

## PENINGKATAN PENGETAHUAN MENGENAI CARA MENGONTROL HIPERTENSI MELALUI METODE PENYULUHAN DI KELURAHAN BENTENG PASAR ATAS TAHUN 2020

**Nurul Amalina<sup>1</sup>, Geby Firginia<sup>2</sup>, Rezky Ulpa Dinata<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan, <sup>2,3</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat,  
Universitas Fort De Kock

Email: [gebyfirginia@gmail.com](mailto:gebyfirginia@gmail.com)

---

### **Info Artikel**

Masuk: 15 Agustus 2020

Review: 24 Agustus 2020

Diterima: 22 Oktober 2020

**Keyword:** Knowledge,  
Control, Hypertension

**Kata kunci:** Pegetahuan,  
Cara Kontrol, Hipertensi

---

### **Abstract**

*Background Hypertension is a degenerative disease which is still a serious problem that must be faced until now, every year the number of hypertension sufferers is increasing until it is estimated by WHO the number of hypertension sufferers in the next 2025 of 29% people in the world. Most hypertension sufferers are uncontrolled hypertension sufferers, so health counseling is needed on how to control hypertension. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of the elderly community on how to control hypertension so that it does not result in other dangerous diseases. The method of activity is carried out by way of counseling with the method of direct lecture and giving leaflets to the elderly. The results of an increase in the knowledge of the elderly after being given health education on how to control hypertension.*

---

### **Abstrak**

*Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang masih menjadi masalah serius yang harus dihadapi hingga saat ini, tiap tahun jumlah penderita hipertensi semakin bertambah hingga diperkirakan oleh WHO jumlah penderita hipertensi pada tahun 2025 mendatang sebesar 29% orang di dunia. Kebanyakan penderita hipertensi merupakan penderita hipertensi yang tidak terkontrol, sehingga diperlukan adanya penyuluhan kesehatan mengenai cara mengontrol hipertensi. Tujuan Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat lansia tentang cara mengontrol hipertensi agar tidak berakibat terhadap penyakit-penyakit yang berbahaya lainnya. Metode kegiatan dilakukan dengan cara penyuluhan dengan metode caramah langsung dan pemberian leaflet kepada para lansia. Hasil adanya peningkatan pengetahuan para lansia setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang cara mengontrol hipertensi*

---

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah dengan jangka waktu yang lama dapat menimbulkan

kerusakan pada ginjal, jantung dan otak apabila tidak dilakukan pengobatan secara dini (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Gejala hipertensi bervariasi pada masing-masing individu, yaitu sakit kepala/rasa berat di tengkuk, muntah (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan. Hipertensi diketahui sebagai silent killer karena merupakan gerbang pembuka untuk berbagai penyakit berbahaya lainnya.

Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya. Prevalensi hipertensi diprediksi meningkat pada tahun 2025, yaitu sekitar 67,4 juta orang penderita. Hal ini merupakan faktor risiko dari penyakit kardiovaskuler dan bertanggung jawab terhadap kebanyakan kematian di dunia. Hipertensi primer atau yang dikenal dengan hipertensi esensial atau idiopatik merupakan kasus hipertensi terbanyak, yaitu sekitar 95% dari kejadian hipertensi secara keseluruhan.

Badan Kesehatan Dunia atau WHO memperkirakan jumlah penderita hipertensi pada tahun 2025 mendatang sebesar 29% orang di dunia. Kawasan Afrika menduduki peringkat tertinggi yaitu sebesar 40%. Kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara 36%. Sedangkan di Indonesia mencapai 32% dari total jumlah penduduk. Berdasarkan data Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%). Sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Menurut data dinkes provinsi sumbar tahun 2017 penyakit hipertensi merupakan penyakit nomor 3 yang paling banyak dialami masyarakat sumbar yaitu sebanyak 248.964 (13,8%), dan di Bukittinggi sebanyak 6.541(21%). Hipertensi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Hipertensi paling banyak diderita pada kelompok usia lansia.

Permasalahan tentang hipertensi di usia lansia sudah merupakan permasalahan yang sukar dikendalikan. Hal ini dilatarbelakangi oleh beberapa faktor yaitu: masih rendahnya pemahaman lansia tentang isu-isu kesehatan dan pola hidup yang benar, rendahnya pemahaman lansia tentang kesehatan di usia tua karena mereka tidak memperoleh informasi yang cukup dan benar tentang kesehatan ketika memasuki usia tua, dan selain itu lansia jarang tersentuh pelayanan kesehatan geriatri (informasi dan pelayanan medis). Permasalahan di usia lansia memang berhubungan dengan pola hidup yang sejak lama dilakukan di dalam sehari-hari. Lansia kadang merasa kurang memperhatikan masalah kesehatannya dan terutama tekanan darah yang seringkali

dianggap sepele oleh para lansia. Oleh karena itu diperlukan adanya penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan memberi pemahaman yang benar kepada para lansia agar mereka dapat mengontrol tekanan darahnya.

Diharapkan kegiatan pengabdian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat khususnya masyarakat lansia di kelurahan Benteng Pasar Atas untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai hipertensi serta memperbaiki persepsi dan pola hidup lansia. Lansia diharapkan untuk dapat menjalankan pola hidup sehat didasari dengan pengetahuan yang cukup sehingga kesehatan dan kesejahteraan hidup lansia akan menjadi lebih baik.

### **RUMUSAN MASALAH**

Dari latar belakang diatasdibuatlah rumusan masalah bahwa dengan pemberian pendidikan kesehatan berupa penyuluhan pada lansia maka akan meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki sikap tentang bagaimana cara mengontrol hipertensi sehingga para lansia akan dapat menjaga kesehatan diri dengan baik dan akan terhindar dari penyakit-penyakit akibat dari hipertensi.

### **METODE KEGIATAN**

Metode kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada bulan februari 2020 dengan cara ceramah langsung kepada para lansia disertai pemberian leaflet tentang cara mengontrol hipertensi. Populasi pada kegiatan ini adalah seluruh masyarakat lansia di kelurahan Benteng Pasar Atas yang menderita penyakit hipertensi baik terkontrol ataupun tidak terkontrol serta yang memiliki riwayat penyakit hipertensi. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan cara door to door atau melalui pintu ke pintu. Hal tersebut dikarenakan kondisi masyarakat BPA yang mayoritas berdagang sehingga sulit untuk mengumpulkan mereka di satu titik. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberi pertanyaan mengenai hipertensi sebelum dan sesudah diberi penyuluhan.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 20 Januari – 15 Februari 2020. Penyuluhan dilakukan kepada masyarakat lansia di kelurahan Benteng Pasar Atas yang menderita penyakit hipertensi baik terkontrol maupun tidak terkontrol serta yang memiliki riwayat penyakit hipertensi.

Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Departemen kesehatan (Depkes) menunjukkan kejadian hipertensi dan penyakit kardiovaskular cenderung meningkat seiring dengan gaya hidup yang jauh dari perilaku hidup bersih dan sehat, mahalnya biaya pengobatan hipertensi, serta kurangnya sarana dan prasarana dalam penanggulangan hipertensi. Tingginya angka hipertensi juga dipengaruhi oleh kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas, polamakan yang tidak sehat, obesitas dan stres (Risksdas,2017). Hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan melainkan hanya dapat dikontrol, maka diperlukan ketelatenan dan kemauan yang baik untuk melakukan hal tersebut. Sehingga diperlukan adanya kegiatan penyuluhan mengenai cara mengontrol hipertensi terutama pada lansia.

Proses kegiatan diawali dengan terlebih dahulu para lansia diberi pertanyaan mengenai hipertensi dan mereka menjawab sebatas pengetahuan yang mereka miliki. Kemudian penyuluhan dilakukan dengan memberikan informasi mengenai cara mengontrol hipertensi beserta pemberian leaflet kepada masyarakat. Setelah diberi penyuluhan, para lansia diberi pertanyaan kembali mengenai hipertensi terutama cara mengontrol hipertensi. Pertanyaan yang diberikan sebelum dan sesudah merupakan pertanyaan yang sama, dimaksudkan untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan bagi para lansia.

Hasilnya setelah diberikan penyuluhan, para lansia memiliki peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi terutama cara mengontrol hipertensi. Para lansia juga sangat antusias dan memberi respon yang baik ketika diberi penyuluhan. Mereka sadar akan pentingnya cara mengontrol penyakit hipertensi agar tidak menjadi semakin berbahaya dan tidak menjadi gerbang untuk penyakit-penyakit berbahaya lainnya seperti stroke, gagal jantung, diabetes mellitus, dsb.

Cara mengontrol hipertensi dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya:

- a. Mengurangi konsumsi garam
- b. Melakukan senam hipertensi
- c. Mengonsumsi bahan alami yang dapat menurunkan hipertensi, dll.

Dampak setelah diberikan penyuluhan:

- a. Bertambahnya pengetahuan masyarakat lansia mengenai cara mengontrol hipertensi
- b. Masyarakat lansia mampu menerapkan tata cara yg telah diberikan sehingga dapat mengontrol tekanan darah tinggi

- c. Menurunkan angka penderita hipertensi yg tidak terkontrol.  
Dokumentasi ketika kegiatan penyuluhan dilakukan.





## KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terjadi peningkatan pengetahuan para lansia mengenai hipertensi terutama cara mengontrol hipertensi melalui metode penyuluhan dan pemberian lefalet kepada para lansia.

### DAFTAR PUSTAKA

- Maulana, Heri DJ. 2009. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Wahyuni. (2008). Hipertensi tak terkontrol merusak organ tubuh.
- Priwanci, Indar. 2010. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Hipertensi Stadium 1 terhadap Pengetahuan dan Sikap Keluarga dalam Menjalankan 5 Tugas Kesehatan Keluargadi Wilayah Kerja Puskesmas Mojo*. SKRIPSI. Universitas Airlangga. Surabaya.