

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA PUSKESMAS KAWATUNA

Andi Nur Indah Sari
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya
e-mail: sari.idm@gmail.com

ABSTAK

Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai silent killer, orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. Sasaran pada kegiatan ini adalah semua lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Kawatuna. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi Kesehatan tentang pentingnya menjaga asupan makanan khususnya bagi penderita hipertensi.

Kata Kunci: *Hiperetnsi, Lansia*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang umum ditemukan diberbagai negara. Menurut American Heart Association (AHA), penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun yang menderita hipertensi mencapai angka 74,5 jiwa dan hampir 90-95% tidak diketahui penyebabnya (Kemenkes, 2014).

Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, dan kesadaran menurun (Nurarif A.H. & Kusuma H., 2016). Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor risiko. Faktor-faktor risiko yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik, penyakit ginjal dan diabetes melitus (Sinubu R.B., 2015).

Hipertensi juga beresiko menimbulkan berbagai macam penyakit lainnya yaitu seperti gagal jantung, jantung koroner, penyakit ginjal dan stroke, sehingga penanganannya harus segera dilakukan sebelum komplikasi dan akibat buruk lainnya terjadi seperti dapat menurunkan umur harapan hidup penderitanya (Sulastri, Elmatris, and Ramadhani, 2012). Hipertensi pada lansia dibedakan atas hipertensi dimana tekanan sistolik sama atau lebih besar dari 140 mmHg dan atau tekanan diastolik sama atau lebih besar dari 90 mmHg, serta hipertensi sistolik terisolasi dimana tekanan sistolik lebih besar dari 160 mmHg dan tekanan diastolik lebih rendah dari 90 mmHg (NOC, 2015).

METODE PENGABDIAN

Penyuluhan Kesehatan dilakukan dengan ceramah dan memberikan pelayanan Kesehatan berupa pengukuran tekanan darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan dan Pelaksanakan penyuluhan kesehatan tentang penyakit hipertensi di Posyandu Lansia Puskesmas Kawatuna dalam bentuk penjelasan langsung kepada masyarakat tentang penyakit kusta. Kegiatan ini diikuti oleh 20 orang lansia dan keseluruhan peserta dapat mengikuti dengan baik dari awal kegiatan hingga selesai kegiatan penyuluhan.

Menurut WHO, Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg) (Sunarwinadi, 2017). Hipertensi sering dijuluki sebagai silent killer atau pembunuh diam-diam karena dapat menyerang siapa saja secara tiba-tiba serta merupakan salah satu penyakit yang dapat mengakibatkan kematian.

Hipertensi juga beresiko menimbulkan berbagai macam penyakit lainnya yaitu seperti gagal jantung, jantung koroner, penyakit ginjal dan stroke, sehingga penanganannya harus segera dilakukan sebelum komplikasi dan akibat buruk lainnya terjadi seperti dapat menurunkan umur harapan hidup penderitanya (Sulastri, Elmatris, and Ramadhani, 2012). Hipertensi pada lansia dibedakan atas hipertensi dimana tekanan sistolik sama atau lebih besar dari 140 mmHg dan atau tekanan diastolik sama atau lebih besar dari 90 mmHg, serta hipertensi sistolik terisolasi dimana tekanan sistolik lebih besar dari 160 mmHg dan tekanan diastolik lebih rendah dari 90 mmHg (NOC, 2015).



Gambar 1 Dokumentasi Penyuluhan

KESIMPULAN

Hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa Penyuluhan Kesehatan tentang hipertensi di Posyandu Lansia Puskesmas Kawatuna terlihat sebagian lansia masih kurang mengerti dan memahami tentang penyakit hipertensi, dikarenakan masih kurangnya terpapar informasi dari tenaga kesehatan.

SARAN

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Kawatuna diharapkan dapat mengetahui dan memahami tentang penyakit hipertensi meliputi pengertian, gejala, pengobatan dan pencegahannya. Kepada kader-kader posyandu dan penanggung jawab kegiatan, diharapkan senantiasa memberikan dukungan dan bimbingannya dengan sabar untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia di masa tua.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyadari bahwa kegiatan ini terlaksana karena adanya dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak. Untuk itu kami menyampaikan terimakasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Puskesmas Kawatuna, perawat, mahasiswa, kader posyandu dan lansia yang hadir pada kegiatan penyuluhan

DAFTAR PUSTAKA

- Artiyaningrum, B., Azam, M., & Artikel, I. 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita yang Melakukan Pemeriksaan Rutin, 1(1), 12–20. Kemenkes. (2014). Hipertensi. Diunduh tanggal 18 November 2018 dari <http://www.depkes.go.id>.
- Sinubu, R.B., (2015). Hubungan Beban Kerja Dengan Kejadian Hipertensi Pada Tenaga **Pengajar** Di SMAN 1 Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. Journal of e- journal Keperawatan. Diunduh tanggal 18 Januari 2019 dari <http://www.media.neliti.com>.
- Sulastri., Elmatris., Ramadhani. (2012). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Etnik Minangkabau Di Kota Padang. Majalah Kedokteran Andalas No.2. Vol.36