

INFORMASI ARTIKEL

Received: Juli, 05, 2022

Revised: Juli, 06, 2022

Available online: Juli, 07, 2022

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi pada usia lanjut

Andoko *, Heru Prasetyo, Lisa Yuliana Sari , Eva Listiyo Putri

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati

Korepondensi penulis: Andoko*

Abstract

Health education on hypertension

Background: High blood pressure (hypertension) is an increase in blood pressure in the arteries. In general, hypertension is an asymptomatic condition, in which abnormally high pressure in the arteries causes an increased risk of stroke, aneurysm, heart failure, heart attack and kidney damage.

Purpose: Respondents can know and understand about hypertension

Methods: The implementation of the method used in community service is carried out in 2 stages, namely, firstly, the nursing profession student explains about hypertension and secondly, after being given counseling, respondents are given questions and answers about hypertension.

Results: Respondents know about hypertension.

Conclusion: Respondents can understand about hypertension.

Keywords: Health Counseling; Hypertension

Abstrak

Pendahuluan: Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal.

Tujuan: Responden dapat mengetahui dan memahami tentang hipertensi

Metode: Pelaksanaan metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 2 tahap, yaitu pertama mahasiswa profesi ners menjelaskan tentang hipertensi dan ke dua setelah diberikan penyuluhan, responden diberikan tanya jawab tentang hipertensi

Hasil: Responden mengetahui tentang hipertensi.

Simpulan: Responden dapat memahami tentang hipertensi.

Kata Kunci: Penyuluhan Kesehatan; Hipertensi

PENDAHULUAN

Definisi Hipertensi

Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik). Tekanan darah ditulis sebagai tekanan sistolik garis Pada tekanan darah tinggi, biasanya terjadi kenaikan

Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi pada usia lanjut

tekanan sistolik dan diastolic. Dapat dikatakan bahwa hipertensi 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.

Hipertensi ini sering ditemukan pada usia lanjut. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah; tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis. (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2016)

Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg. Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Hipertensi dipengaruhi oleh faktor risiko ganda, baik yang bersifat endogen seperti usia, jenis kelamin dan genetik/keturunan, maupun yang bersifat eksogen seperti obesitas, konsumsi garam, rokok dan kopi. (Hananta I.P.Y., & Freitag H., 2011)

Jenis-jenis tekanan darah tinggi (hipertensi)

Jenis tekanan darah tinggi (hipertensi) berdasarkan penyebabnya.

1. Hipertensi Essensial (hipertensi primer)

Hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya. Beberapa factor yang berkaitan dengan berkembangnya hipertensi esensial:

- a. Genetic
- b. Jenis kelamin dan usia
- c. Diet konsumsi tinggi garam atau kandungan lemak
- d. Berat badan obesitas
- e. Gaya hidup merokok dan konsumsi alcohol

2. Hipertensi Sekunder

Hipertensi yang penyebabnya dapat diketahui seperti, kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid), penyakit kelenjar adrenal (hiperaldosteronisme).

Beberapa factor yang berkaitan dengan berkembangnya hipertensi sekunder:

- a. Coarctationaorta, yaitu penyempitan aorta congenital yang mungkin terjadi beberapa tingkat pada aorta toraksi atau aorta abdominal.
- b. Penyakit varenkim dan vascular ginjal.
- c. Penggunaa kontrasepsi hormone (esterogen).
- d. Gangguan endokrin.
- e. Kegemukan (obesitas) dan malas berolahraga.
- f. Stress.
- g. Kehamilan.
- h. Luka bakar.
- i. Peningkatan tekanan vaskuler.
- j. Merokok.

Klasifikasi tekanan darah tinggi (hipertensi)

Klasifikasi hipertensi klinis berdasarkan tekanan darah sistolik dan (Gunawan., 2001) yaitu:

- a. Tekanan darah normal yaitu bila sistolik kurang atau sama dengan 140 mmHg dan diastolic kurang atau sama dengan 90 mmHg.
- b. Tekanan darah perbatasan (border line) yaitu bila sistolik 141-149 mmHg dan diastolic 91-94 mmHg.
- c. Tekanan darah tinggi (hipertensi) yaitu bila sistolik lebih besar atau sama dengan 160 mmHg dan diastolic lebih besar atau sama dengan 95 mmHg.

C. Tanda dan Gejala Pada Hipertensi

Andoko *, Heru Prasetyo, Lisa Yuliana Sari , Eva Listiyo Putri

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati

Korepondensi penulis: Andoko*

Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi pada usia lanjut

Tanda dan gejala pada hipertensi dibedakan menjadi:

1. Tidak ada gejala

Tidak ada gejala yang spesifik yang dapat dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah, selain penentuan tekanan arteri oleh dokter yang memeriksa. Hal ini berarti hipertensi arterial tidak akan pernah teragnisa jika tekanan darah tidak teratur.

2. Gejala yang lazim

Sering dikatakan bahwa gejala yang lazim meliputi nyeri kepala dan kelelahan. Dalam kenyataan ini merupakan gejala terlazim yang mengenai kebanyakan pasien yang mencari pertolongan medis.

Beberapa pasien yang menderita hipertensi, yaitu:

- a. Mengeluhkan sakit kepala, pusing
- b. Lemas, kelelahan
- c. Sesak nafas
- d. Gelisah
- e. Mual
- f. Muntah
- g. Epistaksis
- h. Kesadaran menurun

Dampak Hipertensi

Dampak atau komplikasi dari hipertensi (Ardiansyah, M., 2012) antara lain:

Stroke

Stroke akibat dari pecahnya pembuluh yang ada di dalam otak atau akibat embolus yang terlepas dari pembuluh nonotak. Stroke bisa terjadi pada hipertensi kronis apabila arteri-arteri yang memperdarahi otak mengalami hipertrofi dan penebalan pembuluh darah sehingga aliran darah pada area tersebut berkurang. Arteri yang mengalami aterosklerosis dapat melemah dan meningkatkan terbentuknya aneurisma.

Infark Miokardium

Infark miokardium terjadi saat arteri koroner mengalami arterosklerotik tidak pada menyuplai cukup oksigen ke miokardium apabila terbentuk thrombus yang dapat menghambat aliran darah melalui pembuluh tersebut. Karena terjadi hipertensi kronik dan hipertrofi ventrikel maka kebutuhan oksigen miokardium tidak dapat terpenuhi dan dapat terjadi iskemia jantung yang menyebabkan infark.

Gagal ginjal

Kerusakan pada ginjal disebabkan oleh tingginya tekanan pada kapiler-kapiler glomerulus. Rusaknya glomerulus membuat darah mengalir ke unti fungsional ginjal, neuron terganggu, dan berlanjut menjadi hipoksik dan kematian. Rusaknya glomerulus menyebabkan protein keluar melalui urine dan terjadilah tekanan osmotik koloid plasma berkurang sehingga terjadi edema pada penderita hipertensi kronik.

Ensefalopati

Ensefalopati (kerusakan otak) terjadi pada hipertensi maligna (hipertensi yang mengalami kenaikan darah dengan cepat). Tekanan yang tinggi disebabkan oleh kelainan yang membuat peningkatan tekanan kapiler dan mendorong cairan ke dalam ruang interstisium diseluruh susunan saraf pusat. Akibatnya neuro-neuro disekitarnya terjadi koma dan kematian.

METODE PELAKSANAAN

Persiapan

Ada persiapan, menyiapkan materi dan SAP penyuluhan kesehatan hipertensi dan materi narasumber hipertensi pada masyarakat Desa Sukajaya Lempasing dan menyiapkan lokasi untuk melakukan penyuluhan.

Pelaksanaan

Andoko *, Heru Prasetyo, Lisa Yuliana Sari , Eva Listiyo Putri

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati

Korepondensi penulis: Andoko*

Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi pada usia lanjut

Kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan pada lanjut usia di Desa Sukajaya Lempasing. Persiapan yang dilakukan berupa survey lokasi, koordinasi dengan Kepala desa mengenai kegiatan yang akan dilakukan, penyusunan materi penyuluhan, persiapan sarana dan prasarana, serta penyusunan jadwal kegiatan. Kegiatan penyuluhan dan ceramah teori disampaikan oleh mahasiswa profesi keperawatan yang didampingi oleh dosen pembimbing. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan Minggu 16 Januari 2022, penyuluhan akan disampaikan dari mahasiswa Ners selama 20 menit memberi penyuluhan melalui leaflet dan lembar bolak balik. Setelah itu sesi tanya jawab antara mahasiswa profesi ners dengan masyarakat Desa Sukajaya Lempasing yang didampingi oleh fasilitator.

Evaluasi

Setelah dilakukan evaluasi, masyarakat lanjut usia Desa Sukajaya Lempasing mampu dan antusias dalam memahami tentang hipertensi, masyarakat lanjut usia Desa Sukajaya Lempasing mampu berdiskusi dengan mahasiswa Ners mengenai hipertensi. Keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari pemahaman masyarakat lanjut usia Desa Sukajaya Lempasing tentang hipertensi. Kegiatan penyuluhan ini diikuti dengan total sebanyak 25 orang.

SIMPULAN

Adapun kesimpulan dari pendidikan kesehatan mengenai hipertensi yang dilakukan di Desa Sukajaya Lempasing khususnya Dusun 06 Desa Sukabumi I RT 01, peserta mampu memahami tentang hipertensi. Peserta mengetahui apa itu hipertensi, tanda dan gejala hipertensi dan penanganan hipertensi.

SARAN

Diharapkan bagi pembaca untuk dapat memberikan informasi mengenai hipertensi kepada keluarga, teman sebaya ataupun masyarakat lainnya, yang berguna untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, A. B. (2019). *Gambaran Sikap Keluarga Terhadap Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Tirtonirmolo Kasihan Bantul* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Infodatin Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia diakses dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Hipertensi Penyakit Paling Banyak Didap Masyarakat
- Rahajeng, E., & Tuminah, S. (2009). Prevalensi hipertensi dan determinannya di Indonesia. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 59(12), 580-587.
- Saing, J. H. (2016). Hipertensi pada remaja. *Sari Pediatri*, 6(4), 159-65

Dokumentasi



Andoko *, Heru Prasetyo, Lisa Yuliana Sari , Eva Listiyo Putri
Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati
Korepondensi penulis: Andoko*