

## **Penyuluhan Kesehatan dalam upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi pada Lansia di Desa Kanuna Dusun II RT 01 dan 05 Kecamatan Kinovaro Kabupaten Sigi Provinsi Sulawesi Tengah**

**Ni Nyoman Elfiyunai<sup>1</sup>, Nur Aziza<sup>2</sup>, Putra Abdullah<sup>3</sup>, Nur Wardani<sup>4</sup>, Kadsin Luo<sup>5</sup>, Desi<sup>6</sup>, Pinky<sup>7</sup>, Nur Aviva Pemasi<sup>8</sup>**

1,2,3,4,5,6,7,8 Program Studi Ners Universitas Widya Nusantara, Palu

e-mail: [elfiyunai06@gmail.com](mailto:elfiyunai06@gmail.com)

### **Abstrak**

Lansia adalah seorang yang berusia 60 tahun ke atas. Lansia berisiko mengalami penyakit degeneratif dibandingkan dengan usia muda. Salah satu penyakit degeneratif yang paling sering adalah penyakit hipertensi. Hipertensi dikenal dengan istilah *silent killer*. Penyakit hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian di seluruh dunia. Sebagian besar orang dewasa yang menderita hipertensi tinggal di negara yang memiliki penghasilan rendah dan menengah, sehingga diperlukan pemberian penyuluhan kepada lansia. Tujuan pengabdian adalah meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan hipertensi. Sasarannya adalah lansia yang tinggal di Desa Kanuna Dusun II RT 01 Dan 05, Kecamatan Kinovaro, Kabupaten Sigi. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dengan ceramah dan diskusi menggunakan media leaflet. Hasil dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan lansia sebelum dan setelah diberikan penyuluhan tentang cara pencegahan hipertensi. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah pentingnya pemberian penyuluhan yang berkesinambungan kepada lansia tentang cara pencegahan hipertensi, sehingga masyarakat dapat mengetahui, memahami, mengaplikasi dalam kehidupannya.

**Kata Kunci:** Penyuluhan, Pencegahan, Lansia, Hipertensi

### **Abstract**

The elderly is a person aged 60 years and over. The elderly are at risk of developing degenerative diseases compared to young people. One of the most frequent degenerative diseases is hypertensive disease. Hypertension is known as the silent killer. Hypertensive disease is one of the causes of death worldwide. Most adults suffering from hypertension live in countries that have low and middle income, so it is necessary to provide counseling to the elderly. The purpose of dedication is to increase the knowledge of the elderly about the prevention of hypertension. The target is the elderly who live in Kanuna Village, Hamlet II RT 01 Dan 05, Kinovaro District, Sigi Regency. This method of implementing community service is with lectures and discussions using leaflet media. The result of this activity is an increase in the knowledge of the elderly before and after counseling on how to prevent hypertension. The conclusion of this activity is the importance of providing continuous counseling to the elderly on how to prevent hypertension, so that people can know, understand, apply in their lives.

**Keywords:** Counseling, Prevention, Elderly, Hypertension

### **PENDAHULUAN**

Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Lansia lebih berisiko mengalami berbagai penyakit khususnya penyakit degeneratif dibandingkan dengan usia muda. Salah satu penyakit degeneratif yang paling sering diderita oleh lansia adalah penyakit hipertensi (Kementerian Kesehatan RI., 2019)

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah suatu keadaan dimana 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 tenang atau cukup istirahat. Hipertensi dikenal dengan istilah *silent killer* atau si pembunuh senyap (Dinkes Provinsi Sulteng, 2021). Penyakit hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian di seluruh dunia. Menurut data dari World Health organization (WHO), diperkirakan 1,28 miliar orang yang berusia 30-70 tahun di setiap dunia mengalami hipertensi, sekitar 46% tidak menyadari jika mereka terkena hipertensi, 42% dengan kasus hipertensi diobati, sedangkan 21% mampu mengendalikannya. Sebagian besar orang dewasa yang menderita hipertensi tinggal di negara yang memiliki penghasilan rendah dan menengah. (WHO, 2023).

Prevalensi masyarakat dengan hipertensi di Indonesia sebanyak 34,11%. Prevalensi tertinggi kasus dengan terdapat pada perempuan sebanyak 36,85%. Sedangkan terendah terjadi pada laki-laki dengan prevalensi sebanyak 34,43% (Kemenkes, 2020). Kasus hipertensi lebih banyak terjadi pada orang yang berusia 60 tahun ke atas (Sesrianty *et al.*, 2020). Salah satu yang menjadi target dunia adalah menurunkan prevalensi kasus hipertensi sebesar 30% pada tahun 2010 sampai 2030 (WHO, 2023). Jumlah penduduk kota Palu sebesar 108.042 jiwa, dan yang mendapatkan pengobatan hipertensi sebanyak 6,647 jiwa (Dinkes Provinsi Sulteng, 2021). Berdasarkan data dari Puskesmas Kinovaro penderita hipertensi di kecamatan Kinovaro tahun 2022 sebanyak 2,187 jiwa. Sedangkan kasus hipertensi di Desa Kanuna Dusun II RT 01 dan 05 sebanyak 20 orang lansia.

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM). Tingginya kasus hipertensi berkaitan erat dengan pola hidup masyarakat yang kurang melakukan aktivitas fisik, kebiasaan merokok, mengonsumsi alkohol, mengonsumsi banyak makanan tinggi garam, stres, dyslipidemia dan berat badan berlebihan atau kegemukan (Dinkes Provinsi Sulteng, 2021). Lemahnya pengendalian dan pencegahan penyakit hipertensi, dapat berpengaruh dalam peningkatan kasus hipertensi setiap tahun dan sedikitnya 70% kematian di dunia karena penyakit hipertensi (Kemenkes, 2022).

Salah satu upaya pencegahan penyakit PTM khususnya hipertensi melalui kegiatan promosi kesehatan, deteksi dini penyebab terjadinya faktor resiko serta memberikan perlindungan khusus dengan menitikberatkan faktor resiko yang dapat dicegah atau dirubah. Faktor resiko yang dapat dirubah seperti merokok, kurangnya melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi minuman yang mengandung alkohol, diet yang tidak sehat dan lingkungan yang tidak sehat. Sedangkan upaya untuk pengendalian kasus PTM dengan melalui kegiatan seperti penemuan dini kasus dan melakukan tata laksana pengobatan (Kemenkes, 2022). Tujuan penyuluhan dilakukan adalah untuk membantu meningkatkan pengetahuan, membuka wawasan dan memberikan motivasi kepada lansia tentang cara pencegahan hipertensi.

## **METODE**

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dilaksanakan di Desa Kanuna Dusun II RT 01 Dan 05, Kecamatan Kinovaro, Kabupaten Sigi. Kegiatan KKN ini dilaksanakan selama 1 bulan dari tanggal 27 Februari - 27 Maret 2023. Metode pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang Pencegahan Penyakit Hipertensi ini berupa ceramah dan diskusi menggunakan media leaflet. Materi disampaikan oleh mahasiswa KKN dari Program Studi Ners Universitas Widya Nusantara Palu. Sasaran kegiatan penyuluhan ini adalah lansia yang tinggal di Desa Kanuna Dusun II RT 01 Dan 05, Kecamatan Kinovaro, Kabupaten Sigi.

Tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan dibagi menjadi 3 tahapan, tahap pertama mahasiswa Universitas Widya Nusantara melakukan survey awal untuk mengidentifikasi masalah kesehatan yang ada di Desa Kanuna, tahap kedua melakukan perencanaan program kegiatan dan mengajak masyarakat merumuskan kegiatan sesuai dengan kebutuhan, sedangkan tahap ketiga adalah tahap pelaksanaan yang terdiri dari pelaksanaan edukasi, monitoring dan evaluasi dari kegiatan yang diberikan.

Kegiatan penyuluhan tentang pencegahan hipertensi diawali dengan penyebaran kuesioner *pre-test*, kemudian menyampaikan materi dengan tema "bagaimana cara

pengecahan hipertensi”, selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab dan diskus pada lansia. Penyebaran kuesioner *post-test* dilakukan pada akhir kegiatan penyuluhan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tujuan penyebaran kuesioner adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia tentang pencegahan hipertensi yang dilaksanakan di Desa Kanuna Dusun II RT 01 Dan 05, Kecamatan Kinovaro, Kabupaten Sigi. Kegiatan penyuluhan dihadiri oleh 20 lansia. Adapun karakteristik responden dari hasil penyebaran kuesioner yaitu:

**Tabel. 1 Karakteristik Lansia**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Usia lansia</b>		
60 tahun	5	25
61-65 tahun	6	30
> 66 tahun	9	45
<b>Pendidikan terakhir lansia</b>		
Tidak sekolah	18	90
SD	2	10
<b>Pekerjaan lansia</b>		
Petani	10	50
Pedagang	5	25
Tidak bekerja	5	25

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa usia lansia berada diantara rentang > 66 tahun sebanyak 9 orang (45 %), mayoritas pendidikan terakhir lansia yaitu tidak sekolah sebanyak 18 orang (90%), sedangkan untuk pekerjaan lansia mayoritas petani 10 orang (50%).

Pengetahuan lansia sebelum diberikan penyuluhan pencegahan hipertensi (*pre-test*) dan sesudah diberikan penyuluhan pencegahan hipertensi (*post-test*) sebagai berikut:

**Tabel 2 distribusi frekuensi lansia berdasarkan tingkat pengetahuan tentang pencegahan penyakit hipertensi**

Pengetahuan lansia	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	1	5	16	80
Cukup	8	40	4	20
Kurang	11	55	0	0

Berdasarkan tabel 2 diatas terlihat bahwa hasil *pre-test* pada lansia menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 55% dari 20 responden, pengetahuan yang cukup 40% dan yang pengetahuan baik 5%.

Dibawah ini adalah dokumentasi kegiatan penyuluhan yang dilakukan mahasiswa KKN Universitas Widya Nusantara Palu.



**Gambar 1. Pemberian penyuluhan oleh mahasiswa Universitas Widya Nusantara**



**Gambar 2. pengisian kueisoner**

Dari kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh mahasiswa KKN, terdapat perubahan pengetahuan lansia. Dari 20 responden menunjukkan sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 16 responden (80%) dan pengetahuan yang cukup sebanyak 4 responden (20%). Hasil penyuluhan ini sejalan dengan beberapa peneliti yang menyatakan bahwa ada perbedaan yang sangat bermakna antara pengetahuan responden tentang pencegahan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan (Hepilita and Saleman, 2019; Ariyanti, Preharsini and Sipolio, 2020; Medyna *et al.*, 2022). Dalam upaya pencegahan hipertensi, salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan diberikannya penyuluhan secara terus menerus tentang pentingnya kesehatan (Istichomah, 2020). Pengetahuan yang baik dapat mempengaruhi perilaku masyarakat dalam mencegah penyakit hipertensi (Limbong, Rumayar and Kandou, 2018).

## **SIMPULAN**

Pencegahan penyakit hipertensi dapat dilakukan dengan menjaga pola makan yang sehat, tidak mengonsumsi alkohol, tidak merokok dan melakukan manajemen stres. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk membantu masyarakat dalam mencegah hipertensi dengan cara pemberian penyuluhan yang berkesinambungan, sehingga masyarakat dapat mengetahui, memahami, mengaplikasikan dalam kehidupannya.

Berdasarkan data pre-tes dan post-tes yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Widya Nusantara Palu terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan penyuluhan tentang cara pencegahan hipertensi.

## **Pengakuan/ Cknowledgements**

Ucapan terimakasih kepada Kepala Desa Kanuna, petugas posyandu dan semua masyarakat Di Desa Kanuna Dusun II RT 01 Dan 05, Kecamatan Kinovaro, Kabupaten Sigi yang telah memberikan izin, meluangkan waktu serta memberikan support dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang Pencegahan Penyakit Hipertensi yang dilaksanakan oleh mahasiswa sebagai pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terimakasih kepada Dosen Pembimbing Universitas Widya Nusantara Palu atas bantuan dan supportnya sehingga kegiatan penyuluhan ini dapat berjalan dengan lancar dan aman.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ariyanti, R., Preharsini, I. A. and Sipolio, B. W. (2020) 'Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia', *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), p. 74. doi: 10.35914/tomaega.v3i2.369.
- Dinkes Provinsi Sulteng (2021) *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, Profil kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*.
- Hepilita, Y. and Saleman, K. A. (2019) 'Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan diet hipertensi pada penderita hipertensi usia dewasa di Puskesmas Mombok Manggarai Timur 2019', *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 4(2), pp. 91–100.
- Istichomah, I. (2020) 'Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Dukuh Turi,

- Bambanglipuro, Bantul', *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 2(1), p. 24. doi: 10.30644/jphi.v2i1.369.
- Kemkes (2020) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Available at: <https://www.google.com/search?q=profil+kesehatan+indonesia+2019+kemkes> (Accessed: 27 March 2023).
- Kemkes (2022) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*, Kemkes. Available at: <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf> (Accessed: 27 March 2023).
- Kementerian Kesehatan RI. (2019) *Situasi Lanjut Usia (LANSIA) di Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Limbong, V. A., Rumayar, A. and Kandou, G. D. (2018) 'Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kabupaten Minahasa', *Jurnal Kesmas*, 7(4), p. 2.
- Medyna, I. *et al.* (2022) 'Penyuluhan Pencegahan Hipertensi Dengan Dengan Disiplin (Diet Dash, Isi Piringku, PHBS Untuk Lindungi Keluarga Dari Hipertensi)', 6, pp. 842–847.
- Sesrianty, V. *et al.* (2020) 'Pemberian Edukasi Tentang Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Lansia Cendrawasih Bukit tinggi', *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 1(2), pp. 50–54.
- WHO (2023) *Hypertension*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> (Accessed: 30 March 2023).