

Manajemen Pencegahan & Pengobatan Hipertensi Pada Lansia

Diana L. R.^{1*}, Brigita M. L.¹, Delastri P. L.¹, Dewi T. P.¹, Fikriani.¹, Kadek A. I.¹, Retno E. L.¹, Riki P.¹, Siti A.¹, Winda W.¹, Yuningsih.¹

¹Program Studi Profesi Apoteker, Fakultas Farmasi, Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta

*E-mail: diana.ramatillah@uta45jakarta.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko utama dari penyakit kardiovaskular aterosklerotik, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi merupakan risiko kematian dini yang meningkat seiring dengan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Hipertensi disebut sebagai silent killer yang memiliki berbagai macam gejala yang hampir sama dengan gejala penyakit yang lainnya. Maka dilakukan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan edukasi kepada lansia terkait manajemen hipertensi pada lansia. Penyuluhan mengenai “Manajemen Pencegahan dan Pengobatan Hipertensi pada Lansia” dipaparkan melalui media powerpoint dengan melibatkan partisipan secara langsung yang dilaksanakan di Panti Werda Melania Pademangan Jakarta. Kegiatan penyuluhan kepada lansia yang dihadiri oleh 40 peserta dengan persentase 45% laki – laki dan 55% perempuan. Berdasarkan hasil yang didapatkan diperoleh persentase 88,25% sangat baik pada hasil post-test sehingga dapat disimpulkan kegiatan penyuluhan dan promosi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya pengobatan hipertensi.

Kata Kunci: Pencegahan, Pengobatan, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a major risk factor for atherosclerotic cardiovascular disease, heart failure, stroke, and kidney failure. Hypertension is a risk of premature death that increases with an increase in systolic and diastolic blood pressure. Hypertension is called a silent killer that has a variety of symptoms that are almost the same as the symptoms of other diseases. So this counseling aims to provide understanding and education to the elderly regarding hypertension management in the elderly. Counseling on “Management of Prevention and Treatment of Hypertension in the Elderly” was presented through powerpoint media by involving participants directly held at the Melania Werda Home Pademangan Jakarta. Counseling activities for the elderly were attended by 40 participants with a percentage of 45% men and 55% women. Based on the results obtained, a percentage of 88.25% is very good on the post-test results so that it can be concluded that counseling and health promotion activities can increase the knowledge and awareness of the elderly regarding the importance of hypertension treatment.

Keyword: Prevention, Treatment, Hypertension, Elderly

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko utama dari penyakit kardiovaskular aterosklerotik, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi merupakan risiko kematian dini yang meningkat seiring dengan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Peningkatan tekanan darah jangka panjang juga dapat menyebabkan kerusakan jantung, ginjal, otak dan pembuluh darah mata (Smeltzer and Bare, 2013).

Menurut American Heart Association (AHA), terdapat 74,5 juta jiwa yang berusia diatas 20 tahun mengalami hipertensi, akan tetapi 90-95% kasus belum diketahui apa penyebab terjadinya. Hipertensi disebut sebagai silent killer yang memiliki berbagai macam gejala yang hampir sama dengan gejala penyakit yang lainnya. Menurut WHO pada tahun 2015 terdapat 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang berarti setiap dari sepertiga orang di dunia menderita hipertensi. Selain itu, diperkirakan jumlah penderita hipertensi di dunia akan terus meningkat setiap tahunnya, dan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar penderita hipertensi (Dinkes, 2021).

Hipertensi masih menjadi tantangan besar di Indonesia. Hal ini merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, prevalensi hipertensi di Indonesia yang diukur pada kelompok umur ≥ 18 tahun adalah sebesar 25,8%. Prevalensi hipertensi di seluruh provinsi Indonesia pada kelompok umur ≥ 18 tahun cukup tinggi. Sebagai contoh, prevalensi hipertensi di beberapa provinsi lain, antara lain Aceh, Sumatera Utara, dan Sumatera Barat, memiliki prevalensi hipertensi tertinggi ketiga yaitu 7,27% dari jumlah penduduk (Kemenkes RI, 2018).

Menurut data dari Dinkes 2021, perkiraan jumlah penderita hipertensi usia 15 tahun ke atas di Jawa Timur sebanyak 11.686.430 jiwa, dengan proporsi laki-laki 48,38% dan perempuan 51,62%. Dari jumlah tersebut, penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 49,70% atau 5.806.592 penduduk. Jika dibandingkan dengan tahun 2020, terdapat peningkatan sebesar 14,10% pada penderita hipertensi di provinsi Jawa Timur yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar pada tahun 2021 (Dinkes, 2021).

Penderita hipertensi pada umumnya tidak menyadari bahwa dirinya sedang menderita penyakit hipertensi sampai terjadinya efek letal hipertensi yang berupa kelebihan beban kerja pada jantung dan menimbulkan penyakit jantung koroner, gagal jantung secara dini, kerusakan pada pembuluh darah di otak sehingga terjadinya stroke dan cedera pada ginjal yang menyebabkan gagal ginjal (Kholifah, 2016).

Usia mempengaruhi perkembangan hipertensi. Risiko terjadinya hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, sehingga prevalensi hipertensi pada lansia cukup tinggi, sekitar 40%, dengan kematian terjadi pada usia sekitar 65 tahun ke atas. Pada usia lanjut, tekanan darah tinggi hanya ditemukan dalam bentuk peningkatan tekanan darah sistolik. Pada gilirannya, untuk menentukan ada tidaknya hipertensi arteri, menurut WHO digunakan tekanan diastolik sebagai bagian tekanan yang paling tepat. Tekanan darah tinggi berhubungan dengan perubahan struktur

pembuluh darah besar seiring bertambahnya usia yaitu lumen menyempit dan dinding pembuluh menjadi lebih kaku akibat peningkatan tekanan darah sistolik (Lisiswanti and Dananda, 2016). Mengikuti gaya hidup sehat selama minimal empat hingga enam bulan menurunkan tekanan darah dan secara umum dapat mengurangi risiko masalah kardiovaskular. Beberapa gaya hidup sehat yang direkomendasikan termasuk menurunkan berat badan, mengurangi asupan garam, berolahraga, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok (Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia, 2015).

Jika pasien telah terdiagnosa terkena penyakit hipertensi, langkah awal yang wajib dilakukan yaitu menurunkan tekanan darah dengan mengkonsumsi obat antihipertensi sehingga tekanan darah dapat terkontrol dan tekanan darah menjadi normal serta terhindar dari terjadinya komplikasi lebih lanjut. Penggunaan obat tidak tepat dapat memberikan efek samping dampak negatif yang dapat merugikan bagi pasien maupun instansi pelayanan kesehatan pasien. Oleh karena itu dibutuhkan pemilihan dan penggunaan obat secara tepat pada pengobatan dengan melihat keefektivitasannya karena berpengaruh pada kesembuhan pasien sehingga intervensi obat dapat mencapai sasaran dengan efek samping obat seminimal mungkin (Siddiqui, 2011). Efektivitas obat pada pasien hipertensi dapat dilihat dari penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi antihipertensi, jika pasien belum juga mengalami penurunan tekanan darah dalam pengobatan bisa dikarenakan 9 pengobatannya yang tidak maksimal atau obat tidak dikonsumsi secara tepat dan pasien tidak patuh. Keefektivitasan obat adalah keberhasilan obat dalam mencapai suatu tujuan (Mistry, 2006).

Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas (Kemenkes RI, 2019). Lansia lebih memiliki risiko atau memungkinkan untuk mengalami berbagai penyakit khususnya penyakit degeneratif jika dibandingkan dengan usia muda. Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang (Nisak; Maimunah; Admadi, 2018). Salah satu penyakit degeneratif pada lansia yang sering timbul tanpa gejala adalah hipertensi (Kholifah, 2016).

Edukasi adalah pilar pertama bertujuan promosi hidup sehat, upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi dan diabetes melitus. Edukasi pada pencegahan dan pengelolaan hipertensi dan diabetes melitus yaitu edukasi mengenai pola makan sehat, kegiatan jasmani, penggunaan obat, pemantauan glukosa darah dan tekanan darah. Edukasi ini dapat dilakukan dengan cara konseling. Pemberian konseling diharapkan dapat memberikan dukungan pada pasien/klien antara konselor dan pasien/klien dalam menentukan prioritas, tujuan, merancang rencana kegiatan yang dipahami dan membimbing kemandirian dalam merawat diri sesuai dan menjaga kesehatan (Zehnder, 2009). Media konseling merupakan bagian penting dalam konseling untuk memperjelas pesan dan efektivitas konseling gizi. Karna itu seorang konselor harus dapat mengenal, memilih, menggunakan dan menilai berbagai media yang paling sesuai dengan tujuan, sasaran, dan situasi tempat konseling gizi dilakukan. Media juga mempunyai manfaat menambah pengetahuan dengan mengerti isi dari informasi yang diberikan dan dapat mengingat lebih baik informasi sehingga

dapat membina sikap. Media juga sebagai sumber belajar yang memungkinkan anak muda memperoleh pengetahuan dan keterampilan (Sukandar et al., 2013).

METODE

Tempat dan Waktu

Penyuluhan ini dilakukan pada tanggal Senin, 13 Mei 2024 pukul 13.00-15.00 di Panti Werda Melania Pademangan Jakarta.

Khalayak Sasaran

Sasaran utama penyuluhan ini adalah lansia dan karyawan Panti Werda Melania Pademangan Jakarta sebanyak 50 partisipan untuk meningkatkan pemahaman terkait pencegahan penyakit hipertensi

Metode Pengabdian

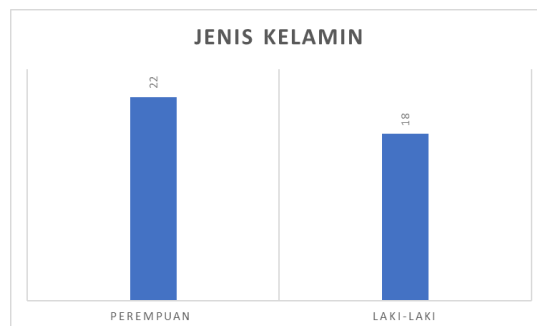
Metode yang digunakan adalah Penyuluhan mengenai “Manajemen Pencegahan dan Pengobatan Hipertensi pada Lansia” yang dipaparkan melalui powerpoint yang melibatkan partisipan secara langsung dan dilaksanakan di Panti Werda Melania Pademangan Jakarta.

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dilihat berdasarkan kuantitas dengan parameter jumlah peserta, dan kualitas yang dilihat dari kemampuan peserta memahami materi dengan parameter nilai post-test peserta.

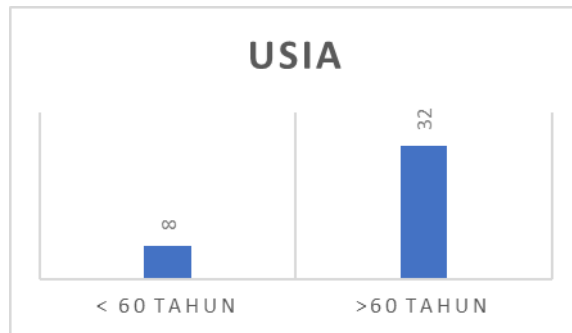
HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan ini dilakukan pada lansia Panti Werda Melania Pademangan Jakarta yang dihadiri oleh 40 lansia dengan melibatkan mahasiswa Apoteker angkatan 50 Kelas B sebanyak 10 orang. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai “Manajemen pencegahan dan pengobatan hipertensi pada lansia”.



Gambar 1. Usia Partisipan Edukasi Hipertensi

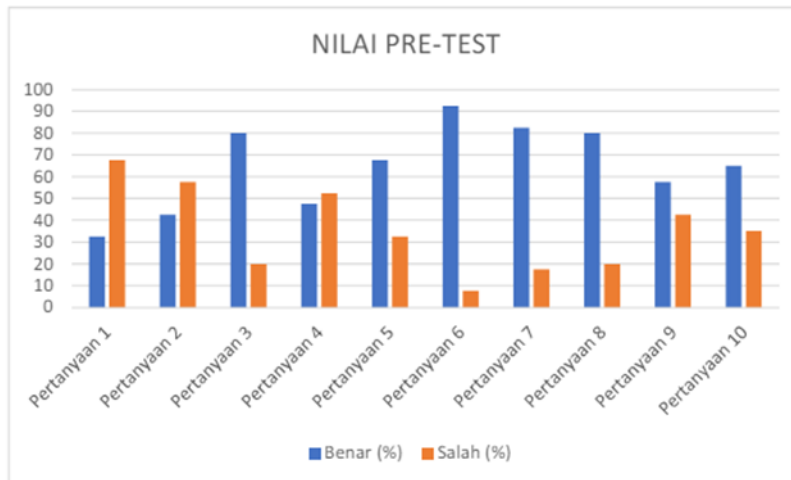
Berdasarkan Gambar 1. Partisipan yang mengikuti kegiatan ini adalah sebanyak 18 orang laki – laki dan 22 orang perempuan dengan persentase masing – masing 45% laki-laki dan 55% perempuan.



Gambar 2. Jenis Kelamin Partisipan Edukasi Hipertensi

Berdasarkan Gambar 2. Usia didapatkan dengan persentase 72,5% merupakan lansia dengan usia diatas 60 tahun dan 27,5% merupakan lansia dengan usia dibawah 60 tahun.

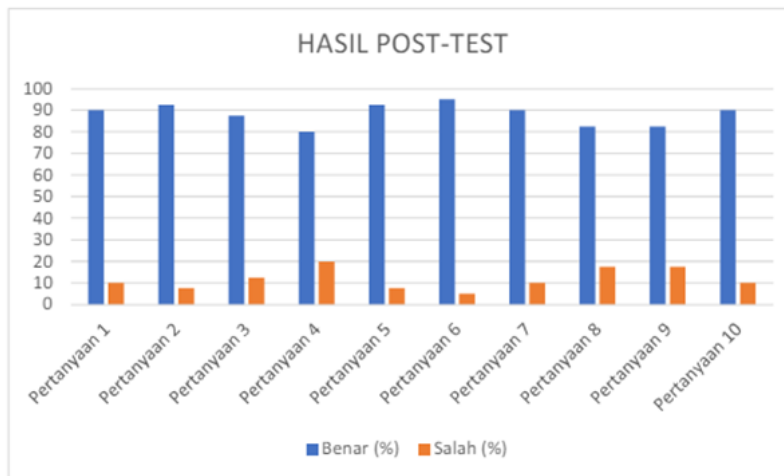
Penyuluhan ini diawali dengan memberikan pre-test dan diperoleh hasil seperti pada tabel di bawah ini:



Gambar 3. Data hasil Pre-test

Berdasarkan Gambar 3. menunjukkan bahwa pemahaman tentang edukasi mengenai “Manajemen pencegahan dan pengobatan hipertensi pada lansia” lansia Panti Werda Melania Pademangan Jakarta yang melibatkan 40 lansia diketahui dari jumlah rata-rata soal pre-test sebanyak 10 soal. Dimana hasil pertanyaan dijawab dengan benar 64,75% dan pertanyaan yang dijawab salah 35,25%. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa banyak lansia menjawab benar pada soal 3, 6, 7, dan 8 yaitu mengenai pengertian, tanda, dan penyebab hipertensi, hal tersebut menandakan bahwa sebagian besar lansia telah mengetahui apa itu penyakit hipertensi itu sendiri. Sedangkan kesalahan soal paling banyak yaitu pada nomor 1, 2, 4, dan 9 mengenai rentang normal tekanan

darah dan akibat dari penyakit hipertensi, dari hasil tersebut menandakan bahwa lansia belum cukup memahami pengetahuan awal mengenai akibat yang akan ditimbulkan penyakit hipertensi.



Gambar 4. Data hasil Post-test

Berdasarkan Gambar 4. hasil post-test yang telah diberikan semua pertanyaan sudah mampu dijawab dengan benar yaitu 88,25% orang menjawab semua pertanyaan dengan benar. Berdasarkan perbandingan hasil pre-test dan post-test yang ditunjukkan pada tabel di atas terlihat bahwa peserta penyuluhan dapat menerima pengetahuan dan meningkatkan pemahaman terkait Manajemen pencegahan dan pengobatan hipertensi pada lansia melalui penyuluhan yang telah dilakukan dan dapat dikatakan bahwa penyuluhan ini memberikan dampak positif bagi peserta terlihat dari adanya peningkatan persentase jawaban benar untuk setiap pertanyaan pada post-test yang diberikan. Diharapkan pengetahuan ini dapat pula menjadi solusi untuk para lansia agar mengetahui bahaya dan pentingnya pencegahan dan pengobatan penyakit hipertensi sehingga diharapkan dapat memperbaiki pola hidup sehat baik untuk diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang ditunjukkan pada diagram di atas terlihat bahwa peserta penyuluhan telah mampu menerima pengetahuan serta memahami dengan baik setelah dilakukan penyuluhan, dilihat dari adanya peningkatan pada persentase nilai post-test.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko utama dari penyakit kardiovaskular aterosklerotik, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi merupakan risiko kematian dini yang meningkat seiring dengan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Peningkatan tekanan darah jangka panjang juga dapat menyebabkan kerusakan jantung, ginjal, otak dan pembuluh darah mata (Smeltzer and Bare, 2013).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Panti Werda Melania Pademangan Jakarta memberikan kuesioner pada masing-masing lansia dengan target 39 responden untuk menjawab setiap pertanyaan yang telah disediakan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan tentang edukasi mengenai “Manajemen pencegahan dan pengobatan hipertensi pada

lansia” diharapkan para lansia mampu mengetahui apa itu penyakit, tanda dan gejala dari hipertensi. Semakin besar pemahaman edukasi mengenai cara pencegahan penyakit hipertensi diharapkan dapat menambah pengetahuan dan menurunkan angka penderita hipertensi.

Penilaian pemahaman awal lansia dilakukan dengan cara mengerjakan pre-test sebelum dilakukan penyuluhan. Selama kegiatan berlangsung, peserta mengikuti kegiatan secara aktif sehingga terjadi interaksi yang baik antara kedua belah pihak baik peserta dan pemateri. Berdasarkan hasil penyuluhan ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang edukasi mengenai “Manajemen pencegahan dan pengobatan hipertensi pada lansia” lansia Panti Werda Melania Pademangan Jakarta yang melibatkan 39 lansia diketahui dari jumlah rata-rata soal pre-test sebanyak 10 soal. Dimana hasil Pertanyaan dijawab dengan benar 64,75% dan pertanyaan yang dijawab salah 35,25%. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa banyak lansia menjawab benar pada soal 3, 6, 7, dan 8 yaitu mengenai pengertian, tanda, dan penyebab hipertensi, hal tersebut menandakan bahwa sebagian besar lansia telah mengetahui apa itu penyakit hipertensi itu sendiri. Sedangkan kesalahan soal paling banyak yaitu pada nomor 1, 2, 4, dan 9 mengenai rentang normal tekanan darah dan akibat dari penyakit hipertensi, dari hasil tersebut menandakan bahwa lansia belum cukup memahami pengetahuan awal mengenai akibat yang akan ditimbulkan penyakit hipertensi.

Setelah dilakukan pemberian materi yang disampaikan selama kurang lebih 40 menit kepada para lansia maka selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab untuk mengetahui sejauh mana materi yang disampaikan dapat diterima oleh partisipan. Kemudian dilakukan post-test untuk menilai keberhasilan dari pemberian materi yang telah dilaksanakan.

Berdasarkan hasil post-test yang telah diberikan semua pertanyaan sudah mampu dijawab dengan benar yaitu 88,25% orang menjawab semua pertanyaan dengan benar. Berdasarkan perbandingan hasil pre-test dan post-test yang ditunjukkan pada tabel di atas terlihat bahwa peserta penyuluhan dapat menerima pengetahuan dan meningkatkan pemahaman terkait Manajemen pencegahan dan pengobatan hipertensi pada lansia melalui penyuluhan yang telah dilakukan dan dapat dikatakan bahwa penyuluhan ini memberikan dampak positif bagi peserta terlihat dari adanya peningkatan persentase jawaban benar untuk setiap pertanyaan pada post-test yang diberikan. Diharapkan pengetahuan ini dapat pula menjadi solusi untuk para lansia agar mengetahui bahaya dan pentingnya pencegahan dan pengobatan penyakit hipertensi sehingga diharapkan dapat memperbaiki pola hidup sehat baik untuk diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

Efektifitas pemberian edukasi hipertensi dapat dikatakan efektif apabila terdapat kenaikan dari nilai pretest ke nilai posttest, serta dilihat dari uji Wilcoxon apakah H1 diterima dan H0 ditolak, H1 diterima jika terdapat perbedaan nilai dari pretest dan posttest. Hasil akhir pengukuran nilai tentang edukasi hipertensi menggunakan pretest dan posttest pada penelitian ini adalah H1 diterima dikarenakan terdapat pengaruh pemahaman setelah diberikan edukasi hipertensi yang menjadi sampel.

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon

<i>Pretest dan posttest</i>	Negatif Rank	0 ^a	.00	.00
	Positif Rank	29 ^b	15.00	435.00
	Ties	11 ^c		
	Total	40		
Z		-4.769 ^b		
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000		

Berdasarkan negative ranks antara pretest dan posttest adalah 0, baik itu pada nilai N, Mean Rank, maupun Sum Rank. Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya penurunan dari nilai pretest dan posttest. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan edukasi terkait hipertensi partisipan semakin paham apa yang disampaikan oleh pemateri.

Berdasarkan positif ranks antara pretest dan posttest adalah 29 partisipan yang mengalami peningkatan terhadap pemahaman tentang hipertensi. Mean rank atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 15 sedangkan jumlah ranking positif atau Sum of Ranks adalah 435.00. sedangkan berdasarkan ties yang terdapat dalam tabel, terdapat 11 data yang memiliki kesamaan nilai pada penilaian pretest dan posttest.

Berdasarkan output dalam tabel tersebut, diketahui Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0.000. Karena nilai 0.000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H1 diterima artinya ada perbedaan antara hasil pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian edukasi terhadap pemahaman partisipan tentang hipertensi.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan kepada lansia yang dihadiri oleh 40 peserta dengan tujuan untuk memberikan informasi dan edukasi tentang Manajemen Pencegahan dan Pengobatan Hipertensi, diharapkan lansia mampu mengetahui tentang cara pencegahan, tanda dan gejala, faktor penyebab serta penggunaan obat antihipertensi yang baik dan benar. Berdasarkan data yang diperoleh di atas terlihat responden sudah memahami mengenai pencegahan dan pengobatan hipertensi pada lansia. Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa diperoleh persentase 88,25% sangat baik pada hasil post-test sehingga dengan dilakukannya kegiatan penyuluhan dan promosi kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya pengobatan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes (2021) 'Profil Kesehatan 2021 Jawa Timur'.
- Edy, K. (2011) 'Apa Itu Hipertensi dan Siapa Saja yang Dapat Terkena Hipertensi'.
- Kemendes RI (2018) 'Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018', Kementerian Kesehatan RI, 53(9), pp. 1689–1699.
- Lisiswanti, R. and Dananda, D.N.A. (2016) 'Hypertension Prevention Efforts', *Majority*, 5(3), pp.50–54. Available at <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1036>
- Marliani, L. (2013) *100 Question & Answers Hipertensi*. Elex Media Komputindo.
- Mistry, N.B., Westheim, A.S. and Kjeldsen, S.E. (2006) 'The angiotensin receptor antagonist valsartan: a review of the literature with a focus on clinical trials', *Expert opinion on pharmacotherapy*, 7(5), pp. 575–581.
- Mubin, A.H. and Mubin, R.H. (2016) 'Panduan Praktis Ilmu Penyakit Dalam: Diagnosis dan Terapi Edisi 3', Jakarta: EGC [Preprint].
- Nisa, I. (2012) 'Ajaibnya Terapi Herbal Tumpas Penyakit Darah Tinggi', Jakarta: Dunia Sehat [Preprint].
- Nugroho, A.E. (2012) *Farmakologi: obat-obat penting dalam pembelajaran ilmu farmasi dan dunia kesehatan*. Pustaka Pelajar.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (2015) 'Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskular', *Physical Review D* [Preprint].
- Siddiqui, N. et al. (2011) 'Pharmacological and pharmaceutical profile of valsartan: a review', *Journal of Applied Pharmaceutical Science*, (Issue), pp. 12–19.
- Smeltzer, S.C. and Bare, B.G. (2013) 'Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth Edisi 12', Alih Bahasa Indonesia Yulianti, D & Kimin, A. Jakarta: EGC [Preprint].
- Sylvestris, A. (2014) 'Hipertensi dan Retinopati Hipertensi', *Saintika Medika*, 10(1), pp. 1–9.
- Yanita, N.I.S. (2022) *Berdamai dengan Hipertensi*. Bumi Medika.
- Zehnder, J., Katzung, S.M. and Trevor, A. (2009) *Basic and clinical pharmacology*. McGraw-Hill Medical, New York.