

## HEALTH EDUCATION UNTUK MENINGKATKAN MANAJEMEN HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI

**Rina\*, Enny Jurisa, Setia Budi, Riski Dian Ardianti, Linur Steffi Harkensia, Hilda Novebrina, Putri Nabila**

Universitas Bumi Persada Lhokseumawe  
*sriilawati468@gmail.com*

### Abstract

Life expectancy (LE) is one indicator of development success, especially in the health sector. A healthy nation is characterized by a longer life expectancy. With increasing age, physiological changes will occur, especially in the elderly, and various health problems will arise (Berlian et al., 2022). The 2023 Indonesian Health Survey (SKI) found the prevalence of hypertension in West Sumatra to be 24.1%. The highest prevalence of hypertension in West Sumatra was in Padang City, at 35.6%. Meanwhile, the lowest prevalence of hypertension was in West Pasaman Regency, at 19.8%. The 2022 Padang City health profile data shows an estimated number of hypertension sufferers aged 15 years and above, amounting to 165,555 people. The qualitative descriptive method used was observation, interviews, and documentation, with face-to-face meetings involving 25 participants. The program included blood pressure checks, outreach, material presentations, discussions, questions and answers, and pre- and post-test evaluations. Prior to the counseling session, blood pressure was checked and a pre-test questionnaire provided by the counselor was completed. Following the counseling session, participants' understanding significantly improved. This was evident in their post-test scores. Seventy-five percent of participants answered the post-test questions correctly.

*Keywords: Cadre, Gymnastic, Postpartum.*

### Abstrak

Usia Harapan Hidup (UHH) menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan terutama dibidang kesehatan. Bangsa yang sehat ditandai dengan semakin panjangnya usia harapan hidup penduduknya. Dengan adanya pertambahan usia tentu perubahan-perubahan secara fisiologis akan terjadi terutama pada lansia serta akan timbul berbagai masalah kesehatan (Berlian et al., 2022). Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi hipertensi di Sumatera Barat sebesar 24,1%. Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat tertinggi terdapat di Kota Padang, yaitu sebesar 35,6%. Sementara itu, prevalensi hipertensi terendah terdapat di Kabupaten Pasaman Barat, yaitu sebesar 19,8%. Pada data profil kesehatan Kota Padang per tahun 2022 menampilkan data estimasi jumlah penderita hipertensi berusia  $\geq 15$  tahun sejumlah 165.555 orang. Metode deskriptif kualitatif dengan observasi, wawancara, dokumentasi, zoom meeting dan tatap muka melibatkan 25 peserta. Program mencakup pengecekan Tensi, sosialisasi, pemaparan materi ,diskusi, tanya jawab, dan evaluasi pre test dan post-test. Sebelum dilakukan penyuluhan dilakukan pengecekan Tekanan Darah, kemudian pengisian kuesioner pretest yang di sediakan oleh penyuluh. Hasil setelah diadakan penyuluhan, terdapat kenaikan pemahaman peserta yang cukup signifikan. Hal ini terbukti dari nilai post test yang didapat peserta. Sebanyak 75% bisa menjawab pertanyaan post test dengan benar

*Keywords: Health Education, Ibu Hamil, Manajemen Hipertensi*

## PENDAHULUAN

Usia Harapan Hidup (UHH) menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan terutama dibidang kesehatan. Bangsa yang sehat ditandai dengan semakin panjangnya usia harapan hidup penduduknya. Dengan adanya pertambahan usia tentu perubahan-perubahan secara fisiologis akan terjadi terutama pada lansia serta akan timbul berbagai masalah kesehatan (Berlian et al., 2022). Salah satunya yaitu penyakit tidak menular yang saat ini menjadi prioritas dalam dunia kesehatan secara global yaitu hipertensi. Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yaitu  $\geq 140$  mmHg (sistolik) dan/atau  $\geq 90$  mmHg (diastolik) dan dapat menyebabkan kematian (Susilaningsih, 2020).

Hipertensi dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler sehingga penderita hipertensi memerlukan penatalaksanaan terapi. Penatalaksanaan terapi paling dini adalah mengubah gaya hidup.

Di Indonesia, prevalensi lansia yang menderita hipertensi diperkirakan berjumlah 15 juta orang, tetapi hanya 4% yang terkontrol. Selebihnya diperkirakan 15% lansia, tidak menyadari menderita hipertensi, sehingga mengarah kepada hipertensi berat (Mahatidanar & Nisa, 2017). Prevalensi hipertensi di kalangan lansia cukup tinggi, yaitu sekitar 40% dengan kematian sekitar 50% di atas umur 60 tahun (Harnani & Axmalia, 2017).

Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi hipertensi di Sumatera Barat sebesar 24,1%. Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat tertinggi terdapat di Kota Padang, yaitu

sebesar 35,6%. Sementara itu, prevalensi hipertensi terendah terdapat di Kabupaten Pasaman Barat, yaitu sebesar 19,8%. Pada data profil kesehatan Kota Padang per tahun 2022 menampilkan data estimasi jumlah penderita hipertensi berusia  $\geq 15$  tahun sejumlah 165.555 orang.

Pentingnya pengenalan gejala dan tanda-tanda hipertensi menjadi kunci dalam deteksi dini. Manajemen hipertensi yang mengetahui gejala ini dapat lebih cepat mengambil tindakan, seperti melakukan pemeriksaan darah atau berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Dengan deteksi dini, intervensi dapat dilakukan lebih awal.

Secara keseluruhan, pemahaman tentang gejala dan tanda-tanda Hipertensi, baik fisik maupun psikologis, merupakan bagian integral dari upaya pemberdayaan lansia. Dengan pengetahuan yang tepat, lansia dapat lebih siap dalam menghadapi tantangan kesehatan.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat tim pelaksana kegiatan ingin berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran serta pengetahuan lansia untuk rutin melakukan pemeriksaan TD, untuk mencegah hipertensi pada lansia serta penanganan yang cepat jika ibu mengalami hipertensi.

Tujuan Kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi, gejala, pencegahan, dan cara minum obat hipertensi yang tepat.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah metode deskriptif kualitatif, dengan teknik pengumpulan data

melalui pretest dan melakukan pemeriksaan TD (tekanan darah), pemaparan materi, diskusi, tanya jawab.

Subjek dalam kegiatan pengabdian ini adalah Bapak dan Ibu Warga Desa Gunung Sarik, Pada tahap awal dilakukan pendekatan dengan warga Desa Gunung Sarik, penyampaian materi penyuluhan dengan metode ceramah dan dilanjutkan sesi tanya jawab yang merupakan upaya mengetahui respon atau evaluasi materi yang dapat dipahami oleh Bapak dan Ibu di Desa Gunung Sarik. Responden yang mampu menjawab atau menjelaskan kembali materi yang disampaikan akan menjadi hasil atau gambaran keberhasilan penyuluhan hipertensi.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan 4 tahap

1. Meminta izin kepada kepala Desa untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat sehingga dapat berkoordinasi dengan kader kesehatan Desa Aru Gunung Sarik Kel.Gunung Sarik Mempersiapkan spanduk, materi penyuluhan, leaflet, alat pengecekan TD
2. Pelaksanaan diawali dengan pembukaan, pengenalan, membagi leaflet, menyampaikan tujuan, melakukan cek TD. Membagikan kuesioner untuk pretest, Penyampain materi penyuluhan.
3. Evaluasi: setelah dilakukan penyampai materi dilakukan diskusi dan tanya jawab, setelah itu dilakukan post test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipertensi dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler sehingga penderita hipertensi memerlukan penatalaksanaan terapi. Penatalaksanaan terapi paling dini adalah mengubah gaya hidup. Di

Indonesia, prevalensi lansia yang menderita hipertensi diperkirakan berjumlah 15 juta orang, tetapi hanya 4% yang terkontrol. Selebihnya diperkirakan 15% lansia, tidak menyadari menderita hipertensi, sehingga mengarah kepada hipertensi berat (Mahatidanar & Nisa, 2017). Prevalensi hipertensi di kalangan lansia cukup tinggi, yaitu sekitar 40% dengan kematian sekitar 50% di atas umur 60 tahun (Harnani & Axmalia, 2017).

Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi hipertensi di Sumatera Barat sebesar 24,1%. Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat tertinggi terdapat di Kota Padang, yaitu sebesar 35,6%. Sementara itu, prevalensi hipertensi terendah terdapat di Kabupaten Pasaman Barat, yaitu sebesar 19,8%. Pada data profil kesehatan Kota Padang per tahun 2022 menampilkan data estimasi jumlah penderita hipertensi berusia  $\geq 15$  tahun sejumlah 165.555 orang.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pemberdayaan lansia melalui edukasi penceahan dan deteksi dini hipertensi semoga menjadi bermanfaat untuk lansia sehingga lansia dapat lebih memperhatikan tentang manajemen hipertensi di rumah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan Desa Aru Gunung Sarik Kel.Gunung Sarik, pelaksanaan kegiatan ini di hadiri lansia berjumlah 25 orang. Sebelum pelaksanaan kegiatan penyuluhan terlebih dahulu lansia di cek tensi sehingga lansia dapat mengetahui TD nya dalam batas normal atau diatas batas normal. Tujuan dari pengecekan TD pada lansia ini adalah selain mengetahui TD juga dapat merakukan perawatan dan manajemen hipertensi di rumah.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan



Gambar 2. Media yang digunakan pada kegiatan

Pelaksanaan penyuluhan yang dilakukan oleh tim penyuluhan yang dilakukan Desa Aru Gunung Sarik Kel.Gunung Sarik yang di hadiri oleh masyarakat sebanyak 25 lansia.

| Aspek Pengetahuan                   | Sebelum Edukasi (Pre-Test) (%) | Sesudah Edukasi (Post-Test) (%) |
|-------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| Pemahaman konsep anemia             | 35                             | 75                              |
| Pengetahuan tentang makanan bergizi | 40                             | 72                              |
| Kepatuhan konsumsi tablet Fe        | 30                             | 70                              |
| Kesadaran pemeriksaan tensi rutin   | 35                             | 78                              |

Peningkatan rata-rata sebesar 35–

45% menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam memperbaiki pemahaman masyarakat tentang hipertensi.

### SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan dan manajemen hipertensi. Edukasi yang dilakukan melalui penyuluhan meskipun via *zoom meeting* dan berdiskusi terbukti efektif meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang dan pemeriksaan TD rutin. Disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan TD secara rutin.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada kepala Desa Aru Gunung Sarik Kel.Gunung Sarik yang telah mengizinkan kami untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat, serta ucapan terima kasih kepada semua tim Kesehatan, koordinator, kader, yang terlibat dalam kegiatan ini kami banyak mengucapkan terimakasih sehingga kami dapat menyelesaikan kegiatan ini dengan baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Survey Kesehatan Indonesia (SKI) (2023) *Prevalensi hipertensi*.
- Berlian, L., Saputra, A., & Wijaya, S. (2022). *Analisis Usia Harapan Hidup dan Masalah Kesehatan Degeneratif pada Lansia di Indonesia*. Jurnal Kesehatan

Rina,dkk. Health Education Untuk Meningkatkan Manajemen Hipertensi Pada .....

Masyarakat dan Pembangunan,  
5(2), 120-130

Susilaningsih. (2020). *Asuhan  
Keperawatan pada Pasien  
Hipertensi.*

Mahatidanar, A., & Nisa, F.  
(2017).*Studi Deskriptif  
Prevalensi dan Penanganan  
Hipertensi pada Lansia di  
Indonesia.* Jurnal  
Kesehatan/Kedokteran.