



## PENYULUHAN PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI MELALUI POLA HIDUP SEHAT DI DESA BALANE

Ade sulistyawati<sup>1</sup>, Fitriany Nur<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Universitas Widya Nusantara, Palu , Indonesia

### Article Information

#### Article history:

Received Maret 28,  
2023

Approved April 04,  
2023

#### Keywords:

Hipertensi , lansia

### ABSTRAK

Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas (Kemenkes RI 2019), lansia lebih memiliki resiko atau memungkinkan untuk mengalami berbagai penyakit. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadinya peningkatan tekanan darah diatas ambang batas normal yaitu 120/80 mmHg. Batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg, bila tekanan darah sudah lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan hipertensi. Berdasarkan hasil pembagian kuesioner pre penyuluhan terdapat <15 orang yang tidak mengetahui tentang hipertensi, dan 7 orang yang paham tentang hipertensi. Tingginya angka tersebut menunjukam pentingnya penyebaran informasi terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi. Pengabdian masyarakat tersebut bertujuan meningkatkan kesadaran perilaku hidup sehat guna mencegah terjadinya hipertensi. Kegiatan dilaksanakan 20 maret 2023 di Desa Balane Kecamatan Kinovaro Kabupaten Sigi. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dengan menggunakan media leaflet, berisi materi tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi disertai diskusi tanya jawab. Penyuluhan juga disertai dengan pemeriksaan kesehatan gratis. setelah dilakukan penyuluhan, lansia diminta mengisi kuesioner untuk memastikan pemahaman mengenai hipertensi setelah dilakukan pemaparan materi tersebut dan hasilnya menunjukan peningkatan pengetahuan masyarakat terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi. Dengan demikian diharapkan setelah mengikuti penyuluhan masyarakat terbantu dalam memerangi hipertensi.

### ABSTRACT

Elderly or elderly is someone aged 60 years and over (Ministry of Health RI 2019), the elderly are more at risk or are likely

*to experience various diseases. Hypertension is a condition where there is an increase in blood pressure above the normal threshold, namely 120/80 mmHg. The blood pressure limit that is still considered normal is less than 130/85 mmHg, if the blood pressure is more than 140/90 mmHg it is declared hypertension. Based on the results of distributing the pre-counseling questionnaires, there were <15 people who did not know about hypertension, and 7 people who understood hypertension. This high number shows the importance of disseminating information related to the prevention and control of hypertension. This community service aims to increase awareness of healthy living behaviors in order to prevent hypertension. The activity was carried out on March 20 2023 in Balane Village, Kinovaro District, Sigi Regency. Counseling was carried out using the lecture method using leaflet media, containing material on the prevention and control of hypertension accompanied by a question and answer discussion. Counseling is also accompanied by a free health check. after counseling, the elderly were asked to fill out a questionnaire to ensure understanding of hypertension after the presentation of the material and the results aimed at increasing public knowledge regarding the prevention and control of hypertension. Thus it is hoped that after participating in community counseling it will be helpful in fighting hypertension.*

---

© 2023 EJOIN

---

\*Corresponding author email: [ade.shizuka@gmail.com](mailto:ade.shizuka@gmail.com)

---

## **PENDAHULUAN**

Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas (Kemenkes RI, 2019). Lansia lebih memiliki risiko atau memungkinkan untuk mengalami berbagai penyakit khususnya penyakit degeneratif jika dibandingkan dengan usia muda. Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang (Nisak; Maimunah; Admadi, 2018).

Hipertensi adalah suatu keadaan di mana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80mmHg. Batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg. Bila tekanan darah sudah lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan hipertensi (batasan tersebut untuk orang dewasa di atas 18 tahun) (Triyanto,2017)

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Penderita hipertensi diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia. Selain itu diperkirakan Lkondisi tersebut. penderita hipertensi yang terdiagnosis dan telah dilakukan pengobatan didapatkan sekitar 42%. Sedangkan hanya 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrol pola hidupnya.Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030. ( WHO.2021)

Di Indonesia prevelensi hipertensi berdasarkan usia mengalami peningkatan yang signifikan dari 31,6% pada rentang usia 35-44 tahun meningkat sebanyak 13,7% menjadi 45,3% pada rentang usia 45-54 tahun sehingga semakin bertambahnya usia kejadian

hipertensi terus mengalami peningkatan (Kemenkes RI,2018). Tren presentasa hipertensi di Provinsi lampung mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebesar 7.4% dan menjadi 15,1% pada tahun 2018 (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung,2018). Pada tahun 2018 ini Hipertensi masih menjadi puncak dalam 10 besar penyakit tidak menular dipuskesmas Provinsi Lampung dengan jumlah kasus sebanyak 545.625 (62,41%) kemudian disusul dengan diabetes mellitus (20,87%). Obesitas (11,82%) dan berbagai penyakit tidak menular lainnya (Kemenkes RI,2018).

Hipertensi merupakan factor yang beresiko akan terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal, tekanan darah yang tinggi akan meningkatkan resiko terjadinya komplikasi. Hipertens yang tidak diobati akan mempengaruhi semua system organ da akhorna memperpendek harapan hidup sebesar 10-20 tahun ( Nuraini. 2015)

Pola makan yang kurang baik telah diidentifikasi sebagai factor yang beresiko utama atau penyebab utama penyakit kardiovasculer dan beberapa penyakit yang tidak akan menular lainnya. Perilaku yang konsumsi garam menurut riskesdas tahun 218 dengan frekuensi > 1 kali perhari berisaran 29,3. Konsumsi garam dengan jumlah 1-6 kali perminggu berkisaran 43,2. Sedangkan jumlah konsumsi garam <2 kali per bulan berkisaran 27,5, pprevalensi lansia yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur pada usia 45-49 tahu 94,5% , usia 50-54 tahun 94,1%, dan 55-59 tahun 94,2% ( kemenkes RI, 2018). Berdasarkan uraikan diatas, diperlukan upaya penyuluhan pencegahan dan pengendalian melalui pola hidup sehat. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan kesadaran masyarakat desa balane dalam mencegah terjadinya peningkatan hipertensi, serta dapat disebarakan kepada masyarakat lainnya sehingga dapat memutuskan mata rantai hipertensi.

## **METODE PELAKSANAAN**

Lokasi dan tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk Kegiatan Penyuluhan Hipertensi yaitu di balai Desa balane Kecamatan Kinovaro. Sarana yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi tentang pencegahan dan Pengendalian Hipertensi. Alat yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu leaflet dan leaflet berupa daftar pertanyaan terkait materi penyuluhan yang akan dibagikan saat sebelum dan setelah melakukan penyuluhan. Kegiatan ini melibatkan para lansia yang berada di desa tersebut bersama pihak Puskesmas balane dalam upaya pemeriksaan kesehatan gratis setelah penyuluhan selesai.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Desa Balane kecamatan Kinovaro Kabupaten Sigi, merupakan desa dengan mayoritas masyarakat lansia. Dengan rata-rata umur 50-91 tahun yang mana ini merupakan rawan penyakit seperti asam urat, kolestrol dan darah tinggi, yang disebabkan oleh ditinggalnya sendiri oleh anak-anaknya, makan tidak teratur yang mana hal ini menyebabkan resiko mental pada lansia didesa Balane.

Hal ini menjadi salah satu dasar tim KKN kelompok 14 membuat program kerja berupa posyandu lansia yang bertujuan untuk mencegah dan mengurangi penyakit hipertensi. Dalam upaya pemantauan kesehatan lansia didesa Balane. Posyandu ini diikuti oleh >22 masyarakat didesa Balane kegiatan dilakukan dengan tetap berpegang pada protocol kesehatan, yaitu : menjaga jarak dan sering mencuci tangan setelah melakukan kontak langsung kegiatan ini sesuai dengan arahan kepala desa dan ibu kader lansia. Posyandu lansia inidilakukan mulai jam 09:00 sampai dengan 12:00 pada tanggal 20 maret 2023.

**Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan umur Lanjut Usia Di Desa Balane Kecamatan Kinovarao Kabupaten Sigi.**

Umur	Frekuensi	Presentasa %
Usia Tua 60-74 Tahun	19	86%
Lanjut Usia Tua (old) 75-90 Tahun	3	14%
Jumlah	22	100%

**Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lanjut Usia Di Desa Balane Kecamatan Kinovaro Kabupaten Sigi.**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase %
Laki-laki	2	9%
Perempuan	14	64%
Jumlah	16	73%

Berdasarkan table di atas menunjukkan bahwa jenis kelamin lanjut usia yang berjenis kelamin laki-laki yang mengalami hipertensi sebanyak 2 orang dan hasil untuk usia lanjut yang berjenis kelamin perempuan yang mengalami hipertensi sebanyak 14 orang

**(Gambar 1.1 kegiatan Pembagian leaflet Oleh DPL)****(Gambar 1.2 kegiatan penyuluhan hipertensi pada Lansia)**



(Gambar 1.3 pembagian leaflet hipertensi oleh DPL)

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Balane Kecamatan Kinovaro Kabupaten Sigi, terlaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun, meliputi pemberian penyuluhan dengan metode cerama diskusi interaktif pada lansia di desa balane. Penyuluhan kesehatan pada lansia desa balane, kecamatan kinovaro, kabupaten sigi mengenai pentingnya pencegahan penyakit hipertensi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia terkait hipertensi pada lansia, termaksud di dalamnya adalah bagaimana melakukan upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi khususnya pada lansia.

Saran yang dapat penulis berikan adalah (1) bagi Petugas kesehatan di harapkan dapat berperan dalam memberikan informasi atau penyuluhan tentang hipertensi pada lansia atau pun keluarga lansia disebabkan sebagian besar lansia di Desa tersebut mengalami Hipertensi. (2) bagi lansia dan keluarga lansia, di harapkan dapat menjaga pola hidup yang sehat agar status kesehatan dapat meningkat.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini yaitu kepada Dosen Pembimbing Lahan (Ns. Adesulistyawati, S.Kep.,MH), Kepada Kepala Desa balane yang telah memberikan izin melakukan penyuluhan, kepada pihak Puskesmas Balane yang bekerjasama dengan kami dalam pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis yang diselenggarakan bersamaan dengan kegiatan penyuluhan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Nisak, Maimunah, & Admadi. (2018). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2.
- [2] Nuraini. (2015). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia (Correlation Between Knowledge with Attitude towards Hypertension Dietary on The Elderly). *Jurnal Ilmu Medis Indonesia (JIMI)*. 3.
- [3] RI, K. (2018). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia(Correlation Between Knowledge with Attitude towards Hypertension Dietary on The Elderly). *Jurnal Ilmu Medis Indonesia (JIMI)*, 2.
- [4] RI, K. (2019). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2.
- [5] Triyanto. (2017). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia

- (Correlation Between Knowledge with Attitude towards Hypertension Dietary on The Elderly). Jurnal Ilmu Medis Indonesia (JIMI), 1.
- [6] (WHO), W. H. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia(Correlation Between Knowledge with Attitude towards Hypertension Dietary on The Elderly). Jurnal Ilmu Medis Indonesia (JIMI), 2.