

Konseling Hipertensi dan Komplikasinya pada Lansia di Kelurahan Tosaren RT 28 RW 10

Nita Dwi Astika Sari^{1*}, Anna Maria Luturyali², Elena Sri Wilujeng³, Maria Goreti Fidelis Koa⁴, Maria Desi Sfunit⁵, Yimna Azmawet Manune⁶

¹ Dosen STIKes Surya Mitra Husada Kediri

^{2,3,4,5,6} Mahasiswa STIKes Surya Mitra Husada Kediri

* nietanievo@gmail.com

Received 25 September 2018; Accepted 25 September 2018; Published 27 September 2018

ABSTRACT

Hypertension is a state of increased blood pressure that gives symptoms to a target organ resulting in damage as a stroke (occurs in the organ and effects the high mortality). Coronary heart disease (damage to the blood vessels of the heart). As well as constriction of the left ventricle or left ventricle (occure in the heart muscle). In addition on disease, diabetes mellitus and others. Causes of hypertension include stress, obesity, lifestyle. Hormonal disorder. Symptoms of hypertension are usually dizziness, headache, neck stiffness, fatigue, nausea and vomiting, ringing ears, the world is spinning, blurry vision and insomnia. Hypertension can be handles by weight loss for obesity, regulate diet, stop smoking, regular exercise, multiply eating fruits and vegetables, taking medicine according to doctors instruction.

Keywords: Counseling, hypertension, complication



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Hipertensi dikenal sebagai tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah kondisi peningkatan persisten tekanan darah pada pembuluh darah vascular. Tekanan yang semakin tinggi pada pembuluh darah menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah. Hipertensi telah mempengaruhi jutaan orang di dunia karena sebagai silent killer. Menurut WHO tahun 2013 penyakit kardiovaskuler telah menyebabkan 17 juta kematian tiap tahun akibat komplikasi hipertensi yaitu sekitar 9,4 juta tiap tahun di seluruh dunia (A Global Brief on Hypertention, 2013).

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia adalah sebesar 31,7 %. Provinsi Jawa Timur mempunyai prevalensi sebesar 37,4% (RISKESDAS,2008). Pada tahun 2025 diperkirakan terjadi kenaikan kasus hipertensi sekitar 80% dari 639 juta kasus di tahun 2000, terutama di Negara berkembang, menjadi 1,5 milyar kasus (Fikriana R, dkk.,2012). Hipertensi berhubungan secara linear dengan morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskuler. Oleh sebab itu, penyakit hipertensi harus dicegah dan diobati serta dikendalikan dengan baik.

Untuk mengurangi angka mortalitas dan morbiditas hipertensi, para ahli kesehatan berupaya dengan cara terapi medis secara farmakologi dan non-farmakologi, seperti diet dan olahraga. Kejadian hipertensi sering kali dikaitkan dengan factor-faktor risiko yang muncul (Acelajodo, dkk.,2012).

MATERI DAN METODOLOGI

Kegiatan ini yang utama adalah meningkatkan pengetahuan para lansia tentang hipertensi dan komplikasinya dengan tahapan kegiatan sebagai berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan para lansia.
2. Membuat media berupa kuesioner untuk mengukur pengetahuan para lansia.
3. Evaluasi hasil kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat pada lansia dibahas dalam gambaran kegiatan sebanyak 2 kali.

1. Pemeriksaan tekanan darah pada lansia.

Pemeriksaan tekanan darah pada lansia ini dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2018 bertempat di rumah pak RT. Pada kegiatan dihadiri oleh 10 lansia di Kelurahan Tosaren RT 28 RW 10 Tabel 1. Hasil pemeriksaan tekanan darah.

No	Nama	Sebelum	Sesudah
1	Ny.Suratin	190/90	150/80
2	Ny.Kasiatun	150/80	140/80
3	Tn. Slamet Pribadi	170/90	150/80
4	Ny. Sulastri	160/80	160/80
5	Ny.Astutik	150/80	150/80
6	Ny.Warsiati	140/80	140/80
7	Ny.Suratin	150/80	140/80
8	Ny.Musriani	170/80	160/80
9	Ny.Nur Suyatun	160/80	150/80
10	Ny. Sulasmi	140/80	140/80

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa sebelum kelompok kami memberikan konseling pada lansia di Kelurahan Tosaren RT. 28 RW. 10. Lansia menderita hipertensi dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang hipertensi. Dan setelah kita melakukan konseling kepada para lansia, mereka mulai merubah gaya hidup, dari 10 responden terdapat 5 responden yang tekanan darah mulai turun.

2. Pembagian kuesioner

Pembagian kuesioner dilakukan untuk mengukur pengetahuan para lansia terhadap hipertensi dan komplikasinya.

Tabel 2. Hasil jawaban kuesioner

1) Pengetahuan Responden Terhadap Pengertian Hipertensi.

Berdasarkan tabel dibawah ini, bahwa tanggapan responden terhadap hipertensi adalah penyakit tekanan darah tinggi sebagai berikut:

Tabel 2.1 pengetahuan responden terhadap hipertensi.

No	Tanggpan Responden	Jumlah tanggapan	Persentase (%)
1	Benar	4	40%
2	Salah	6	60%
	Total	10	100%

Sumber data: Olahan hasil questioner bulan Mei

Data pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 10 responden didapatkan sebagian besar responden belum memahami bahwa hipertensi adalah penyakit tekanan darah tinggi dengan persentase (60%).

Hipertensi adalah kata lain dari tekanan darah tinggi yang merupakan suatu keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah dari arteri yang bersifat sistemik alias berlangsung terus-menerus untuk jangka waktu yang lama.

2) Pengetahuan Responden Terhadap Memeriksa Tekanan Darah Harus Ke Pelayanan Kesehatan Terdekat.

Berdasarkan tabel dibawah ini, bahwa tanggapan responden terhadap pemeriksaan tekanan darah harus di pelayanan kesehatan terdekat sebagai berikut:

Tabel 2.2 pengetahuan responden terhadap memeriksa tekanan darah harus ke pelayanan kesehatan terdekat.

No	Tanggapan Responden	Jumlah Tanggapan	Persentase
1	Benar	10	100%
2	Salah	0	0
	Total	10	100%

Sumber data: Olahan hasil questioner bulan Mei

Data pada tabel 2.2 diatas menunjukkan bahwa dari 10 responden didapatkan semua responden didapatkan semua responden sudah memahami bahwa memeriksa tekanan darah harus di pelayanan kesehatan terdekat itu benar 100%. Tekanan darah yang terkontrol dapat mencegah perkembangan kearah penyakit jantung dan pembuluh darah.

3) Pengetahuan terhadap pembatasan makanan berlemak berguna untuk mencegah tekanan darah tinggi.

Berdasarkan tabel dibawah ini bahwa tanggapan responden terhadap pembatasan makanan berlemak berguna untuk mencegah tekanan darah sebagai berikut:

Tabel 2.3 pengetahuan responden terhadap pembatasan makanan berlemak berguna untuk mencegah tekanan darah tinggi

No	Tanggapan Responden	Jumlah Tanggapan	Persentase (%)
	Benar	2	20%
	Salah	8	80%
	Total	10	100%

Sumber data: Olahan hasil questioner bulan Mei

Data pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 10 responden didapatkan sebagian kecil responden yang memahami bahwa dari 10 responden yang memahami bahwa pembatasan makanan berlemak berguna untuk mencegah tekanan darah tinggi (20%). Makanan berlemak ketika dikonsumsi berlebihan bisa berbahaya bagi kesehatan, terutama bagi orang dengan tekanan darah tinggi. Hal ini dapat menyebabkan darah menjadi lengket dengan dinding pembuluh darah sehingga bekuan darah menjadi mudah.

4) Pengetahuan Responden Terhadap Mengkonsumsi Garam Berlebih Menyebabkan tekanan Darah Meningkat

Berdasarkan tabel dibawah ini, bahwa tanggapan responden terhadap mengkonsumsi garam berlebih menyebabkan tekanan darah meningkat adalah sebagai berikut:

Tabel 2.4 pengetahuan responden terhadap mengkonsumsi garam berlebih menyebabkan tekanan darah meningkat.

No	Tanggapan Responden	Jumlah tanggapan	Persentase (%)
1	Benar	4	40%
2	Salah	6	60
	Total	10	100%

Sumber data: Olahan hasil questioner bulan Mei

Data pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 10 responden didapatkan sebagian kecil responden yang sudah memahami bahwa mengkonsumsi garam berlebih menyebabkan tekanan darah meningkat (40%).

Kelebihan zat natrium dalam tubuh tidak baik bagi ginjal dalam menjalani fungsinya. Zat natrium tersebut harus dibuang oleh ginjal, namun sifat dari zat natrium ini dapat mengikat air, hal ini dapat meningkatkan volume darah.

5) Pengetahuan responden terhadap olah raga merupakan usaha lain pencegahan hipertensi. Berdasarkan tabel dibawah ini, bahwa tanggapan responden terhadap olah raga merupakan usaha lain pencegahan hipertensi adalah sebagai berikut:

Tabel 2.5 pengetahuan responden terhadap olahraga merupakan usaha lain pencegahan hipertensi.

No	Tanggapan Responden	Jumlah tanggapan	Persentase
1	Benar	3	30%
2	Salah	7	70%
	Total	10	100%

Sumber data: Olahan hasil questioner bulan Mei.

Data pada tabel 2.5 diatas menunjukkan bahwa dari 10 responden didapatkan hanya sebagian kecil responden yang sudah memahami bahwa olahraga merupakan usaha lain pencegahan hipertensi (30%) dengan rutin berolahraga kita dapat mencegah berbagai penyakit.

(6) Pengetahuan responden terhadap merokok dan minum alkohol dapat menimbulkan kekambuhan penyakit hipertensi.

Berdasarkan tabel dibawah ini, bahwa tanggapan responden terhadap merokok dan minum alkohol dapat menimbulkan kekambuhan penyakit hipertensi adalah sebagai berikut :

Tabel 2.6 pengetahuan responden terhadap merokok dan minum alkohol dapat menimbulkan kekambuhan penyakit hipertensi.

No	Tanggapan Responden	Jumlah tanggapan	Persentase
1	Benar	3	30%
2	Salah	7	70%
	Total	10	100%

Sumber data: Olahan hasil questioner bulan Mei

Data pada tabel 2.6 diatas menunjukkan bahwa dari 10 responden didapatkan hanya sebagian kecil responden yang sudah memahami bahwa merokok dan minum alkohol dapat menimbulkan kekambuhan penyakit hipertensi (30%). Peningkatan konsumsi alcohol dan rokok dapat menyebabkan resistensi terhadap terapi antihipertensi.

DAMPAK DAN MANFAAT

Dampak dan manfaat dari pengabdian yang telah dilakukan dapat dikelompokkan menjadi dua, yakni:

1 Jangka pendek

Pengetahuan para lansia meningkat.

2 Jangka panjang

Penurunan angka penderita hipertensi.

KESIMPULAN

Berikut ini diuraikan pengetahuan responden tentang hipertensi dan komplikasinya berdasarkan survey yang telah dilakukan di Kelurahan Tosaren RT 28 RW 10, dapat disimpulkan dari hasil survey pengetahuan responden terhadap hipertensi dan kompliaksinya, menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden yang sudah memahami tentang hipertensi dan komplikasinya dengan presentase 40% , salah satu faktor penyebab kurangnya pengetahuan para lansia terhadap hipertensi adalah sebagian besar responden hanya berpendidikan sampai SD saja dengan presentase 70%.

SARAN

Adapun saran yang diberikan sebagai masukan untuk peningkatan kualitas pelayanan kesehatan di Kelurahan Tosaren RT 28 RW 10 terutama pada lansia adalah sebagai berikut:

- 1 Diharapkan petugas kesehatan puskesmas terdekat dapat memberikan pelayan kesehatan kepada warga Kelurahan Tosaren RT 28 RW 10 terutama lansia minimal 1 minggu sekali.
- 2 Mengadakan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan penyakit-penyakit yang sering diderita oleh lansia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillahirobilalamin, segala puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, sholawat serta salam selalu tercurah pada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, pada keluarga dan sahabatnya. Kami tidak mungkin dapat menyelesaikan Artiel Ilmiah ini, tanpa pertolongan dan kasih sayang dari Allah SWT.

Terimakasih kami sampaikan kepada semua pihak terutama pada ketua RT 28 Kelurahan Tosaren yang sudah memberikan ijin kepada kelompok kami untuk melakukan survey terhadap para lansia warga RT 28 Kelurahan Tosaren.

Akhirnya, kami memohon kepada Allah SWT semoga hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan manfaat bagi civitas akademik kita yang tercinta, amin.

DAFTAR PUSTAKA

Beavers, D. (2008). *Bimbingan Dokter pada Tekanan Darah*. Jakarta: Dian Rakyat.

Garnadi, Y. (2012). *Hidup Nyaman Dengan Hipertensi*. Edisi Pertama. Jakarta: Agro Media Pustaka.

Lingga, L. (2012). *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta. Agro Media Pustaka.

Sutanto. (2010). *Cekal (cegah dan tangkal) penyakit modern: (hipertensi, stroke, jantung, kolestrol, dan diabetes)*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.