ISSN : 3025– 7700
Available Online at : http://journal.scientic.id/index.php/asci/issue/view/32

Pemberdayaan Lansia melalui Penyuluhan Gaya Hidup Sehat untuk Pencegahan Hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya

Fidiariani Sjaaf[1], Debie Anggraini[2*], Nesi Meldi Pratiwi[3], Chandra Adilla[4], Desi Alifia[4], Lismawati[4], Maryeti Marwazi[4], Nilas Warlem[4], Tati Khairina[4], Yanti Fitri Yasa[4]

[1]Bagian Mikrobiologi dan Parasitologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia
[2]Bagian Patologi Klinik, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia
[3]Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia
[4]Program Studi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia
Email: debieanggraini@fk.unbrah.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang paling banyak ditemukan pada kelompok lanjut usia dan menjadi penyebab utama komplikasi kardiovaskular. Peningkatan kasus hipertensi pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko seperti usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, pola konsumsi natrium, obesitas, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberdayakan lansia melalui penyuluhan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang. Metode kegiatan dilakukan melalui edukasi kesehatan menggunakan media leaflet dan banner, pemeriksaan tekanan darah, pengukuran indeks massa tubuh, serta konseling terkait pola hidup sehat. Sasaran kegiatan adalah 88 lansia hipertensi yang mengikuti pemeriksaan kesehatan di Puskesmas Lubuk Buaya. Hasil kegiatan menunjukkan sebagian besar peserta berusia 60–74 tahun sebanyak 54 orang (61,4%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 61 orang (69,3%), memiliki riwayat keluarga hipertensi sebanyak 54 orang (61,4%), aktivitas fisik kurang baik sebanyak 64 orang (72,7%), dan konsumsi natrium kurang baik sebanyak 68 orang (77,3%). Kegiatan penyuluhan berjalan baik dan peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya pola hidup sehat untuk mengontrol tekanan darah. Penyuluhan gaya hidup sehat diharapkan menjadi langkah promotif dan preventif dalam menurunkan risiko hipertensi pada lansia.

Kata kunci: hipertensi, lansia, gaya hidup sehat, penyuluhan, aktivitas fisik

Abstract

Hypertension is one of the most common degenerative diseases among the elderly and is a major cause of cardiovascular complications. The increasing incidence of hypertension in the elderly is influenced by several risk factors such as age, gender, family history, sodium intake, obesity, physical activity, and smoking habits. This community service activity aimed to empower the elderly through healthy lifestyle counseling as an effort to prevent hypertension in the working area of Lubuk Buaya Public Health Center, Padang. The methods included health education using leaflets and banners, blood pressure examination, body mass index measurement, and counseling regarding healthy lifestyles. The participants were 88 elderly hypertensive patients attending health examinations at Lubuk Buaya Public Health Center. The results showed that most participants were aged 60–74 years (61.4%), female (69.3%), had a family history of hypertension (61.4%), had poor physical activity (72.7%), and poor sodium consumption patterns (77.3%). Counseling activities were well conducted, and participants showed improved understanding regarding the importance of healthy lifestyles to control blood pressure. Healthy lifestyle counseling is expected to become a promotive and preventive effort in reducing the risk of hypertension among the elderly.

Keywords: *hypertension, elderly, healthy lifestyle, counseling, physical activity*

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia, termasuk di Indonesia. Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥90 mmHg. Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* karena banyak penderita tidak menyadari dirinya mengalami hipertensi hingga muncul komplikasi.

Kasus hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Lansia memiliki risiko tinggi mengalami hipertensi akibat proses degeneratif pada sistem kardiovaskular yang menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih kaku dan kurang elastis. Selain faktor usia, hipertensi juga dipengaruhi oleh jenis kelamin, riwayat keluarga, obesitas, konsumsi garam berlebih, aktivitas fisik yang kurang, dan kebiasaan merokok.

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11%, dan prevalensi meningkat pada kelompok usia lanjut. Di Sumatera Barat, hipertensi pada lansia masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi.

Puskesmas Lubuk Buaya merupakan salah satu fasilitas kesehatan dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi di Kota Padang. Oleh karena itu diperlukan upaya promotif dan preventif melalui pemberdayaan lansia dengan penyuluhan gaya hidup sehat agar masyarakat mampu mengenali faktor risiko hipertensi serta melakukan pengendalian tekanan darah secara mandiri.

2. Metode Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang tahun 2022. Sasaran kegiatan adalah lansia penderita hipertensi yang melakukan pemeriksaan kesehatan rutin di puskesmas.

Metode kegiatan meliputi:

a. Penyuluhan kesehatan
Penyuluhan dilakukan menggunakan media leaflet, poster, dan banner mengenai hipertensi, pola makan rendah garam, pentingnya aktivitas fisik, menjaga berat badan ideal, serta bahaya merokok.

b. Pemeriksaan kesehatan
Pemeriksaan meliputi pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer digital, pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan indeks massa tubuh (IMT), serta wawancara terkait faktor risiko hipertensi.

c. Konseling gaya hidup sehat
Peserta diberikan edukasi mengenai pola hidup sehat seperti aktivitas fisik teratur, pengurangan konsumsi natrium, menjaga berat badan, dan pemeriksaan tekanan darah berkala.

Jumlah peserta kegiatan sebanyak 88 orang lansia hipertensi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling.

3. Hasil dan Pembahasan

a. Karakteristik Peserta

Peserta kegiatan terdiri dari 88 lansia hipertensi. Kelompok usia terbanyak adalah lanjut usia (*elderly*) usia 60–74 tahun sebanyak 54 orang (61,4%). Peserta perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki yaitu 61 orang (69,3%). Riwayat keluarga hipertensi ditemukan pada 54 orang (61,4%).

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Karakteristik	n	%
Usia		
45–59 tahun	28	31,8
60–74 tahun	54	61,4
75–90 tahun	6	6,8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	27	30,7
Perempuan	61	69,3
Riwayat Keluarga Hipertensi		
Ada	54	61,4

Tidak ada	34	38,6

b. Faktor Risiko Hipertensi

Hasil pemeriksaan indeks massa tubuh menunjukkan sebagian besar peserta memiliki IMT normal sebanyak 45 orang (51,1%), sedangkan obesitas ditemukan pada 24 orang (27,3%). Kondisi obesitas dapat meningkatkan risiko hipertensi akibat peningkatan resistensi pembuluh darah perifer.

Konsumsi natrium kurang baik ditemukan pada 68 orang (77,3%). Konsumsi garam berlebih diketahui berperan dalam peningkatan tekanan darah karena menyebabkan retensi cairan dan peningkatan volume darah. Aktivitas fisik kurang baik juga ditemukan pada 64 orang (72,7%). Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular.

Tabel 2. Distribusi Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia

Faktor Risiko	n	%
Indeks Massa Tubuh		
Kurus	5	5,7
Normal	45	51,1
Overweight	14	15,9
Obesitas	24	27,3
Konsumsi Natrium		
Kurang baik	68	77,3
Baik	20	22,7
Kebiasaan Merokok		
Perokok	15	17,0
Bukan perokok	73	83,0
Aktivitas Fisik		
Kurang baik	64	72,7
Baik	24	27,3

c. Pelaksanaan Penyuluhan

Penyuluhan berlangsung interaktif dan peserta aktif berdiskusi mengenai pola makan sehat, olahraga ringan pada lansia, dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Media edukasi berupa leaflet dan banner membantu peserta memahami materi dengan lebih baik.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan kesadaran lansia dalam menerapkan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi.





4. Kesimpulan

Kegiatan pemberdayaan lansia melalui penyuluhan gaya hidup sehat di Puskesmas

Lubuk Buaya berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Sebagian besar peserta memiliki faktor risiko hipertensi berupa usia lanjut, jenis kelamin perempuan, riwayat keluarga hipertensi, aktivitas fisik kurang baik, dan konsumsi natrium yang tinggi.

Penyuluhan kesehatan dan konseling gaya hidup sehat dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pencegahan hipertensi sejak dini pada kelompok lansia.

Daftar Pustaka

[1].Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
[2].World Health Organization. Hypertension Fact Sheet. Geneva: WHO; 2021.
[3].Setiati S. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta: FKUI; 2015.
[4].Palmer A, Williams B. Simple Guide Tekanan Darah Tinggi. Jakarta: Erlangga; 2005.
[5].Sheps SG. Mayo Clinic Hipertensi. Jakarta: Intisari Mediatama; 2002.
[6].Anggraini D, Adelin P. Risk Factors of Cardiovascular Disease in Elderly in Guguak Kabupaten 50 Kota West Sumatera. 2020.
[7].American Heart Association. Hypertension and Cardiovascular Disease. 2017.