



PENINGKATAN PENGETAHUAN HIDUP SEHAT CEGAH HIPERTENSI PADA LANSIA DI GBI SAHABAT KOTA KEDIRI

Erva Elli Kristanti¹, Dyah Ayu K.W.S², Putu Indraswari³,
Dinar Yuni Awalia A.C⁴, Yoyok Febrijanto⁵
STIKES RS. Baptis Kediri, Indonesia

Article info	ABSTRACT
<p>Corresponding Author:</p> <p>Erva Elli Kristanti erva.kristini@gmail.com STIKES RS Baptis Kediri</p>	<p>Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi penungkatan tekanan darah dengan tekanand darah sistol ≥ 140 mmHg dan tekanan diastole ≥ 90 mmHg. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi pengetahuan pencegahan Hipertensi pada lanjut usia di GBI Sabahat Kota Kediri. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif menggunakan lembar survey. Jumlah warga usia lanjut di GBI Sahabat Kediri sebanyak 20 orang dilakukan survey menggunakan kuesioner dan kemudian diberikan edukasi Kesehatan berupa booklet. Hasil penelitian didapatkan bahwa warga usia lanjut setelah dilakukan edukasi Kesehatan dengan menggunakan Booklet didapatkan pengetahuan kurang tentang pencegahan sebanyak 2 orang (20%) dan pengetahuan pencegahan Hipertensi baik sebanyak sebanyak 18 orang (80%). Berdasarkan hasil penelitian edukasi warga usia lanjut diperlukan untuk terus diberikan agar perilaku pencegahan Hipertensi meningkat sehingga risiko gangguan Kesehatan dapat diturunkan.</p> <p><i>Keywords: Pengetahuan, Perilaku Hidup Sehat, Pencegahan Hipertensi, Lansia</i></p>
<p>This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)</p>	

LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah dengan tekanan, darah sistol ≥ 140 mmHg dan tekanan diastole ≥ 90 mmHg. Hipertensi meningkat risikonya pada usia lanjut dimana secara fisiologis terjadi penurunan fungsi sistem kardiovaskuler. (Pedoman Nasioanal Pelayanan Kedokteran Tatalaksana Hipertensi Dewasa, 2021). Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi pengetahuan pencegahan Hipertensi pada warga lanjut usia di GBI Sabahat Kota Kediri yang secara awam kurang pemahaman tentang pola hidup/ pola makan dan minuman yang berisiko mengalami peningkatan tekanan darah yang dapat berdampak pada kualitas hidup warga usia lanjut.

Prevalensi global pasien hipertensi sekitar 1.13 miliar pasien di tahun 2015. Secara keseluruhan prevalensi hipertensi sekitar 30-45% pada orang dewasa. Risiko hipertensi semakin meningkat progresif seiring bertambahnya usia, dimana terdapat prevalensi $>60\%$

pada usia >60 tahun. menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (2018), terjadi peningkatan prevalensi kejadian hipertensi dari 25,8% (2013) menjadi 34,1%. (Riskesdas, 2018).

Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. (Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata laksana Hipertensi Dewasa, 2021). Hipertensi sering dialami oleh usia lanjut berkenaan dengan aging proses. Sedangkan aging proses merupakan merupakan suatu proses biologis yang tidak dapat dihindarkan, yang akan dialami oleh setiap orang. Menua merupakan bagian *aging process* dimana menghilangnya secara perlahan-lahan (graduil) kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan struktur dan fungsi secara normal, ketahanan terhadap injuri termasuk adanya infeksi (Paris Contantinides, 1994). Proses menua sudah mulai berlangsung sejak seseorang mencapai dewasa, misalnya dengan terjadinya kehilangan jaringan pada otot, susunan saraf dan jaringan lain sehingga tubuh “mati” sedikit demi sedikit. Sebenarnya tidak ada batas yang tegas, pada usia berapa penampilan seorang mulai menurun. Pada setiap orang, fungsi fisiologis alat tubuhnya sangat berbeda, baik dalam hal pencapaian puncak maupun saat menurunnya. Namun umumnya fungsi fisiologis tubuh mencapai puncaknya pada umur 20-30 tahun. Setelah mencapai puncak, fungsi alat tubuh akan berada dalam kondisi tetap utuh beberapa saat, kemudian menurun sedikit demi sedikit sesuai bertambahnya umur termasuk fungsi sistem kardiovaskuler. Penurunan fungsi akan diperburuk dengan perubahan pola hidup. riwayat terapi hipertensi sebelumnya dan efek samping obat bila ada, riwayat hipertensi dan penyakit kardiovaskular pada keluarga serta kebiasaan makan dan psikososial. Faktor risiko lainnya berupa kebiasaan merokok, peningkatan berat badan, dislipidemia, diabetes, dan kebiasaan olahraga juga harus ditanyakan ke pasien.

Pola hidup sehat dapat mencegah ataupun memperlambat awitan hipertensi dan dapat mengurangi risiko kardiovaskular. Pola hidup sehat telah terbukti menurunkan tekanan darah yaitu pembatasan konsumsi garam dan alkohol, peningkatan konsumsi sayuran dan buah, penurunan berat badan dan menjaga berat badan ideal (IMT 18,5 – 22,9 kg/m²), aktivitas fisik teratur ringan sampai sedang (minimal 30 menit sehari, contohnya: mengepel lantai, menyapu lantai, dan mencuci mobil), serta menghindari rokok. Beberapa upaya yang dilakukan lain berupa pembatasan natrium, perubahan pola makan, penurunan berat badan dan menjaga berat badan ideal, olahraga teratur, berhenti merokok, dan mengendalikan tekanan darah. Penanganan ini dapat dilakukan dengan terus memberikan edukasi Kesehatan agar perilaku hidup sehat Kembali menjadi kebutuhan utama bagi warga usia lanjut. Berdasarkan latar belakang ini peneliti melakukan kegiatan edukasi kesehatan lebih lanjut dalam peningkatan perilaku hidup sehat pada lansia di GBI Sahabat Kediri.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Deskriptif untuk mengidentifikasi peningkatan pengetahuan pencegahan Hipertensi pada lansia di GBI Sahabat Kota Kediri.

Tujuan penelitian untuk Meningkatkan pengetahuan tentang Pentingnya Perilaku hidup sehat mencegah Hipertensi pada warga usia lanjut di gereja Baptis Sahabat yang bersiko mengalami peningkatan risiko Hipertensi. Lanjut usia di GBI Sahabat Kediri mengalami peringkatan perilaku berisiko Hipertensi dan beberapa mengkonsumsi terapi komplementer salah satunya daun salam, daun sereh namun perilaku lain yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam waktu 6 bulan dengan waktu intervensi satu kali. Hal-hal yang dipersiapkan oleh peneliti adalah membuat kontrak waktu dan meminta perijinan akan diberikan survey pada pertemuan Lansia di GBI Sahabat Kota Kediri. Langkah selanjutnya adalah edukasi dan survey setelah pelaksanaan kegiatan dan membuat surat perjalanan dinas dari Institusi tempat bekerja untuk menerangkan bahwa kegiatan benar-benar dilakukan. Selanjutnya melakukan pendekatan kepada pengurus Pertemuan warga Wulan di GBI Sahabat Kediri untuk kontrak pelaksanaan Kegiatan penelitian. Pertemuan pertama pada kegiatan penelitian diawali dengan pemberian survey seberapa banyak warga Wulan di GBI Sahabat yang menderita Hipertensi. Kemudian memberikan pemahaman kepada warga Wulan untuk melakukan perilaku mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah. Pada pertemuan kedua peneliti memberikan kuesioner pemahaman awal tentang pengetahuan pencegahan Hipertensi dan dilanjutkan kegiatan Pada pertemuan berikutnya dilakukan evaluasi kesehatan dengan media booklet setelah itu identifikasi kembali pengetahuan lansia tentang pencegahan hipertensi dengan memberikan kuesioner. Hasil kemudian dilakukan Analisa deskriptif untuk mengetahui global peningkatan perilaku lansia dalam pencegahan hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi dilakukan di GBI Sahabat Kota Kediri pada tanggal 22 Juni 2024 bertepatan dengan kegiatan Posyandu Lansia rutin yang dilakukan di GBI Sahabat Kediri. Kediri dengan hasil kegiatan penelitian sebagai berikut :

1. Karakteristik hasil pemeriksaan fisik berupa pengukuran berat badan, Tekanan Darah pada Lansia di GBI Sahabat Kota Kediri

Tabel 1. Berat Badan Lansia di GBI Sahabat Kota Kediri (n=20)

No	Berat Badan (kg)	Frequency	Percent
1	40-50	4	20,0
2	50-60	7	35,0
3	60-70	9	45,0
4	Total	20	100,0

Berdasarkan data tabel 1 didapatkan lansia di GBI Sahabat Kota Kediri memiliki usia terbanyak pada rentang usia 60-70 tahun.

Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis yang mempengaruhi komposisi tubuh, seperti penurunan massa otot (sarkopenia), penurunan metabolisme basal, dan redistribusi lemak tubuh (Setiati & Alwi, 2019). Hal ini menyebabkan berat badan lansia bisa mengalami penurunan, meskipun dalam beberapa kasus bisa terjadi peningkatan karena inaktivitas fisik dan asupan kalori berlebih. Berat badan lansia sangat berhubungan dengan status gizi yang dapat diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT). WHO menyatakan bahwa lansia yang memiliki IMT normal (18,5–24,9 kg/m²) memiliki risiko kesehatan yang lebih rendah dibandingkan dengan yang mengalami malnutrisi (IMT <18,5) atau obesitas (IMT ≥30) (WHO, 2000). Kebutuhan energi lansia cenderung menurun karena berkurangnya massa otot dan aktivitas fisik. Oleh karena itu, berat badan menjadi indikator penting untuk memantau keseimbangan asupan gizi (Almatsier, 2010).

Mayoritas lansia memiliki berat badan dalam rentang 60–70 kg (45%), yang bisa dianggap cukup ideal tergantung tinggi badannya. Namun tanpa data tinggi badan, tidak bisa dipastikan apakah berat badan tersebut berada dalam rentang IMT normal. Berat badan 40–50 kg (20%) mungkin mengindikasikan status gizi kurang, terutama jika tinggi badan mereka >150 cm, yang berisiko pada penurunan imunitas, kekuatan otot, dan risiko jatuh. Peneliti berasumsi bahwa penting bagi lansia dalam monitoring berkala berat badan dan pengukuran IMT, serta melakukan intervensi gizi dan olahraga ringan untuk menjaga kesehatan lansia secara optimal.

2. Karakteristik Tekanan Darah pada Lansia di GBI Sahabat Kota Kediri (n=20).

Tabel 2 Karakteristik Tekanan Darah pada Lansia di GBI Sahabat Kota Kediri (n=20).

No	Tekanan Darah	Frequency	Percent	Valid Percent
1	Normal	6	30,0	30,0
2	Pre HT	7	35,0	35,0
3	HT	7	35,0	35,0
	Total	20	100,0	100,0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa lansia di GBI Sahabat memiliki tekanan darah pada rentang Pre HT-HT sebanyak 14 orang (70%).

Proses penuaan menyebabkan elastisitas pembuluh darah menurun, sehingga resistensi perifer meningkat. Hal ini menjadikan hipertensi sangat umum pada lansia, bahkan disebut sebagai “silent killer” karena sering tanpa gejala hingga komplikasi muncul (Setiati & Alwi, 2019). Menurut *JNC 7 (Joint National Committee 7)* dan *PERKI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia)*: Normal: <120/80 mmHg, Prehipertensi (Pre HT): 120–139/80–89 mmHg, Hipertensi: Derajat 1: 140–159/90–99 mmHg, Derajat 2: ≥160/≥100 mmHg. Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia adalah Penurunan aktivitas fisik: Pola makan tinggi garam dan lemak, Obesitas atau peningkatan IMT, Stres psikososial, Riwayat penyakit metabolik (misalnya diabetes)

Sebanyak 70% lansia di GBI Sahabat menunjukkan tekanan darah di atas normal (Pre HT dan HT). Hal ini dapat disebabkan karena factor perubahan elastisitas pembuluh darah yang membawa dampak tekanan persifer meningkat seiring usia. Peningkatan tekanan darah ini dapat membawa proporsi yang tinggi dan perlu perhatian serius, karena pada kondisi Pre HT dapat berisiko berkembang menjadi hipertensi jika tidak diintervensi secara dini. Sedangkan kondisi HT dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, penyakit jantung koroner, bahkan demensia vaskular. Hasil penelitian ini mendukung fakta epidemiologis bahwa hipertensi adalah penyakit kronis paling umum pada kelompok lansia dan merupakan penyebab kematian tertinggi secara global.

3. Karakteristik Pengetahuan pencegahan HT di GBI Sahabat Kota Kediri.

Tabel 3 Karakteristik Pengetahuan pencegahan HT di GBI Sahabat Kota Kediri.

No	Pengetahuan	Frequency	Percent	Valid Percent
1	Baik	18	80,0	80,0
2	Kurang	2	20,0	20,0
	Total	20	100,0	100,0

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa lansia di GBI Sahabat memiliki pengetahuan baik setelah diberikan edukasi dengan media booklet sebanyak 18 orang (80%).

Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan adalah hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain penting dalam membentuk sikap dan perilaku, terutama dalam pencegahan penyakit. Konsep pengetahuan diperjelas dalam Teori *Health Belief Model (HBM)* yang menjelaskan bahwa peningkatan pengetahuan akan meningkatkan persepsi individu terhadap kerentanan dan manfaat suatu tindakan kesehatan, sehingga memperkuat kemungkinan perubahan perilaku (Glanz et al., 2008). Agar dapat merubah perilaku diperlukan edukasi baik secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu media edukasi tidak langsung adalah melalui media cetak. Media cetak seperti booklet sangat efektif untuk lansia karena mudah dibaca berulang kali, visual yang mendukung, serta memberikan informasi dengan cara yang sederhana namun informatif (Wahyuni, 2016)

Hasil menunjukkan bahwa edukasi melalui media booklet berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan lansia. Hal ini memperkuat teori bahwa intervensi edukatif yang tepat sasaran dan sesuai karakteristik sasaran (dalam hal ini lansia) mampu meningkatkan literasi kesehatan secara signifikan. Sebanyak 18 dari 20 lansia menunjukkan pemahaman yang baik tentang pencegahan hipertensi, mencerminkan keberhasilan program penyuluhan. Ini sangat penting mengingat hasil sebelumnya menunjukkan bahwa 70% lansia mengalami prehipertensi dan hipertensi, yang berarti pengetahuan harus

diimbangi dengan tindakan nyata (gaya hidup sehat, kontrol tekanan darah, minum obat jika perlu).

KESIMPULAN

Pemberian edukasi menggunakan booklet terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan hipertensi. Ini menunjukkan pentingnya strategi edukatif yang terstruktur dan komunikatif dalam mendukung upaya promotif dan preventif di tingkat komunitas lansia.

BIBLIOGRAPHY

- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Chobanian, A. V., et al. (2003). *The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC 7)*. JAMA.
- Glanz, K., Rimer, B.K., & Viswanath, K. (2008). *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- PERKI. (2015). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia.
- Setiati, S., & Alwi, I. (2019). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Interna Publishing.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2010). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing*. Lippincott.
- Wahyuni, S. (2016). *Efektivitas Booklet dalam Edukasi Kesehatan*. Jurnal Promkes, 4(2), 145–152.
- WHO. (2000). *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic*. WHO Technical Report Series, No. 894.
- (Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tatalaksana Hipertensi Dewasa, 2021).