

Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Kedaung Kelurahan Campang Raya Kota Bandar Lampung

Aswan Jhonet¹, Sri Maria Puji Lestari¹, Zulfian¹, Novi Amin Juraini², Rahmah³

¹Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Lampung,

²Kepala Puskesmas Campang Raya Kota Bandar Lampung,

³Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Lampung

Abstract

Elderly is someone who reaches the age of 60 years and over, based on Law No. 13 of 1998 concerning Elderly Welfare. According to the Center for Data and Information, Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2016 there are 22.6 million elderly people in Indonesia out of 255.5 million population. The most common disease in the elderly based on the 2013 Basic Health Research is hypertension. Hypertension is a degenerative disease that affects nearly 25% of the world's adult population (Adrogué & Madias, 2007). Hypertension is a major cause of mortality and morbidity in Indonesia. In the ten most cases of disease in September 2020 to November 2020 Puskesmas Campang Raya, Bandar Lampung City, hypertension took the first position in patients for medical visits to puskesmas. Increasing public awareness of hypertension and modifying lifestyle as recommended can prevent hypertension, and succeed in reducing mortality due to hypertension and cardiovascular disease.

Keywords: *Prevention of Hypertension, Elderly*

Abstrak

Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas, berdasarkan Undang-Undang No. 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Menurut Pusat Data dan Informasi, Kemenkes RI, 2016 terdapat 22,6 juta jiwa penduduk lanjut usia di Indonesia dari 255,5 juta jiwa populasi penduduk. Penyakit terbanyak pada usia lanjut berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 adalah hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang hampir diderita sekitar 25% penduduk dunia dewasa (Adrogué & Madias, 2007). Hipertensi merupakan suatu penyebab utama mortalitas dan morbiditas di Indonesia. Pada sepuluh kasus penyakit terbanyak di bulan September tahun 2020 sampai November 2020 Puskesmas Campang Raya Kota Bandar Lampung, hipertensi menempati posisi pertama pasien kunjungan berobat ke puskesmas. Peningkatan kesadaran masyarakat terhadap hipertensi dan modifikasi pola hidup sesuai anjuran dapat mencegah hipertensi dan berhasil menurunkan kematian akibat hipertensi dan penyakit kardiovaskuler.

Kata kunci : *Pencegahan Hipertensi, Lansia*

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas, berdasarkan Undang-Undang No. 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Batasan – batasan lanjut usia menurut WHO terdiri dari usia pertengahan 45-59 tahun, lanjut usia 60-74 tahun, lanjut usia tua 75-90 tahun, usia sangat tua diatas 90 tahun. Secara global populasi lansia di prediksi terus mengalami peningkatan, Menurut Laporan *World Population Prospect* Tahun 2017 menyebutkan bahwa populasi lanjut usia (lebih dari 60 tahun) diperkirakan mengalami peningkatan dari 962 juta di seluruh dunia pada tahun 2017 menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050 dan 3,1 miliar pada tahun 2100 (*United Nations*, 2017). Menurut Pusat Data dan Informasi, Kemenkes RI, 2016 terdapat 22,6 juta jiwa penduduk lanjut usia di Indonesia dari 255,5 juta jiwa populasi penduduk. Penyakit terbanyak pada usia lanjut berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 adalah hipertensi. Dengan prevalensi 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65 tahun, 74% dan 63,8% pada usia ≥ 75

tahun (Infodatin Kemenkes RI, 2016). WHO (2013) menyebutkan bahwa satu dari tiga orang dewasa di seluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi dan peningkatan tersebut terjadi seiring dengan bertambahnya usia, yaitu satu dari sepuluh orang berusia 20-an dan 30-an sampai lima dari sepuluh orang berusia 50-an

Berdasarkan profil Puskesmas mengenai sepuluh daftar penyakit terbanyak di Puskesmas Campang Raya Kota Bandar Lampung pada bulan September sampai dengan bulan November tahun 2020. Pasien dengan penyakit hipertensi merupakan jumlah kunjungan terbanyak di puskesmas Campang Raya Kota Bandar Lampung.

2. METODE KEGIATAN

A. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan adalah mengumpulkan data lansia terbanyak di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Campang Raya dan didapatkan banyaknya lansia di Posyandu Kedaung Kelurahan Campang Raya Bandar Lampung. Selanjutnya membuat bahan presentasi untuk tahap pelaksanaan.

B. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan oleh 10 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Lampung. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 15 Desember 2020 pukul 09.00 s/d 10.30 WIB. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan dalam upaya mencegah hipertensi pada lansia. Media yang digunakan berupa power point yang ditampilkan, kemudian dijelaskan secara ringkas dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan tentang upaya pencegahan hipertensi pada lansia.

C. Evaluasi

Peserta hadir sebanyak 37 orang. Waktu pelaksanaan dan *setting* tempat sudah dilaksanakan sesuai dengan rencana dan perlengkapan yang dibutuhkan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Diskusi saat penyuluhan menarik karena bahasa yang digunakan komunikatif, selain itu media yang digunakan meningkatkan antusias peserta untuk bertanya dan berbagi pengalaman saat sesi diskusi. Peserta dapat memahami materi penyuluhan yang diberikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan dan tekanan darah diastolik 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat / tenang. Menurut Pusat Data dan Informasi, Kemenkes RI, 2016 terdapat 22,6 juta jiwa penduduk lanjut usia di Indonesia dari 255,5 juta jiwa populasi penduduk. Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia termasuk negara yang akan memasuki era penduduk menua (*aging population*) karena jumlah penduduknya yang berusia lanjut diperkirakan mengalami peningkatan dari 22,6 juta jiwa pada tahun 2017 menjadi 28,8 juta jiwa pada tahun 2020 (Padila, 2013).

Penyebab hipertensi hingga saat ini secara pasti belum dapat diketahui, tetapi gaya hidup berpengaruh besar terhadap kasus ini. Terdapat beberapa faktor yang menjadi risiko terjadinya hipertensi, seperti usia, jenis kelamin, merokok, dan gaya hidup kurang aktivitas yang dapat mengarah ke obesitas. prevalensi hipertensi menurut Pinson (2009) semakin meningkat sesuai peningkatan usia. Hipertensi lebih banyak menyerang setengah baya pada usia 55-64 tahun. Prevalensi hipertensi meningkat sampai 50% setelah umur 69 tahun.

Menurut Depkes (2013) prevalensi lansia yang menderita hipertensi di Indonesia tahun 2011 pada kelompok usia 45-64 tahun mencapai 4,02% dan pada kelompok usia >65 tahun mencapai angka 5,17%. Hipertensi pada lansia mempunyai prevalensi yang tinggi, pada usia diatas 65 tahun didapatkan antara 60-80%. Sekitar 60% hipertensi pada usia lanjut adalah hipertensi sistolik terisolasi (*Isolated Systolic Hypertension*) dimana terdapat kenaikan tekanan darah sistolik disertai penurunan tekanan darah diastolik. Peningkatan tekanan darah sistolik disebabkan terutama oleh kekakuan arteri atau berkurangnya elastisitas aorta (Manurung, 2018). Faktor-faktor yang dapat

mempengaruhi tekanan darah yaitu faktor umur, jenis kelamin, genetik, nutrisi, obesitas, olahraga, stres, merokok dan kualitas tidur (Susilo & Wulandari, 2011).

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan darah, tidur merupakan suatu fenomena dasar yang penting bagi kehidupan. Cara mengendalikan dan mencegah hipertensi, harus melakukan gaya hidup sehat. Hal ini sangat penting karena gaya hidup sehat akan membuat kita sehat dengan melakukan olahraga teratur, berhenti merokok juga berperan untuk mengurangi hipertensi, mengendalikan pola kesehatan secara keseluruhan, termasuk mengendalikan kadar kolesterol, diabetes, menjaga berat badan dan mengendalikan konsumsi makanan yang dapat memperberat kerja jantung. Jenis makanan tidak sehat yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu makanan yang siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi lemak. Menumbuhkan perilaku hidup sehat sangatlah tidak gampang, namun hidup sehat dapat dibentuk melalui kebiasaan. Menciptakan perilaku sehat dan memberikan contoh yang baik tidaklah sulit untuk dilakukan dan bisa dimulai dari hal-hal kecil yang terkadang sering dilupakan oleh banyak orang, misalnya tidak merokok, olahraga teratur, konsumsi buah dan sayur setiap hari. Dengan perilaku hidup sehat seperti ini maka akan tercipta hidup sehat yang merupakan dambaan bagi setiap manusia. Dalam mengupayakan perilaku ini dibutuhkan komitmen Bersama untuk mewujudkannya. (Sumartono, 2007).

Selain hal diatas, upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah melalui terapi herbal sari mentimun dimana dari hasil penelitian terdapat pengaruh penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada penderita hipertensi sesudah pemberian sari mentimun dengan *p value* sebesar 0,001 (Hermawan, N. S. A & Novariana, 2018)

Pada tingkat populasi, perubahan gaya hidup dengan menerapkan kerjasama antar sektor, melakukan pendekatan multidisiplin dan melibatkan masyarakat. Sedangkan pada tingkat perorangan dengan menggunakan metode non farmakologi dan farmakologi (WHO, 2001 dalam Rahajeng 2009). Menurut Raymond dan George pengobatan dan pengelolaan hipertensi dibagi menjadi dua secara farmakologis dan non farmakologis, pengobatan secara non farmakologis adalah dengan perubahan gaya hidup penderita hipertensi meliputi penghentian merokok, penurunan kadar stress, mengurangi asupan natrium, dan alkohol dan peningkatan aktivitas fisik (Oliva R V, 2017).

4. KESIMPULAN

Sampai saat ini, hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia. Betapa tidak, hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer kesehatan. Hal itu merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8%, sesuai dengan data Riskesdas 2013. Di samping itu, pengontrolan hipertensi belum adekuat meskipun obat-obatan yang efektif banyak tersedia. Hipertensi berkaitan erat dengan pola hidup manusia.

Direkomendasikan untuk mencegah dan mengatasi hipertensi dengan: diet sehat, aktivitas fisik teratur, menghindari konsumsi alkohol, mempertahankan berat badan dan lingkar pinggang ideal, serta hidup di lingkungan bebas asap rokok. Yang dimaksudkan dengan diet sehat adalah makanan dengan kalori seimbang, banyak buah dan sayuran, produk makanan dan susu rendah lemak jenuh, rendah kolesterol, rendah garam dan gula. Telah dibuktikan di negara-negara maju, bahwa peningkatan kesadaran masyarakat terhadap hipertensi dan modifikasi pola hidup sesuai anjuran tersebut diatas, berhasil menurunkan kematian akibat hipertensi dan penyakit kardiovaskuler

5. DAFTAR PUSTAKA

- Amran Y, Satriani S, Nadimin, Fadliyah F. 2010. Pengaruh Tambahan Asupan Kalium Dari Diet Terhadap Penurunan Hipertensi Sistolik dan Diastolik Tingkat Sedang Pada Lanjut Usia. Artikel Penelitian: Universitas Islam Negeri Syarif Hasanuddin Jakarta.
- Hermawan, N. S. A., & Novariana, N. (2018). Terapi Herbal Sari Mentimun untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan* Kementerian Kesehatan RI. 2013. Laporan hasil riset kesehatan dasar (riskesdas) indonesia tahun 2013. Jakarta: Balitbangkes Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pharmaceutical Care* untuk Penyakit Hipertensi. Jakarta : Ditjen Bina Kefarmasian dan Alat Kesehatan .
- Kementerian Kesehatan RI, 2014. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.