



**Penyuluhan dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada
Lansia di RW 06 Jatiwarna Pondok Melati Bekasi**

*Counseling and Blood Pressure Checking for the Elderly In
RW 06 Jatiwarna Pondok Melati Bekasi*

Angki Purwanti¹ Rizana Fajrunni'mah² Michael Alfian Grey³

¹Jurusan Teknologi Laboratorium Medis, Poltekkes Kemenkes RI Jakarta III

^{2,3}Jurusan Teknologi Laboratorium Medis, Poltekkes Kemenkes RI Jakarta III

Jl. Arteri Jori Jatiwarna Pondok Melati Bekasi

Corresponding author: Angki Purwanti
Email: angki.purwanti.110564@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak diderita lansia, kondisi hipertensi yang tidak terkontrol dapat memunculkan berbagai komplikasi. Pengetahuan yang baik diperlukan agar lansia mampu melakukan tindakan pengendalian hipertensi. Tujuan pengabdian adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan melakukan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah lansia. Peningkatan pengetahuan melalui kegiatan penyuluhan dan tekanan darah diukur menggunakan alat tensimeter. Peserta pengabdian sebanyak 54 orang lansia yang berumur (55 – 90) tahun. Hasil pre test lansia yang memperoleh nilai dengan kategori "kurang" "cukup" dan "baik" adalah 18 (33,3%) orang, 22 (40,7%) orang dan 14 (25,9%) orang. Hasil post test lansia yang memperoleh nilai dengan kategori "kurang" "cukup" dan "baik" adalah sebanyak 4 (7,4%) orang, 10 (18,5%) orang dan 40 (74,1%) orang. Hasil pemeriksaan tekanan darah lansia diperoleh 26 (48,14%) orang dengan tekanan darah normal, 9 (16,67%) orang pre hipertensi, 9 (16,67%) orang termasuk dalam hipertensi I dan 10 (18,52%) orang tergolong dalam kategori hipertensi II. Setelah kegiatan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan lansia peserta pengabdian tentang hipertensi. Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan pada lansia di wilayah pengabdian hendaknya dilakukan secara rutin dan berkesinambungan serta melibatkan lebih banyak lagi lansia.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Penyuluhan

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that many elderly people suffer from. Uncontrolled hypertension can cause various complications. Good knowledge is needed so that the elderly are able to take action to control hypertension. The aim of the service is to increase knowledge about hypertension and carry out health checks in the form of measuring the blood pressure of the elderly. Increased knowledge through outreach activities and blood pressure measured using a blood pressure monitor. The service participants were 54 elderly people aged (55 – 90) years. The pre-test results for elderly people who received scores in the categories "poor", "fair" and "good" were 18 (33.3%) of people, 22 (40.7%) people and 14 (25.9%) people. Post test results for elderly people who received scores in the categories "poor", "fair" and "good" were 4 (7.4%) people, 10 (18.5%) people and 40 (74.1%) people. The results of elderly blood pressure examinations showed that 26 (48.14%) people had normal blood pressure, 9 (16.67%) people were pre-hypertensive, 9 (16.67%) people were



classified as hypertension I and 10 (18.52%) people belonging to hypertension category II. After the outreach activities there was an increase in the knowledge of elderly service participants about hypertension. Counseling activities and health checks for elderly people in service areas should be carried out routinely and continuously and involve more elderly people.

Keyword : Hypertension, Elderly, Counseling

PENDAHULUAN

Menurut UU No.13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lansia; mengatakan bahwa lansia adalah orang yang telah berusia 60 tahun keatas (Benly, N.E, dkk, 2022). WHO (2013) menyebutkan lansia atau elderly adalah orang yang berusia (55 – 65) tahun, lansia muda atau young old adalah orang yang berusia (66 – 74) tahun dan lansia tua atau old adalah orang dengan usia (75 – 90) tahun. Seiring dengan keberhasilan pembangunan di berbagai bidang termasuk peningkatan kesehatan penduduk Indonesia, maka usia harapan hidup (UHH) juga terus meningkat. Proyeksi penduduk untuk tahun 2010 – 2035, Indonesia akan memasuki periode lansia, dimana 10% penduduknya akan berusia 60 tahun keatas (Widiany, FL, 2019).

Saat memasuki usia senja, sistem kekebalan dan kinerja organ akan mengalami penurunan. Kondisi tersebut membuat tubuh menjadi lebih rentan terhadap penyakit pada lansia. Beberapa penyakit seperti inkontenia, stroke, diabetes melitus, penyakit jantung, asam urat dan hipertensi banyak diderita oleh lansia. Umumnya penyakit-penyakit ini disebabkan oleh penuaan yang menurunkan fungsi organ-organ tubuh sehingga tidak bekerja dengan semestinya. Proses penuaan merupakan proses yang alamiah, terjadi berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh. Termasuk pada sistem kardiovaskular terjadi peningkatan elastisitas pembuluh darah sehingga menyebabkan hipertensi (Akbar, F dkk, 2020).

Hipertensi merupakan penyakit nomor empat dari sepuluh penyakit yang mempunyai persentase besar dan sering dijumpai pada usia lanjut. Prevalensi hipertensi meningkat dengan bertambahnya usia. Kondisi patologis ini jika tidak mendapatkan penanganan dini dapat menimbulkan komplikasi berbagai penyakit seperti serangan jantung, stroke, gangguan pernafasan kronis, diabetes melitus, kanker serta gangguan ginjal (Yulidar, E dkk, 2023). Berdasarkan penelitian diketahui ada beberapa

faktor penyebab hipertensi, ada faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti umur, genetik dan jenis kelamin. Namun lebih banyak faktor yang dapat dikendalikan seperti menjaga pola hidup sehat termasuk konsumsi makanan rendah garam dan lemak, melakukan aktivitas fisik seperti olah raga, tidak merokok atau minum alkohol serta kemampuan mengelola stress dengan baik (Maswarni dan Hayana, 2021).

Lansia yang mempunyai pengetahuan yang baik akan dapat meminimalisir resiko terkena hipertensi. Pengetahuan yang baik diperlukan pula untuk melakukan tindakan pengendalian hipertensi (Yulidar, E dkk, 2023). Maka perlu adanya penyebaran informasi terkait hipertensi, baik dalam bentuk penyuluhan khususnya ada lansia. Pemeriksaan tekanan darah secara berkala dan teratur adalah penting khususnya bagi lansia. Bila tekanan darah berada pada tahap pre hipertensi atau pada kelompok hipertensi I maka dapat dilakukan pengendalian melalui pola hidup sehat.

Indonesia kaya akan keanekaragaman hayati yang dapat dimanfaatkan sebagai tanaman obat keluarga (TOGA). Masyarakat secara empiris telah banyak memanfaatkan TOGA untuk membantu mengurangi gejala penyakit hipertensi (Fithriyani & Putri, VS, 2021). Pengobatan secara tradisional dinilai masyarakat lebih ekonomis serta lebih aman karena resiko efek samping yang minimal (Pane, MH dkk 2020). Beberapa tanaman yang telah terbukti secara ilmiah dapat mengurangi keadaan hipertensi diantaranya adalah buah belimbing manis (Sujana, E dkk, 2022), belimbing wuluh, jus mentimun (Suciati, S dan Rustiana, E, 2021), melon, semangka, seledri dan daun alpukat (Dasaki dkk, 2018). Disebut pula kelopak bunga rosella dan jahe sebagai tanaman budidaya rumahan yang berkhasiat menurunkan tekanan darah (Yustikarani, N dkk, 2020).

Wilayah RW 06 Kelurahan Jatiwarna Kecamatan Pondok Melati dipilih menjadi tempat pengabdian disebabkan lokasinya yang sangat dekat dengan kampus serta merupakan

salah satu wilayah binaan Poltekkes Jakarta III. Pusat Unggulan IPTEK (PUI) Poltekkes Jakarta III adalah Teknologi Kesehatan Lansia maka sewajarnya lansia sekitar lingkungan kampus mendapat perhatian khususnya terkait permasalahan kesehatan lansia. Target luaran dari pengabdian di wilayah RW 06 Kelurahan Jatiwarna Kecamatan Pondok Melati adalah adanya peningkatan pengetahuan dari lansia peserta pengabdian, khususnya tentang penyakit hipertensi. Target berikutnya adalah diketahuinya tekanan darah lansia di wilayah pengabdian.

METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilakukan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tim pengabdian masyarakat terdiri dari dua orang dosen, seorang PLP (pranata laboratorium pendidikan) dan enam orang mahasiswa Prodi D-IV Teknologi Laboratorium Medis. Kegiatan ini juga melibatkan serta didukung oleh pengurus RW 06 Kelurahan Jatiwarna Kecamatan Pondok Melati Bekasi. Ikut terlibat juga para pengurus PKK dan Ibu-Ibu ketua RT (01-06) di wilayah RW 06.

Pada tahap persiapan tim pengabdian dari kampus berkoordinasi dengan pengurus RW 06 terutama penggiat PKK di lingkungan tersebut. Dosen bersama mahasiswa membuat media promkes berupa booklet untuk penyuluhan. Isi dari materi booklet meliputi pengetahuan tentang nilai normal dari tekanan darah sistolik dan diastolik, klasifikasi hipertensi, faktor yang mempengaruhi hipertensi, akibat hipertensi yang tidak terkendali, makanan yang dapat menurunkan tekanan darah serta makanan pemicu hipertensi. TOGA untuk meringankan penyakit hipertensi. Dengan bimbingan PLP, mahasiswa mempersiapkan alat untuk pemeriksaan tekanan darah. Dosen menyusun bahan test untuk kegiatan *pre* dan *post test*. Jumlah soal ada 10 butir yang diberi nilai 3 untuk tiap jawaban benar dan 0 untuk jawaban yang salah. Hasil *pre-test* dilakukan pengelompokan, nilai/skor (0-10) disebut “kurang”, skor (11-20) disebut “cukup” dan skor (21-30) disebut “baik”.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada Rabu 10 Agustus 2022 di balai ruang RW 06. Berkumpul sebanyak 54 lansia, Ibu-Ibu ketua RT (01-06), Ibu ketua RW serta Ibu-Ibu PKK

sebanyak 4 orang. Kami tim pengabmas memperkenalkan diri pada para hadirin dilanjutkan dengan pelaksanaan *pre test*. Penyuluhan dilaksanakan dalam kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari (4-5) lansia per kelompok. Tiap kelompok didampingi seorang Ibu PKK atau Ibu RT dan penyuluhan dilaksanakan oleh dosen atau PLP atau mahasiswa. Setelah selesai penyuluhan maka dilaksanakan *post test* Kegiatan berikutnya adalah pemeriksaan tekanan darah lansia, diperiksa oleh mahasiswa dan PLP dibawah arahan dan pengawasan dosen. Pemeriksaan dilakukan menggunakan alat yang terkalibrasi.

Tahap evaluasi dosen dibantu oleh enam orang mahasiswa melakukan penilaian terhadap hasil *pre* dan *post test* serta merekapitulasi hasil pemeriksaan tekanan darah lansia peserta pengabdian.



Gambar 1. Foto Bersama Pengurus RW 06 Kelurahan Jatiwarna Pondok Melati Bekasi



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Hasil *re* dan *Post Test* Sebelum dan Setelah Penyuluhan

Tabel 1 dan Tabel 2 menunjukkan hasil test berupa perolehan skor nilai sebelum dan setelah penyuluhan.

Tabel 1
Jumlah dan Presentasi Lansia Berdasarkan Skor Nilai Pre Test

Skor Nilai	Kategori	Frekuensi (%)
0 – 10	Kurang	18 (33,3%)
11 – 20	Cukup	22 (40,7%)
21 -30	Baik	14 (25,9%)
		54 (100%)

Jumlah lansia yang memperoleh nilai dengan kategori "kurang" sebanyak 18 orang (33,3%), "cukup" sebanyak 22 orang (40,7%) dan "baik" sebanyak 14 orang (25,9%).

Tabel 2
Jumlah dan Presentasi Lansia Berdasarkan Skor Nilai Post Test

Skor Nilai	Kategori	Frekuensi (%)
0 – 10	Kurang	4(7,4%)
11 – 20	Cukup	10(18,5%)
21 -30	Baik	40(74,1%)
		54 (100%)

Jumlah lansia yang memperoleh nilai dengan kategori "kurang" sebanyak 4 orang (7,4%) dan kategori "cukup" ada sebanyak 10 orang (18,5%) sedangkan "baik" sebanyak 40 orang (74,1%).

2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Lansia

Tabel 3
Kategori dan Hasil Pengukuran Tekanan Darah Lansia

Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)	Frekuensi (%)
Normal	< 120	< 80	26 (48,14%)
Pre Hipertensi	120 - 139	80 - 89	9 (16,67%)
Hipertensi I	140 - 159	90 - 99	9 (16,67%)
Hipertensi II	>160	> 100	10 (18,52%)
			54 (100%)

Hasil pemeriksaan diperoleh 26 (48,14%) orang lansia dengan tekanan darah normal, 9 (16,67%) orang lansia pre hipertensi, 9 (16,67%) orang lansia termasuk dalam hipertensi I dan 10 (18,52%) orang lansia tergolong dalam kategori hipertensi II.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian diikuti oleh 54 peserta dengan kelompok umur (55-65) tahun sebanyak 43(79,6%), kelompok umur (66 – 74) tahun 7 (13%) orang dan kelompok umur (75 – 90) tahun ada 4 (7,4%). Penyuluhan ini diikuti dengan antusias oleh para peserta dan diapresiasi oleh pengurus RW 06. Hal ini terlihat dari peserta yang aktif dan antusias memperhatikan saat diberikan penjelasan. Materi yang diberikan dirasa bermanfaat karena ada kaitan erat dengan permasalahan kesehatan lansia di wilayah pengabdian. Booklet yang digunakan untuk penyuluhan dibuat penuh warna dengan tulisan besar serta mudah dimengerti oleh para lansia.

Kegiatan ini telah meningkatkan pengetahuan lansia peserta pengabdian, khususnya seputar penyakit hipertensi. Lansia dengan pengetahuan tentang hipertensi yang berkategori "baik" pada pretest hanya 14 orang atau 25,9% sedangkan pada posttest yang memperoleh ketegori "baik" sebanyak 40 orang atau 74,1%. Lansia yang memperoleh nilai dengan kategori "kurang" pada pre test ada 18 orang atau 33,3% sedangkan pada post test masih ada 4 (7,4%) peserta yang mendapat nilai dengan kategori "kurang". Lansia yang 4 orang ini termasuk dalam kategori lansia tua (75 – 90) tahun, sudah kurang pendengaran sehingga kurang responsif ketika kami melakukan penyuluhan. Lansia yang berpengetahuan "Baik" tentang penyakit hipertensi dan cara pencegahannya, meningkat sebesar 48,15% setelah kegiatan penyuluhan.

Dari hasil pemeriksaan tekanan darah terdapat 9 (16,67%) lansia termasuk dalam kategori Hipertensi II. Usia lansia yang termasuk kategori ini adalah antara (55-85) tahun dengan rerata usia 63,80 tahun. Dari hasil pemeriksaan diperoleh tekanan darah sistolik dari kelompok hipertensi II ini adalah (160-185) mmHg dengan rerata 175,11 mmHg dan tekanan darah diastoliknya (76 – 115) mmHg dengan rerata 98,60 mmHg. Ada seorang lansia dengan kategori hipertensi II berumur 70 tahun sehingga termasuk *young old* dan seorang lagi berusia 85 tahun dan termasuk kategori *old*.

Kelompok lansia dengan pre hipertensi dan hipertensi I dianjurkan untuk mengikuti pola hidup sehat supaya menurunkan tekanan darahnya sampai normal. Hendaknya berolahraga secara teratur, menghindari stress, menghindari rokok, menghindari makanan pemicu hipertensi seperti tertera pada booklet yang telah disebarakan ketika kegiatan penyuluhan. Disarankan pula agar banyak mengkonsumsi makanan yang dapat menurunkan tekanan darah seperti jus belimbing manis, belimbing wuluh, mentimun, labu, seledri, kacang-kacangan, buah bit, bawang putih tunggal, yogurt plain dan low fat, ikan kembung, ikan patin dan ikan salmon. Untuk lansia pada kelompok Hipertensi II dianjurkan untuk periksa ke pelayanan kesehatan karena diperlukan konsumsi obat untuk menurunkan tekanan darahnya.

Penyakit hipertensi sering dijuluki “Si Pembunuh Senyap” dan seringkali pada keadaan hipertensi sudah sangat parah namun penderita tidak merasakan gejala apapun dan tanpa merasakan tanda sakit (Akbar, F dkk, 2020 : JWJ). Tubuh manusia dilengkapi dengan pembuluh darah dengan ukuran terkecil sekitar (5-10) mikrometer. Pembuluh darah yang berukuran mikro ini menyebar dalam organ jantung, otak, ginjal serta dalam seluruh tubuh manusia.

Ketika tekanan darah tinggi (hipertensi) dan pembuluh sudah tidak elastis lagi atau kaku dan pemompaan darah berlangsung terlalu cepat memasuki otak, jantung, ginjal dan organ lainnya maka lama kelamaan pembuluh darah yang berukuran mikro ini akan pecah. Pecah di otak menyebabkan stroke, pecah di ginjal akan terjadi gagal ginjal dan bila pecah di jantung akan berakibat pembengkakan jantung (kongestif). Maka perlu dilakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin terutama bagi lansia (Suciati, S dan Rustiana, E, 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang kami lakukan telah berhasil meningkatkan pengetahuan lansia peserta pengabdian. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian maka diperoleh data tekanan darah lansia peserta pengabdian yang dikategorikan menjadi normal, prehipertensi, hipertensi I dan hipertensi II.

Disarankan kepada Poltekkes Kemenkes Jakarta III melanjutkan kerjasama dengan pengurus RW 06 Jatiwarna Pondok

Melati Bekasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat untuk pemantauan kesehatan dan peningkatan pengetahuan lansia di wilayah ini. Dengan kerjasama ini diharapkan lebih banyak lagi lansia yang ikut serta dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan kesehatan. Disarankan kepada para kader di wilayah ini agar dapat mengajak lansia yang belum mengikuti kegiatan untuk berkenan bergabung dalam pengabdian masyarakat selanjutnya agar kesehatan mereka juga dapat terpantau ini. Bagi lansia peserta pengabdian dengan kategori hipertensi I dan hipertensi II hendaknya lebih memperhatikan pola hidup sehat menggunakan salah satu acuan dari booklet yang telah kami sosialisasikan. Untuk lansia yang hasil pemeriksaan tekanan darahnya masuk kategori normal dan prehipertensi disarankan untuk tetap mempertahankan pola hidup sehat dengan olah raga secara teratur serta menjaga pola makan sehat. seperti mengurangi asupan garam dapur, mengurangi atau bahkan menghindari makanan berlemak terutama gorengan dan makanan instan/siap saji.

Sebaliknya perbanyak konsumsi sayuran berupa mentimun, labu, buah bit dan seledri. Sebagai sumber protein yang baik hendaknya mengkonsumsi ikan seperti ikan kembung, ikan patin dan ikan salmon.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, U. I. (2020). Karakteristik Hipertensi pada Lanjut Usia di Desa Buku. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 5(2), 2548–4702.
- Benly, N. E., Mansyarif, R., Asma, W. O. S., Sartina, Husuni, W. O. S. F., Hastuti, A. S., ... Sutriawati. (2022). Pelayanan Pemeriksaan Kesehatan Gratis pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(12), 3495–3502. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i12.3449>
- Dasuki, D., Maulani, M., & Zulni, M. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Buah Belimbing Wuluh (*Averrhoa Bilimbi L.*) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 3(1), 260–269.

- <https://doi.org/10.52822/jwk.v3i1.64>
- Fithriyani, F., & Putri, V. S. (2021). Pengendalian Hipertensi Menggunakan Tanaman Obat Keluarga di Kelurahan Lebak Bandung. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(3), 346–349. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i3.208>
- Maswarni, & Hayana. (2021). Hubungan Pola Hidup Sehat pada Penderita Hipertensi dengan Pengontrolan Tekanan Darah terhadap Aktifitas Fisik di Rw 024 Desa Pandau Jaya Kab. Kampar Kampar. *MENARA Ilmu*, 15(2), 51–55.
- Pane, M. H., Rahman, A. O., & Ayudia, E. I. (2021). Gambaran Penggunaan Obat Herbal pada Masyarakat Indonesia dan Interaksinya Terhadap Obat Konvensional Tahun 2020. *Journal of Medical Studies*, 1(1), 40–62.
- Suciati, S., & Rustiana, E. (2021). Pemeriksaan Tekanan Darah dan Konseling Tentang Hipertensi dan Komplikasinya pada Lansia di Desa Kromasan Kabupaten Tulungagung. *Janita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 31–36. <https://doi.org/10.36563/pengabdian.v1i1.283>
- Sujana, E., Listyorini, M. W., Ponirah, P., & Iksan, R. R. (2022). Literatur Review: Pengaruh Pemberian Jus Belimbing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 443–452. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.5937>
- Undang-Undang Nomor 13. (1998). *Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*. Jakarta: Pemerintah Pusat.
- Widiyany, F. L. (2019). Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Posyandu Lansia Dusun Demangan Gunungan, Pleret, Bantul. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 2(2), 45–50. <https://doi.org/10.35842/jpdb.v2i2.89>
- Yulidar, E., Rachmaniah, D., & Hudari. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Hipertensi pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Grogol Tahun 2022 Relationship. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 264–274.
- Yustikarani, N., Prasetyaningrum, O., Wahyu, R., Rosalinda, Saroh, D., & Susilowati, I. T. (2020). Penyuluhan Tombo Ati “Tanaman Obat Anti Hipertensi ” Kepada Masyarakat Dusun Ngembung, Gondongsari, Jatisrono, Wonogiri. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 3, 575–580.