

Sosialisai Bahaya Dan Pencegahan Hipertensi Di Dusun Waimolong Provinsi Maluku

Socialization of the Dangers and Prevention of Hypertension in Waimolong Hamlet Maluku Province

Ety Dusra^{1*}, Epi Dusra²

^{1,2} STIKes Maluku Husada, Program Studi Kesehatan Masyarakat

*Korespondensi penulis : ethydusra@gmail.com

Article History:

Received: 30 Desember 2023

Accepted: 17 Januari 2024

Published: 31 Januari 2024

Keywords: Hypertension, Prevention, Danger

Abstract: Indonesia is starting to enter a period of population aging where there is an increase in life expectancy followed by an increase in the number of elderly people which is predicted to continue to increase until 2035 to 48.2% of people (15.77%). Maluku recorded the highest number of hypertension cases in Maluku Province with a total of 25,410 cases in 2020. The aim of implementing community service activities in Hitu Village is to increase community awareness, especially the elderly, regarding the dangers and prevention of hypertension. The activities carried out were elderly gymnastics and continued with socialization in Waimolong Hamlet using the question and answer discussion method. The results of the community service implementation went smoothly and enthusiastically from the participants, as seen from the participant attendance list of more than 25 people, based on the results of questions and answers and interviews, the participants were able to understand that hypertension can be prevented and controlled by living a healthy lifestyle, eating healthy foods, being nutritious, doing physical activity, not smoking or reducing the number of cigarettes consumed per day and carrying out regular health checks at the local health center. There needs to be regular exercise activities carried out in Waimolong Hamlet.

Abstrak

Indonesia mulai memasuki periode *aging population* Dimana terjadi peningkatan usia harapan hidup diikuti oleh peningkatan jumlah lansia yang di diperkirakan akan terus mengalami peningkatan hingga tahun 2035 menjadi 48,2% jiwa (15,77%). Maluku tercatat kasus hipertensi menduduki No 4 tertinggi Provinsi Maluku dengan jumlah kasus sebanyak 25.410 jiwa pada tahun 2020. Adapun Tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat di Desa Hitu ini adalah untuk meningkatkan kesadaran Masyarakat khusus lansia terkait bahaya dan pencegahan hipertensi. Kegiatan yang dilakukan yakni Senam lansia dan dilanjutkan dengan Sosialisasi di Dusun Waimolong dilakukan dengan menggunakan metode diskusi tanya jawab. Hasil pelaksanaan pengabdian Masyarakat berlangsung dengan lancar dan antusias dari peserta, terlihat dari daftar hadir peserta yang berjumlah lebih dari 25 orana, berdasarkan hasil tanya jawab serta wawanvara, para peserta dapat memahami bahwa hipertensi dapat di cegah serta di control dengan pola hidup sehat, makan makanan yang bergizi, melakukan aktivitas fisik, tidak merokok ataupun mengurangi jumlah batang rokok yang di konsumsi per harinya serta rutin melakukan control Kesehatan pada Puskesmas setempat. Perlu ada kegiatan senam rutin yang dilakukan di Dusun Waimolong.

Kata Kunci: Hipertensi, Pencegahan, Bahaya

* Ety Dusra, ethydusra@gmail.com

PENDAHULUAN

Tekanan darah seseorang meliputi tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan darah sistolik adalah tekanan darah saat jantung berdetak. Tekanan darah diastolik adalah tekanan darah saat jantung dalam keadaan istirahat menurut WHO (2020) Tekanan darah normalnya adalah 140/90 mmHg, (Alkhusari et al., 2023). Gejala umum yang biasanya dialami oleh penderita hipertensi adalah sakit kepala, kelelahan, leher tidak nyaman, penglihatan berputar, detak jantung tidak teratur, dan tinnitus, (Andri et al., 2021)

Data *World Health Organization* (WHO), sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menderita hipertensi yang berarti 1 dari 3 orang didunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan 1,5 miliar orang akan terkena hipertensi pada tahun 2015, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang akan meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya, (Dianti et al., 2023)

Indonesia mulai memasuki periode *aging population* Dimana terjadi peningkatan usia harapan hidup diikuti oleh peningkatan jumlah lansia sekitar lebih dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, meningkat menjadi 25,9 juta jiwa di tahun 2019, dan dapat diperkirakan akan terus mengalami peningkatan hingga tahun 2035 menjadi 48,2% jiwa (15,77%), (Kemenkes 2019).

Menurut Nurarif A.H. & Kusuma H (2016) Hipertensi pada lansia disebabkan oleh menurunnya elastisitas dinding aorta, penebalan katub jantung yang membuat kaku katub, menurunnya kemampuan memompa jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah perifer, dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer Penyebab lansia menderita hipertensi diatas karena kemunduran fungsi kerja tubuh. (Tanjung et al., 2023).

Prevalensi hipertensi di Indonesia sesuai dengan diagnosis dokter pada penduduk usia ≥ 18 tahun, tercatat usia ≥ 75 tahun paling banyak menderita hipertensi sebanyak 69,5%, diikuti penduduk usia 65-74 tahun sebanyak 63,2% dan usia 55-64 tahun sebanyak 55,2%. Dan paling banyak di derita oleh Perempuan sebanyak 36,9% dan sebanyak 31,3% penduduk berjenis kelamin laki-laki. (Kemenkes RI, 2018).

Hal ini yang membuat hipertensi sebagai *silent killer* (Kemenkes, 2018), orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. Ada banyak yang menyebabkan terjadinya hipertensi pada lansia. Diantaranya adalah umur, berat badan, konsumsi garam, dan aktifitas fisik. Hal ini disebabkan karena pada lansia semakin bertambahnya usia maka elastisitas kulit dan pembuluh darah akan menurun, sehingga menyebabkan terjadinya gangguan seperti kekakuan sendi-sendi dan aliran darah yang tidak normal menuju ke otak, seiring

bertambahnya usia akan meningkatkan kejadian hipertensi (Gama, dalam (Tanjung et al., 2023)

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes RI, 2018) menunjukkan bahwa angka prevalensi hipertensi pada penduduk usia > 18 tahun di Indonesia adalah 34,1% data ini meningkat dibandingkan pada tahun 2013 yakni sebanyak 22,8%. Prevalensi tersebut diperoleh dengan melakukan pengukuran tekanan darah responden dengan berdasarkan pada kriteria *Joint National Committee (JNC) VII* yaitu apabila tekanan darah sistolik > 140 mmHg atau tekanan darah diastolik > 90 mmHg. Provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Kalimantan Selatan sebanyak 44,1% dan terendah pada Provinsi Papua sebanyak 22,2%.

Maluku Sendiri tercatat sebesar 25,2% pada tahun 2018 dengan jumlah kasus sebanyak 14.789 jiwa, dan mengalami penurunan jumlah kasus pada tahun 2019 yakni sebesar 1.810 jiwa di tahun 2019. Namun terjadi peningkatan kasus hipertensi menduduki No 4 tertinggi Provinsi Maluku dengan jumlah kasus sebanyak 25.410 jiwa pada tahun 2020. (Dinkes Prov Maluku, 2021).

Gaya hidup sehat menjadi bagian yang penting dalam penanganan hipertensi dengan mengurangi berat badan untuk individu yang gemuk, mengadopsi pola makan *Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH)*, melakukan aktifitas fisik/olahraga, menghindari alkohol, kafein dan kebiasaan merokok agar tidak menimbulkan hipertensi berat yang mungkin disertai dengan komplikasi yang berbahaya (Amila, 2018, dalam (Alkhusari et al., 2023)).

Aktivitas fisik merupakan salah satu factor penyebab kejadian hipertensi. Peningkatan aktivitas fisik yang direkomendasikan sebagai sarana untuk mencegah terjadinya hipertensi. Aktivitas fisik merupakan Gerakan tubuh dari kontraksi otot rangka yang menimbulkan peningkatan pengeluaran energi diatas level istirahat dan terdiri dari tugas rutin sehari-hari yang meliputi perjalanan, pekerjaan, atau kegiatan dalam rumah tangga, serta Gerakan atau aktivitas yang bertujuan meningkatkan Kesehatan, (Lay et al., 2019)

Berdasarkan uraian diatas terkait peningkatan kasus hipertensi, maka perlu adanya strategi serta Upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada Masyarakat khususnya berisiko dan masyarakat rentan, sehingga peningkatan kasus hipertensi dapat dikendalikan. Adapun Tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat di Dusun Waimolong ini adalah untuk meningkatkan kesadaran Masyarakat khusus lansia terkait bahaya dan Upaya pencegahan hipertensi..

METODE

Kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan yakni Senam lansia dan dilanjutkan dengan Sosialisasi mengenai bahaya dan pencegahan hipertensi di Desa Hitu Dusun

Waimolong dilakukan dengan menggunakan metode sosialisasi atau pemberian edukasi serta diskusi tanya jawab terkait keadaan bahaya dan Upaya pencegahan penyakit hipertensi peserta. Dalam kegiatan ini terdiri dari 3 tahapan besar diantaranya:

1. Tahap persiapan

Sebelum kegiatan sosialisasi dilaksanakan pertama-tama membentuk tim sosialisasi yang terdiri dari mahasiswa dan dosen. Tim kemudian membicarakan teknis kegiatan penyuluhan termasuk perlengkapan yang harus disiapkan.

2. Tahap pelaksanaan

Pada pelaksanaan sosialisai bahaya dan pencegahan hipertensi di Desa Hitu Dusun Waimolong di bagikan menjadi 2 sesi yakni

- a. Kegiatan diawali dengan senam bersama lansia pada pukul 08.00 WIT pada tanggal 16 Desember 2023, berlokasi di halaman Balai Dusun Waimolong.
- b. Selanjutnya Masyarakat diberikan sosialisasi atau pemberian edukasi serta diskusi tanya jawab terkait bahaya dan Upaya pencegahan penyakit hipertensi.

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap kegiatan dilakukan evaluasi terhadap peserta dengan melakukan wawancara tentang bagaimana perasaan mereka Ketika selesai mengikuti senam dan sosialisasi hipertensi.

HASIL

Telah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat pada tanggal 16 Desember 2023 pukul 08.00 WIT di Desa Hitu Dusun Waimolong. Kegiatan pengabdian meliputi senam lansia dan dilanjutkan dengan sosialisasi pencegahan hipertensi.



Gambar 1. Foto kegiatan Senam Bersama Masyarakat Lansia Dusun Waimolong



Gambar 2. Foto Kegiatan Sosialisai Bahaya dan Pencegahan Penyakit Hipertensi



Gambar 3. Foto Bersama Warga Dusun Waimolong

Kegiatan pelaksanaan pengabdian Masyarakat berlangsung dengan lancar dan antusias dari Masyarakat Dusun Waimolong, terlihat dari daftar hadir peserta yang berjumlah lebih dari 25 orang. Pada pelaksanaan sosialisasi peserta menyimak dengan dengan baik dan memberikan Feedback yang baik, berupa harapan Masyarakat untuk kegiatan senam rutin dilakukan di Dusun Mereka serta adanya sesi tanya jawab dari para peserta, sehingga para peserta dapat memahami bahwa hipertensi dapat di cegah serta di control dengan pola hidup sehat, makan makanan yang bergizi, melakukan aktivitas fisik, tidak merokok atau mengurangi jumlah batang rokok yang di konsumsi per harinya serta rutin melakukan control Kesehatan pada Puskesmas setempat.

DISKUSI

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular yang menjadi masalah kesehatan penting diseluruh dunia karena prevalensinya yang cukup tinggi dan terus meningkat serta hubungannya dengan penyakit kardiovaskuler, stroke, retinopati, dan gagal ginjal. Hipertensi juga menjadi faktor risiko terbesar yang menyebabkan kematian. Menurut WHO, (2011) Sebanyak 27% kematian akibat penyakit tidak menular di Negara–Negara berpenghasilan rendah dan menengah terjadi pada usia < 60 tahun, hipertensi seringkali tanpa tanda dan gejala, Oleh sebab itulah hipertensi sering disebut sebagai silent killer. (V. S. Putri et al., 2019).

Dari hasil wawancara dan tanya jawab selain kurangnya aktivitas Aktivitas fisik yang dilakukan responden sehingga cenderung meningkatkan risiko kelebihan berat badan, hal ini memicu peningkatan risiko hipertensi Salah satu factor penyebab aktivitas fisik tidak dilakukan secara teratur adalah responden mengaku tidak memiliki waktu untuk melakukan aktivitas fisik. Selain itu Kebiasaan Masyarakat m.engkonsumsi makanan dengan tinggi lemak, mungkin Masyarakat indeks masa tubuh overweight maupun obesitas.

Semakin tinggi indeks masa tubuh maka semakin tinggi pula darah yang diperlukan untuk menyalurkan oksigen dan makanan ke jaringan tubuh. Selain itu berat badan berlebih juga akan meningkatkan frekuensi denyut jantung dan kadar insulin dalam darah. Overweight yang ditandai dengan peningkatan jaringan lemak dalam tubuh biasanya diikuti peningkatan kadar lemak dalam darah dan peningkatan lemak ini juga akan meningkatkan viskositas darah yang juga berisiko meningkatkan tekanan darah. (Astuti et al., 2021)

Selain kurangnya aktivitas fisik para peserta juga mengaku rutin mengkonsumsi kopi hitam, pada pagi dan sore hari. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (L. M. Putri et al., 2023) bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p\text{-value} = 0,037$) antara konsumsi kopi dengan risiko terjadinya hipertensi, responden yang mengkonsumsi kopi berat berisiko 1,537 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden mengkonsumsi kopi ringan. Ketika paparan kafein itu terjadi secara terus menerus. Kalium menurunkan tekanan darah sistolik diastolik dengan menghambat pelepasan renin sehingga terjadi peningkatan ekskresi natrium dan air. Hal tersebut menyebabkan terjadinya penurunan volume plasma, curah jantung, dan tekanan perifer sehingga tekanan darah akan turun. (Utama et al., 2021).

Kebiasaan merokok Masyarakat Waimolong juga di akui oleh para peserta saat wawancara dan sesi tanya berlangsung, Dimana banyak dari mereka yang mengkonsumsi rokok lebih dari 10 batang perharinya. Merokok memicu hipertensi karena merokok dapat merusak endothelium dan mengurangi toleransi pembuluh darah terhadap kerusakan yang

dapat menaikkan tekanan darah. (Eguchi & Kario, 2006). Selain itu menurut Viridis et al, (2010) merokok juga dapat menyebabkan gangguan fungsi endotel, kekakuan dinding pembuluh darah arteri, peradangan, modifikasi lipid serta perubahan faktor antitrombotik dan prothrombotik yang merupakan faktor penentu utama inisiasi yang terkait dengan merokok, dan percepatan proses atherothrombotik, yang mengarah pada kejadian kardiovaskular. (Astuti et al., 2021).

KESIMPULAN

Kegiatan yang dilakukan mulai dari senam pagi Bersama lansia dan dilanjutkan dengan sosialisasi mengenai bahaya dan pencegahan Hipertensi, Senam dan kegiatan sosialisasi berjalan dengan baik, lancar yang diikuti antusias Masyarakata yang positif terhadap Hipertensi. Kegiatan sosialisasi juga peserta aktif bertanya dan diskusi tentang Hipertensi, peserta juga mengikuti semua kegiatan dari awal sampai akhir dengan semangat. Kegiatan pengabdian masyarakat yang berkaitan dengan Hipertensi sangat dibutuhkan karena masih banyak Lansia Kurang Pengetahuan. Penjelasan tentang Hipertensi dalam bentuk senam memberikan banyak pengaruh untuk perilaku Lansia dalam Pencegahan Hipertensi. Serta perlu ada kegiatan senam rutin yang dilakukan di Dusun Waimolong tersebut.

DAFTAR REFERENSI

- Alkhusari, Anggita, K. D., & Satrio, A. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Pelayanan Home Care Terhadap Perubahan Perilaku Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 42–51.
- Andri, J., Padila, Sartika, A., Andrianto, M. B., & Harsismanto, J. (2021). Changes of Blood Pressure in Hypertension Patients. *Journal of Nursing and Health*, 1(2), 54–64.
- Astuti, V. W., Tasman, T., & Amri, L. F. (2021). Prevalensi Dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v9i1.185>
- Dianti, A. R., Sari, A., & Hakim, A. L. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Dukungan Keluarga dengan Upaya Pengendalian Hipertensi pada Lansia. *Dohara Publisher Open Access Journal (DPOAJ)*, 3(01), 19–25. <http://dohara.or.id/index.php/hsk %7C>
- Dinkes Prov Maluku. (2021). Sepuluh Penyakit Terbesar di Maluku tahun 2018, 2019, 2020. In *Dinas Kesehatan Provinsi Maluku* (hal. 2). <https://dinkes.malukuprov.go.id/pusdatin/download/Li4vZG9rdW1lbi9wdXNkYXRpbi8xMC1wZW55YWtpdC10ZXJiZXNhci1wZGYucGRm>
- Eguchi, K., & Kario, K. (2006). Smoking and hypertension. *Nippon rinsho. Japanese journal of clinical medicine*, 64 Suppl 6(2), 242–246. <https://doi.org/10.15406/jccr.2015.02.00057>

- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Lay, G. L., Louis, W. H. P., & Rambu, K. D. G. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Puskesmas Bakunase. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 464–471.
- Putri, L. M., Mamesah, M. M., Iswati, I., & Sulistyana, C. S. (2023). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Usia Dewasa & Lansia Di Tambaksari Surabaya. *Journal of Health Management Research*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.37036/jhmr.v2i1.355>
- Putri, V. S., Maimaznah, M., Sumiyati, S., Yuliana, Y., & Meiliani, R. (2019). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Di Wilayah Rt 03 Kelurahan Murni. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(3), 180. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i3.82>
- Tanjung, A. I., Mardiono, S., & Saputra, A. U. (2023). Pendidikan Kesehatan Senam Bugar Dalam Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di RSUD Kayuagung Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(4), 43–46. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8123389>
- Utama, F., Sari, D. M., & Ningsih, W. I. F. (2021). Deteksi dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi pada Karyawan di Lingkungan Universitas Sriwijaya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 10(1), 29. <https://doi.org/10.25077/jka.v10i1.1643>