

UPAYA PROMOTIF DAN PREVENTIF PENYAKIT HIPERTENSI SERTA KESEHATAN MENTAL PADA USIA LANJUT

Nova Maulana

Universitas Bina Bangsa
novamaulana@gmail.com

Abstract

Hypertension can interfere with the mental health of the elderly. Anxiety is one of the most common mental health problems. The death rate due to hypertension and mental health problems in Indonesia is very high. One of the triggering factors for this case is a lack of understanding of hypertension, including its prevention and management. Promotive and preventive efforts are priority interventions. The purpose of this activity is to provide an understanding of how to handle and prevent hypertension and mental health problems in Sukamenak District, Serang Banten. This community service activity was carried out at Balai RT Ds Sukamenak, Serang-Banten in September 2022 with a total of 41 participants. The methods used in community service activities are lectures, questions and answers and blood pressure checks. The media used by the devotees are sphygmomanometer, blood pressure meter, laptop and LCD. The educational material presented was about hypertension and mental health, namely anxiety in the elderly. Evaluation with questions is used to assess the success of education. The results showed that the activity went smoothly, the participants were enthusiastic about listening and asking various things about the material. The results of the evaluation showed an increase in understanding as indicated by the ability to answer questions.

Keywords: hypertension, mental health, anxiety, elderly.

Abstrak

Hipertensi dapat mengganggu kesehatan mental lansia. Kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh setiap orang. Angka kematian karena hipertensi dan masalah kesehatan mental di Indonesia sangat tinggi. Salah satu faktor pemicu kasus ini adalah pemahaman yang kurang mengenai penyakit hipertensi termasuk pencegahan dan penatalaksanaannya. Upaya promotif dan preventif menjadi prioritas intervensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan pemahaman pencegahan dan penanganan hipertensi serta penyertanya yaitu masalah kesehatan mental. Lokasi kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Balai pertemuan RT Desa Sukamenak Kota Serang Provinsi Banten pada September 2022 dengan jumlah peserta 41 usia lanjut. Metode ceramah, tanya jawab dan pengukuran tekanan darah digunakan dalam kegiatan pengabdian ini. Media yang digunakan antara lain tensi meter, laptop dan LCD. Materi edukasi yang disampaikan tentang hipertensi dan kesehatan mental yaitu kecemasan pada lansia. Evaluasi dengan tanya jawab digunakan untuk menilai keberhasilan edukasi. Hasil menunjukkan kegiatan berjalan lancar, peserta sangat antusias saat edukasi berlangsung. Sedangkan hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang ditunjukkan dari kemampuan peserta menjawab pertanyaan.

Kata kunci: hipertensi, kesehatan mental, kecemasan, lansia.

PENDAHULUAN

Hipertensi dan masalah kesehatan mental merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis. Angka kejadian kematian yang disebabkan karena hipertensi

mencapai 6,7% dari jumlah kematian di semua umur penduduk di Indonesia (Syahrir, Sabilu, & Salma, 2021). Hipertensi dan masalah kesehatan mental merupakan salah satu penyakit yang umum dijumpai di masyarakat.

Angka kematian karena hipertensi dan masalah kesehatan mental di Indonesia sangat tinggi (Wahyuni & Pratiwi, 2022).

Sistem peredaran darah pada penderita hipertensi telah mengalami gangguan. Masalah yang timbul adalah terjadi kenaikan nilai tekanan darah yang melebihi 140/90 mmHg. Sebanyak 31,7% dari data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Balitbangkes tahun 2017 menunjukkan angka kejadian hipertensi dan dibersamai dengan masalah kesehatan mental (Kemenkes RI, 2019). Masalah hipertensi tidak selalu menimbulkan gejala. Gejala ringan yang dapat dijumpai seperti terjadi masalah sakit ringan pada kepala atau pusing, kadang terasa berat pada tengkuk hingga muncul vertigo. Masalah ini disertai jantung berdebar-debar, badan mudah lelah, penglihatan tampak kabur, telinga tidak nyaman karena berdenging, selain itu mimisan (Fitria, Yarmaliza, & Zalmaliza, 2022). Gejala-gejala pada penderita hipertensi terlihat dapat menyebabkan masalah kesehatan mental.

Hipertensi banyak terjadi pada lansia. Hipertensi salah satunya disebabkan karena adanya perubahan kondisi pada pembuluh darah, khususnya bagian jantung. Kondisi yang ada pada lansia bersamaan dengan bertambahnya usia akan berpengaruh pada semakin keras dan tidak elastisnya pembuluh darah arteri. Lansia yang memiliki masalah kesehatan biasanya akan memikirkan kondisinya, sehingga menurunkan kenyamanan dan munculnya kecemasan. Kecemasan ini menjadi masalah kesehatan mental yang dapat menyerang pada semua lansia.

Adanya angka hipertensi yang semakin terus meningkat pada setiap tahun dapat dipengaruhi karena banyaknya jumlah penduduk yang tidak melakukan pola hidup yang sehat,

perilaku aktivitas fisik yang kurang, dan mengalami stres. Berbagai studi menunjukkan bahwa hipertensi dan kesehatan mental dapat meningkatkan risiko kematian dan penyakit. Sebanyak 70% pasien hipertensi dan juga mengalami kesehatan mental kronis dapat meninggal karena jantung koroner atau gagal jantung. Kondisi yang ada peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pengendalian hipertensi dan masalah kesehatan mental sangat rendah (Sutarga, 2017).

Pola hidup tidak sehat menjadi pemicu tingginya masalah baru pada individu. Pola hidup pemicu hipertensi dapat berupa konsumsi makanan yang tidak sehat seperti makanan tinggi gula, lemak dan garam. Selain itu karena kurangnya mengkonsumsi makanan berserat, serta adanya keiasaan merokok bahkan minum alkohol (Susanti & Kholisoh, 2018).

Tidak adanya keluhan ataupun tanda negatif dari hipertensi yang dirasakan ataupun gejala-gejala hipertensi yang ringan menjadikan hipertensi dianggap tidak berbahaya dan biasa. Beberapa orang tidak memeriksakan keluhannya jika tidak merasakan sakit. Kondisi inilah yang masih belum dipahami oleh masyarakat, bahwa hipertensi adalah silent killer.

Hipertensi telah mendapatkan sebutan *the silent killer*. Sebutan ini diberikan karena penyakit ini sering diderita tanpa adanya keluhan atau gejala. Penderita tidak mengetahui jika mengidap penyakit hipertensi. Masalah sering diketahui ketika penderita telah mendapatkan dirinya mengalami penyakit penyulit atau komplikasi (Rima, 2021). Melihat masalah yang ada maka dari itu disusun kerangka penyelesaian masalah dari sisi promotif dan preventif untuk mengatasi masalah.

Upaya promotif dan preventif ini ditujukan untuk peningkatan

pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan mencegah terjadinya masalah kesehatan mental. Harapannya dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat penyakit hipertensi. Terlihat dari survey kejadian kematian akibat hipertensi yang dibersamai dengan masalah kesehatan mental menjadi salah satu alasan dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Maka dari itu berdasarkan latar belakang yang ada maka ditentukan kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan pemahaman tentang pencegahan dan penanganan hipertensi serta masalah kesehatan mental yang menyertainya, khususnya masalah kecemasan pada Lansia di Balai RT Ds Sukamenak, Serang-Banten.

METODE

Lokasi pengabdian ini telah dilaksanakan di Balai pertemuan RT Desa Sukamenak, Kota Serang, Provinsi Banten pada bulan September 2022. Peserta kegiatan berjumlah 41 orang lansia. Metode ceramah, tanya jawab dan pengukuran tekanan darah digunakan dalam kegiatan ini. Media yang digunakan antara lain tensi meter, laptop dan LCD. Pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan melakukan perijinan lokasi pengabdian serta telah dilakukan koordinasi tim pengabdian bersama kader. Pelaksanaan kegiatan dengan memaparkan materi edukasi tentang hipertensi dan kesehatan mental yaitu kecemasan pada lansia melalui powerpoint. Selanjutnya dilakukan evaluasi untuk mengetahui keberhasilan edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana pada hari Minggu 25 September 2022. Kegiatan bertempat di Balai pertemuan RT Desa

Sukamenak, Serang-Banten. Tujuan kegiatan ini dilakukan adalah untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang hipertensi dan penatalaksanaannya melalui edukasi. Materi kedua adalah masalah penyerta dari hipertensi yaitu masalah kesehatan mental khusus untuk usia lansia. Pada awal pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pengukuran tekanan darah oleh tim dan kader. Hasil tekanan darah mayoritas masuk dalam kategori lansia dengan tekanan darah kategori tinggi yaitu ≥ 140 mmHg.

Beberapa peserta menyatakan tahu jika menderita hipertensi namun tidak rutin minum obat, bahkan sebagian dari mereka mengatakan tidak minum obat. Hal ini sejalan dengan hasil riset kesehatan dasar pada tahun 2018 penderita dengan kejadian hipertensi di Indonesia yang terjadi pada penduduk berumur ≥ 18 tahun sebanyak 34,1%, dari angka tersebut penderita yang mengalami hipertensi namun tidak rutin minum obat sebanyak 32,27% dan sedangkan 13,33% tidak pernah minum obat (Hafilda & Sukesi, 2021). Masalah ini telah menjadi salah satu masalah kesehatan nasional yang cukup tinggi. Ditambah dengan penyakit hipertensi disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat.

Perkembangan zaman yang semakin modern tidak semuanya berdampak positif terutama pada kesehatan. Misalnya dengan adanya kemudahan aplikasi orang cenderung membeli dan memilih makanan yang siap saji. Selain itu adanya kebiasaan makan berlebih, kurang olahraga, merokok berlebihan dan kurang istirahat juga menjadi faktor pemicu hipertensi (Sitorus, 2018).

Kegiatan selanjutnya dengan metode ceramah dilakukan edukasi dengan materi pertama hipertensi dan materi kedua adalah kesehatan mental

yaitu masalah kecemasan pada lansia. Saat penyampaian materi peserta mendengarkan dengan tenang sehingga materi tersampaikan berjalan dengan tertib dan lancar. Berikut dokumentasi kegiatan saat edukasi :



Gambar 1. Dokumentasi Edukasi di Balai RT Ds Sukamenak, Serang-Banten

Materi edukasi yang disampaikan mulai dari pengertian hipertensi, penyebab, jenis, tanda dan gejala, faktor resiko, pencegahan dan penanganan jika sudah terkena hipertensi. Materi kedua tentang kesehatan mental yaitu kecemasan. Sub tema yang disampaikan mulai dari pengertian, penyebab, pencegahan dan penanganan tentang kecemasan.

Dua materi yang telah disajikan merupakan penyakit yang banyak diderita oleh lansia. Masalah kecemasan merupakan salah satu faktor yang melatarbelakangi dan juga menjadi gejala pada kejadian penyakit hipertensi. Saat seseorang mengalami masalah kecemasan, yang terjadi adalah pembuluh darah menyempit, saat adanya penyempitan yang terjadi adalah tekanan darah meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian Marlina, Kaban, & Chasanah, (2019) yang mengkaji adanya asosiasi antara kecemasan pada lansia dengan hipertensi, dimana hasil penelitian menyatakan sebagian besar responden di puskesmas kramat jati mengalami hipertensi sebanyak 87 orang (70,2%) dan dinyatakan terdapat asosiasi antara kecemasan dengan kejadian hipertensi

dengan nilai= 0,041.

Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan guna untuk mengetahui keberhasilan edukasi yang dilakukan. Hasil evaluasi menunjukkan 90% peserta dapat dengan benar menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan terkait materi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan dapat disimpulkan mayoritas peserta mengalami hipertensi, peserta penyuluhan antusias mengikuti seluruh kegiatan, tampak lansia telah mengetahui pengertian, penyebab, gejala, faktor risiko, tindakan pencegahan serta penanganan hipertensi dan kecemasan. Sehingga dapat dinyatakan kegiatan berjalan dengan lancar. Dengan adanya hasil dari kegiatan diharapkan dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat hipertensi, dan mencapai lansia yang bebas dari kecemasan serta dapat hidup dengan kualitas yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan kepada STIKES Surya Global Yogyakarta yang telah mendanai kegiatan ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada kader Ds Sukamenak, Serang-Banten yang telah menyediakan tempat dan peserta sehingga bersedia mengikuti kegiatan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Fitria, L., Yarmaliza, Y., & Zalmaliza, Z. (2022). Evaluasi Perilaku Masyarakat Terhadap Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Desa Purwodadi Tahun 2022. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 73. <https://doi.org/10.35329/jkesmas>

- .v8i1.2858
- Hafilda, A. U., & Sukesu, T. W. (2021). Pengabdian Masyarakat dalam Upaya Promotif dan Preventif Penyakit Hipertensi di Komplek Ciceri Permai IV Serang Banten. *Abdimayuda*, 1(1), 8–16. <https://doi.org/10.19184/abdima yuda.v>
- Kemkes RI. (2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemntrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Marliana, T., Kaban, I. S., & Chasanah, U. (2019). Hubungan kecemasan lansia dengan hipertensi di puskesmas kecamatan kramat jati jakarta jmur. *Konas Jiwa XVI Lampung*, 04(11), 306–311.
- Rima, A. (2021). Hipertensi : The Silent Killer. Retrieved November 1, 2022, from <https://radioedukasi.kemdikbud.go.id/read/2822/hipertensi--the-silent-killer.html>
- Sitorus, R. S. (2018). Hubungan Pola Hidup Dengan Hipertensi Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(2), 105–114.
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). KONSTRUKSI MAKNA KUALITAS HIDUP SEHAT (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta). *Jurnal Lugas*, 2(1), 1–12.
- Sutarga. (2017). *Hipertensi Dan Penatalaksanaannya*. Universitas Udayana. Universitas Udayana. Retrieved from https://simdos.unud.ac.id/upload s/file_penelitian_1_dir/8632749 571344b5ee00a442860cce27b.p df
- Syahrir, M., Sabilu, Y., & Salma, W. O. (2021). Hubungan Merokok Dan Konsumsi Alkoholdengan Kejadianpenyakit Hipertensi Pada Masyarakat Wilayah Pesisir. *Jurnal Nursing Update*, 12(3), 27–35.
- Wahyuni, S., & Pratiwi, N. W. (2022). Depresi, Stres, Kecemasan, dan Faktor Demografi terhadap Kejadian Hipertensi Usia 35-65 Tahun: Studi Cross-Sectional. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 6(1), 46–55. <https://doi.org/10.29407/judika.v 6i1.17942>