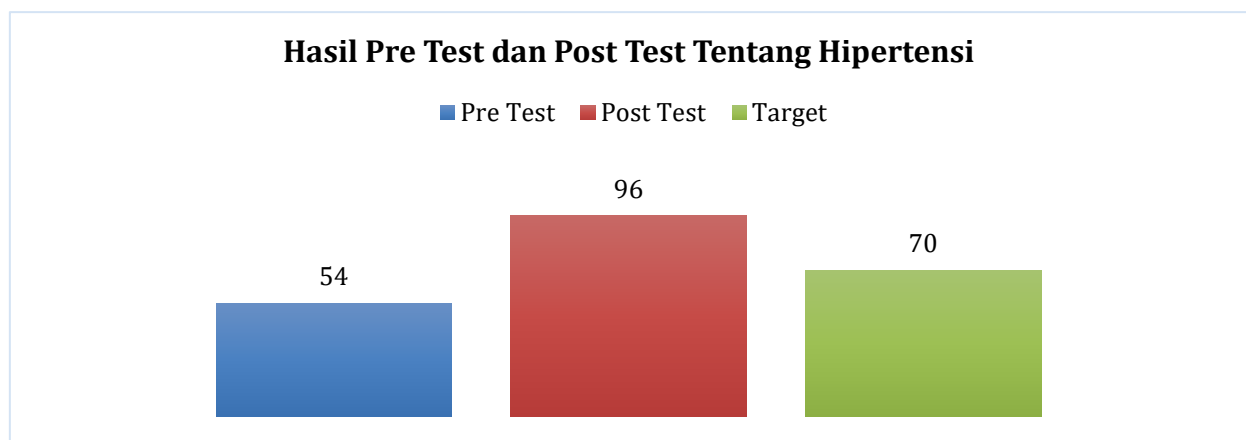
Kegiatan pengabdian masyarakat ini bernama PENSI (Penyuluhan Pengetahuan Hipertensi) telah dilaksanakan pada Kamis, 10 November 2022 bertempat di Aula Kelurahan Kasemen. Sasaran peserta dalam kegiatan ini adalah pra lansia di Kecamatan Kasemen. Kegiatan pengabdian masyarakat berfokus pada upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah menggunakan metode ceramah dan diskusi dengan peserta. Gambar 1 adalah dokumentasi kegiatan saat pelaksanaan penyuluhan.

Masa pra lansia merupakan suatu kondisi yang sangat rentan terhadap terjadinya suatu masalah kesehatan karena pada kondisi ini terdapat perubahan fungsi fisiologis tubuh. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi prioritas utama pada pra lansia di Kecamatan Kasemen adalah hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi ketika tekanan darah berada di atas batas normal (140/90 mmHg) (Kemenkes RI, 2014).

Kegiatan penyuluhan dilakukan bersamaan dengan kegiatan penyuluhan caregiver yang dilaksanakan oleh Puskesmas Kasemen. Media yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan hipertensi adalah *power point* dan poster. Materi yang diberikan pada penyuluhan hipertensi ini adalah pengertian hipertensi, faktor risiko hipertensi yang dapat diubah dan faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah, komplikasi hipertensi, rekomendasi penggunaan garam, gula, minyak dan isi piringku, upaya pencegahan hipertensi, serta rekomendasi konsumsi bahan makanan yang dianjurkan, dibatasi dan dihindari.



Gambar 1 Penyampaian Materi Penyuluhan



Gambar 2 Hasil Pre-Test dan Post-Test

Sebelum pelaksanaan penyuluhan, peserta kegiatan ini yaitu pra lansia mengisi lembar daftar hadir. Pembukaan kegiatan penyuluhan hipertensi dilakukan oleh pelaksana program. Sebelum penyampaian materi, peserta mengisi lembar *pre-test* yang telah disediakan oleh panitia dan dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan. Materi penyuluhan hipertensi yang disampaikan yaitu pengertian hipertensi, faktor risiko hipertensi yang dapat diubah dan faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah, komplikasi hipertensi, rekomendasi penggunaan garam, gula, minyak dan isi piringku, upaya pencegahan hipertensi, serta rekomendasi konsumsi bahan makanan yang dianjurkan, dibatasi dan dihindari. Setelah penyampaian materi telah dilaksanakan, kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan pengisian lembar *post-test*. Pengisian lembar *pre-test* dan *post-test* dilakukan untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman peserta kegiatan tentang hipertensi.

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh dari kegiatan penyuluhan hipertensi menunjukkan bahwa pengetahuan pra lansia tentang hipertensi mengalami peningkatan dengan rata-rata hasil *pre-test* adalah 54% dan rata-rata hasil *post-test* adalah 96% (Gambar 2). Peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dapat mempengaruhi perilaku individu dalam mengontrol hipertensi menjadi lebih baik sehingga tekanan darah dapat terkendali (Sofiana et al., 2018). Memiliki pengetahuan yang baik tentang hipertensi diketahui dapat mempengaruhi perilaku dalam upaya pencegahan hipertensi (Limbong et al., 2016). Penelitian Muthia dkk,

menunjukkan hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan awal dengan tingkat pengetahuan akhir responden saat mendapatkan penyuluhan (Muthia et al., 2016).

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan hipertensi di Kelurahan Kasemen, Kota Serang telah selesai dilaksanakan dengan peserta adalah masyarakat kelompok usia pra lansia dan hasil kegiatan penyuluhan ini menunjukkan terdapat rata-rata peningkatan pengetahuan yang diperoleh dari hasil ukur pre-test dan post-test peserta.

**Pendanaan:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak mendapatkan pembiayaan eksternal.

**Ucapan Terima Kasih:** Terima kasih kepada Pihak UPTD Puskesmas Kasemen dan masyarakat Kecamatan Kasemen atas kerjasamanya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

**Konflik kepentingan:** Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan

#### Daftar Pustaka

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89.
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Banten 2019*. Dinkes Provinsi Banten.
- Kemenkes RI. (2014). *Infodatin Hipertensi*. Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019*. Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Peneliti dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI.
- Limbong, V., Rumayar, A., & Kandou, G. (2016). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kabupaten Minahasa. *Jurnal KESMAS*, 7(4).
- Muthia, F., Fitriangga, A., & R. S. A, S. N. Y. (2016). Perbedaan Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Metode Ceramah dan Media Audiovisual (Film) terhadap Pengetahuan Santri Madrasah Aliyah Pesantren Khulafaur Rasyidin tentang TB Paru Tahun 2015. *Jurnal Cerebellum*, 2(4), 646–656.
- Pusdatin Kemenkes RI. (2016). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) Di Indonesia*. Kemenkes RI.
- Puskesmas Kasemen. (2022). *Hasil Rekapitulasi Masalah Kesehatan Pra Lansia Puskesmas Kasemen*.
- Sari, Y. N. I. (2017). *Berdamai dengan hipertensi*. Bumi Medika.
- Sofiana, L., Puratmadja, Y., S. Kartika, B. S., Pangulu, A. H. R., & Putri. (2018). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan : Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 171–176.
- Widiana, I. M. R., & Ani, L. S. (2017). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi pada Pralansia dan Lansia di Dusun Tengah, Desa Ulakan, Kecamatan Manggis. *E-Jurnal Medika*, 6(8).
- Zaenurrohman, D., & Rachmayanti, R. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Riwayat Hipertensi dengan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2), 174–184.