

## UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN CEGAH HIPERTENSI PADA LANSIA DI POS LANSIA SEJAHTERA RW 04 KELURAHAN MOJOSONGO KECAMATAN JEBRES KOTA SURAKARTA

**Tri Mulyowati, Rumeysa Chitra Puspita dan Dian Kresnadipayana**

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Setia Budi Surakarta

Jl. Letjen Sutoyo Mojosongo Surakarta 57127

Email : [trimulyowati@setiabudi.ac.id](mailto:trimulyowati@setiabudi.ac.id) ,  
[rumeysadcp@setiabudi.ac.id](mailto:rumeysadcp@setiabudi.ac.id) ,  
[diankresna@setiabudi.ac.id](mailto:diankresna@setiabudi.ac.id)

### Abstrak

*Kasus hipertensi atau tekanan darah tinggi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia bahkan di dunia. Tekanan darah tinggi dapat disebabkan oleh adanya riwayat keluarga hipertensi ataupun pola / gaya hidup yang tidak sehat, seperti asupan pola makan tidak sehat, kurangnya aktifitas fisik atau olahraga, dan juga stress. Tingginya tekanan darah dapat menyebabkan beberapa penyakit degeneratif seperti jantung koroner (PJK), gagal jantung, stroke bahkan kematian. Lansia merupakan salah satu subjek yang rentan terhadap tekanan darah tinggi, Pada lansia, risiko mengalami tekanan darah tinggi atau hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan usia yang lebih muda, selain itu dapat mengakibatkan risiko penyakit degeneratif dan kematian semakin besar. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesehatan pada lansia khususnya pencegahan hipertensi beserta risikonya menjadi sangat penting. Upaya peningkatan kesehatan dilakukan di Pos Lansia Sejahtera RW 04, kelurahan Mojosongo kecamatan Jebres, Kota Surakarta yang berdekatan dengan kampus Universitas Setia Budi Surakarta, dengan cara 1) melakukan pemeriksaan tekanan darah, 2) sosialisasi pola hidup sehat guna mencegah terjadinya hipertensi, Hasil dari kegiatan ini diharapkan wawasan kesehatan mitra (lansia) terhadap penyakit hipertensi meningkat dan dengan adanya penyuluhan ini dapat mengubah pola hidup mitra menjadi lebih baik, berkualitas, sehat dan terhindar dari hipertensi beserta risiko penyakitnya.*

**Kata kunci :** hipertensi, lansia, penyakit degeneratif

### PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia lanjut yang memasuki fase akhir kehidupannya. Menurut Departemen Kesehatan RI (2006) pengelompokan lansia menjadi 3 fase, yaitu ; 1) Virilitas (prasenium) masa persiapan usia lanjut yang menampakkan kematangan jiwa (usia 55-59 tahun), 2) Usia lanjut dini

(senescen), kelompok yang mulai memasuki masa usia lanjut dini (usia 60-64 tahun), dan 3) Lansia berisiko tinggi untuk menderita berbagai penyakit degeneratif (usia >65 tahun).

Faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan daya tahan tubuh lansia adalah pola hidup yang dijalannya sejak usia balita. Pola hidup yang kurang sehat

berdampak pada penurunan daya tahan tubuh, masalah umum yang dialami adalah rentannya terhadap berbagai penyakit. Seiring dengan bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada usia lanjut (Kemenkes RI, 2013).

Penyakit Tidak Menular adalah penyakit degeneratif karena berhubungan dengan proses degenerasi (ketuaan). Penyakit degeneratif atau Penyakit Tidak Menular (PTM) disebut juga *non*

*communicable disease* yang dapat terjadi pada siapa saja termasuk lansia karena riwayat genetika keluarga serta pola / gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan, aktifitas fisik dan tingkat stress (Kemenkes RI, 2013). Penyakit tidak menular merupakan faktor utama masalah morbiditas dan mortalitas termasuk diantaranya penyakit tekanan darah tinggi (hipertensi) (Rahajeng dan Tuminah, 2009).

*National Heart Lung and Blood*, (2016) menyebutkan bahwa tekanan darah terdiri dari sistolik dan diastolik. Tekanan sistolik adalah tekanan ketika jantung berdetak, sedangkan tekanan diastolik merupakan tekanan ketika jantung terletak diantara detakan. Normal tekanan darah

dewasa adalah dibawah 120/80 mmHg. Tekanan darah tinggi adalah tekanan 140 mmHg pada sistolik atau lebih tinggi dan/atau 90 mmHg untuk diastolik atau yang lebih tinggi yang tetap (stabil) dari waktu ke waktu.

Tekanan darah tinggi (hipertensi) diklasifikasikan menjadi 4 (empat) kategori yaitu, normal, prehipertensi (systole 120-139 mm/hg), hipertensi stadium I (systole 140-159 mm/hg, dan hipertensi stadium II (systole >160 mm/hg). Prehipertensi tidak dianggap sebagai penyakit patologis, namun untuk mengidentifikasi orang-orang yang cenderung berlanjut ke stadium I dan stadium II (kategori risiko tinggi) (Bell *et al.*, 2015).

Berdasarkan informasi dari pengurus posyandu lansia Kelurahan Mojosongo terutama di RW 04, kegiatan yang dilakukan di Pos Lansia Sejahtera RW 04 hanya sebatas pemeriksaan tekanan darah tanpa adanya pemberian informasi terkait pengendalian tekanan darah tinggi. Beberapa lansia ditengarai menderita hipertensi bahkan dengan beberapa komplikasi. Oleh sebab itu dosen tim Program Pengabdian Masyarakat (PPM) menghendaki diadakannya penyuluhan / sosialisasi terkait pencegahan penyakit degeneratif seperti hipertensi beserta

komplikasinya pada lansia di Pos Lansia Sejahter RW 04 kelurahan Mojosongo Surakarta, agar warga lansia di RW 04 kelurahan Mojosongo dapat memantau kondisi kesehatannya dengan lebih mudah. Diharapkan warga lansia dapat mengendalikan tekanan darahnya dengan menjaga pola makan dan menjalani pola hidup yang lebih sehat, sehingga warga lansia dapat merasakan hidup yang lebih sehat, dan berkualitas.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra kegiatan PPM (Program Pengabdian Masyarakat) diatas, maka metode pendekatan yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada adalah :

4. Kelompok lansia “Pos Lansia Sejahter RW.04” akan diberikan pemeriksaan tekanan darah.
5. Kelompok lansia “Pos Lansia Sejahter RW.04” akan diberikan penyuluhan tentang pentingnya pola hidup sehat pencegahan penyakit degeneratif (hipertensi)

Khalayak sasaran kegiatan PPM ini adalah lansia di Pos Lansia Sejahter RW.04 Kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres Kota Surakarta. Evaluasi Program Pengabdian bagi Masyarakat ini dilakukan dalam jangka waktu 1 bulan dari

pelaksanaan pemeriksaan tekanan darah tahap I (skrining) dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah tahap II dan dilanjutkan penyuluhan tentang pentingnya pola hidup sehat agar terhindar dari penyakit degeneratif.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Mitra program pengabdian masyarakat ini adalah lansia di Pos Lansia Sejahter RW.04 Kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres Kota Surakarta. Kegiatan ini dilakukan sebanyak 4 (empat) pertemuan, pada pertemuan kedua (11 Desember 2019) dilakukan pemeriksaan tekanan darah tahap I (skrining), dilanjutkan pertemuan ketiga (8 Januari 2020) pemeriksaan tekanan darah tahap ke II dan dilanjutkan sesi selanjutnya dengan penyuluhan / sosialisasi pola hidup sehat cegah penyakit degeneratif (hipertensi). Hasil-hasil dan luaran-luaran yang telah dicapai adalah :

1. Pemeriksaan tekanan darah tahap I (skrining) (tanggal 11 Desember 2019) Pemeriksaan tekanan darah tahap I dilakukan untuk skrining data lansia yang mengalami hipertensi dengan jumlah 57 lansia, yang hampir 50% berusia 50 - 60 tahun. Dari data pemeriksaan tekanan darah diperoleh hasil bahwa terdapat 29.8% lansia

dengan hipertensi stadium 2 atau tekanan darah sistole diatas 160 mm/Hg. Lansia yang memiliki tekanan darah normal hanya 5 orang atau kurang dari 10% dari total lansia di Pos Lansia Sejahtera RW 04. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman lansia tentang risiko tekanan darah tinggi diusia lebih dari 50 tahun, sehingga sangat diperlukannya edukasi atau pemberian penyuluhan pola hidup sehat cegah penyakit degeneratif terkait faktor risiko dari hipertensi di pertemuan selanjutnya.

**Tabel 1. Pemeriksaan tekanan darah tahap I**

Karakteristik	Jumlah (n)	Prosentase 100% (%)
57		
<b>Usia</b>		
50 – 59 tahun	21	36.8
60 – 69 tahun	24	42.1
70 – 79 tahun	10	17.5
80 – 89 tahun	1	1.8
90 – 99 tahun	1	1.8

<b>Tekanan darah</b>		
Normal	5	8.8
Prehipertensi	17	29.8
Hipertensi std 1	18	31.6
Hipertensi std 2	17	29.8
<b>Domisili (RT)</b>		
1	2	3.5
2	21	36.8
3	14	24.6
4	17	29.8
5	3	5.3

(Data primer, 2020)



**Gambar 1. Pemeriksaan tekanan darah pada lansia**

2. Penyuluhan tentang pentingnya pola hidup sehat cegah penyakit degeneratif (hipertensi)

Mengingat tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia di Pos Lansia Sejahtera RW04, maka dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya pola hidup sehat. Tujuan diadakan penyuluhan untuk meningkatkan wawasan lansia tentang pola hidup sehat, sehingga dapat mawas diri terhadap risiko penyakit degeneratif, sehingga dapat melakukan pencegahan atau pengendalian penyakit hipertensi beserta risikonya.



**Gambar 2. Penyuluhan kesehatan pola hidup sehat**



**Gambar 3. Tim pengabdian bersama mitra (lansia) Pos Lansia Sejahtera RW.04**

Kegiatan penyuluhan disertai dengan pemeriksaan tekanan darah tahap II pada tanggal 8 Januari 2020, dengan jumlah mitra lansia lebih banyak dibandingkan pertemuan sebelumnya. Jumlah mitra lansia meningkat kurang lebih 20% dari pertemuan sebelumnya (53 lansia) menjadi 70 lansia. Hal ini menggambarkan antusias para lansia meningkat untuk berpartisipasi dan lebih peduli terhadap kesehatannya.

Pada pertemuan ketiga dengan kegiatan pemeriksaan tekanan darah tahap II diperoleh hasil tidak terpaut jauh dengan pemeriksaan tahap I, yaitu angka kejadian hipertensi pada lansia masih tinggi. Terlihat pada tabel 2 bahwa hanya 5 dari 70 lansia yang tidak mengalami hipertensi,

atau lebih dari 90% lansia mengalami hipertensi.

**Tabel 2. Pemeriksaan tekanan darah tahap II**

Karakteristik	Jumlah (n)	Prosentase 100% (%)
<b>Usia</b>		
50 – 59 tahun	30	42.9
60 – 69 tahun	30	42.9
70 – 79 tahun	7	10.0
80 – 89 tahun	3	4.3
90 – 99 tahun	0	0
<b>Tekanan darah</b>		
Normal	5	7.1
Prehipertensi	23	32.9
Hipertensi std 1	23	32.9
Hipertensi std 2	19	27.1
<b>Domisili (RT)</b>		
1	10	14.3

2	18	25.7
3	18	25.7
4	19	27.1
5	5	7.1

(Data primer, 2020)

Prehipertensi merupakan pertanda awal terjadinya hipertensi, jika lansia tidak menjaga pola hidup sehat dan pola makan, maka prehipertensi akan berlanjut menjadi hipertensi. Seperti halnya hipertensi jika tidak dikendalikan pola hidup sehat serta pola makannya akan berlanjut ke stadium 1 bahkan stadium 2.

Usia berbanding lurus dengan tekanan darah, semakin bertambah usia semakin tinggi tekanan darah. Hal ini disebabkan bertambahnya usia secara biologis mengakibatkan kehilangan beberapa kualitas elastisitas pembuluh darah, sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Pada usia 45 tahun keatas, dinding arteri mengalami penebalan yang disebabkan oleh penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga berangsur-angsur pembuluh darah akan menyempit dan menjadi kaku (Anggraini *et al.*, 2009; AHA, 2014). Manimunda *et al.*, (2011) menyebutkan bahwa usia lebih dari 60 tahun memiliki kecenderungan untuk mengalami tekanan darah tinggi 6.8 kali

lebih tinggi dibandingkan usia kurang dari 60 tahun.

Oleh karena itu, pemberian penyuluhan diharapkan dapat menambah wawasan lansia tentang pentingnya menjaga pola makan di usia yang tidak lagi muda. Sehingga dapat terhindar dari risiko penyakit hipertensi seperti penyakit degeneratif atau penyakit tidak menular (PTM) bahkan kematian.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan kesehatan dengan topik “upaya peningkatan kesehatan cegah hipertensi pada lansia di Pos Lansia Sejahtera RW 04 kelurahan Mojosongo kecamatan Jebres kota Surakarta” diharapkan dapat meningkatkan wawasan kesehatan lansia terhadap risiko penyakit degeneratif terkait tekanan darah tinggi (hipertensi).

### Saran

1. Bagi masyarakat  
Perlunya usaha peningkatan wawasan dan pengetahuan kesehatan dengan melibatkan peran serta kader kesehatan dalam upaya pola hidup

sehat dengan perbaikan pola makan, aktifitas fisik dan pengendalian stress.

2. Bagi dosen dan institusi pendidikan  
Perlunya meningkatkan dan mengembangkan metode pemberian informasi yang baik dan menarik sehingga pesan dapat tersampaikan dengan baik sesuai dengan tujuannya yaitu perbaikan pola makan dan gaya hidup sehat, serta peningkatan pengetahuan / wawasan terkait derajat kesehatan masyarakat khususnya lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- AHA (*American Heart Association*). (2014). *Understanding and Managing High Blood Pressure*. American Heart Association, Inc. All rights reserved.
- Anggraini, A. D., Waren, A., Situmorang, E., Asputra, H., dan Siahaan, S. S. (2009). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari sampai Juni 2008*. Fakultas Kedokteran-Universitas Riau: Riau.
- Bell, K., Twiggs, J., dan Olin, B. R. (2015). *Hypertension: The Silent*

- Killer : Updated JNC-8 Guideline Recommendations.* Alabama Pharmacy Association, 1–8
- Carretero OA, Oparil S (2000). ["Essential hypertension. Part I: Definition and etiology"](#) *Circulation*. **101** (3): 329
- Depkes Ri.2013. Gambaran Kesehatan Lansia. Jakarta : Buletin Jendela Kesehatan dan Informasi Kesehatan.
- Dinkes Surakarta.2017. Profil Kesehatan Surakarta. Tahun 2017.
- Manimunda, S. P., Sugunan, A. P., Benegal, V., Balakrishna, N., Rao, M. V., dan Pesala, K. S. (2011). Association of hypertension with risk factors and hypertension related behaviour among the aboriginal Nicobarese tribe living in Car Nicobar Island, India. *Indian Journal of Medical Research*, 133(3), 287–293.
- National Heart Lung and Blood. (2016). What is High Blood Pressure? *American Heart Association*, 1–13.
- Rahajeng, E., dan Tuminah, S. (2009). Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 59(12), 580–587.