

## PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT MELALUI PEMERIKSAAN KESEHATAN & PENYULUHAN : PENGENDALIAN HIPERTENSI DAN MANAJEMEN STRESS

Lani Watania<sup>1</sup>, Erniyati Fangidae<sup>2</sup>, Juwita Fransiska<sup>3</sup>, Shinta Hasibuan<sup>4</sup>, Fiolenty Sitorus<sup>5</sup>  
Peggy Tahulending<sup>6\*</sup>

*Jurusan Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Indonesia*

\* Penulis Korespondensi : [peggy.tahulending@uph.edu](mailto:peggy.tahulending@uph.edu)

### Abstrak

Peningkatan angka hipertensi pada lansia berada pada tren peningkatan. Hal tersebut diakibatkan karena kenaikan angka populasi lansia. Hipertensi memberikan dampak yang berbahaya bagi lansia. Hipertensi juga dapat dikontrol. Pentingnya pengendalian hipertensi dengan menjaga gaya hidup sehat. Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pemahaman masyarakat Desa Kadu Tangerang dalam pengendalian hipertensi dan cara manajemen stress. Salah satu metode yang dapat dilaksanakan saat ini dengan memberikan edukasi tentang cara pengendalian hipertensi. Mitra kegiatan ini adalah masyarakat RW 003 di Desa Kadu, Curug, Tangerang sebanyak 61 lansia. Metode kegiatan yang dilakukan untuk mencapai tujuan PkM adalah pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan Kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pengendalian hipertensi dan manajemen stress. Kegiatan PKM berupa penyuluhan Kesehatan diharapkan dapat menjadi salah satu strategi dalam mengendalikan hipertensi hingga agar terhindar dari komplikasi dan terjadi peningkatan kualitas dari hidup lansia juga keluarga.

**Kata kunci:** Hipertensi, Lanjut usia, Manajemen stress, Gaya Hidup Sehat

### Abstract

*The increasing rate of hypertension in the elderly is on an increasing trend. This is due to an increase in the number of elderly population. Hypertension has a dangerous impact on the elderly. Hypertension can also be controlled. The importance of controlling hypertension by maintaining a healthy lifestyle. The purpose of this community services was to increase the understanding of the people of Kadu Tangerang Village in controlling hypertension and how to manage stress. Method that can be implemented at this time were to provide education on how to control hypertension. The respondent of this community service were community in RW 003 Kadu Village, Curug, Tangerang, with 61 elderly people. The methods of activities carried out to achieve the objectives of the community service are health checks and health education. The results of the activity indicate an increase in the community knowledge about hypertension control and stress management. Community service activities in the form of health education are expected to be one of the strategies in controlling hypertension so as to avoid complications and improve the quality of life of the elderly and their families.*

**Keywords:** Hypertension, Elderly, Stress Management, Healthy Life-style

### 1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah diastolic  $\geq 90$  mmHg (Kemenkes, 2020).

Hipertensi juga disebut dengan the silent killer karena penderitanya sering tidak mengetahui. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 menunjukkan sekitar 1.13 Miliar mengalami Hipertensi. Menurut

Riskedas tahun 2018 estimasi jumlah kasus Hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang. Kelompok umur yang sering mengalami hipetensi yaitu 31-64 tahun. Dimana usia 55-64 tahun merupakan kelompok usia yang paling banyak mengalami hipertensi (Kemenkes, 2019). Populasi tersebut mengarah pada kategori lansia yang banyak mengalami hipertensi. Menurut (Guasti et al., 2022). Hipertensi sering ditemukan pada pasien lanjut usia. Hal ini juga terjadi sebagai akibat dari penuaan populasi, berkembang secara eksponensial selama 40 tahun terakhir (Benetos et al., 2019).

Hipertensi dapat berdampak buruk pada lansia. Komplikasi yang dapat terjadi seperti gagal jantung, stroke, aneurisma, masalah pada mata, ginjal dan sindrom metabolik hingga kematian (Astutik & Mariyam, 2021). Pengelolaan dan pengendalian hipertensi penting dilakukan. Setiap penderita hipertensi harus melakukan kontrol dan berkonsultasi dengan dokter (Widjaja & Sijabat, 2021). Untuk mengelola hipertensi perlu menerapkan perilaku gaya hidup sehat. Dengan cara mengkonsumsi makan makanan yang bergizi, melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit perhari, dan mencukupi kebutuhan tidur (Kemenkes, 2017).

Kelompok usia lansia memiliki potensi yang besar untuk mengidap penyakit hipertensi karena berhubungan dengan perubahan struktur pembuluh darah. Fenomena yang seringkali ditemukan terkait hipertensi adalah tidak ada data skrining kesehatan yang adekuat untuk memantau jumlah lansia yang terdeteksi mengidap hipertensi sehingga seringkali yang terjadi adalah kondisi penyakit memburuk dan berujung pada komplikasi seperti stroke. Berdasarkan data BKKBN Desa Kadu tahun 2022, didapatkan sebanyak 2.168 warga yang tercatat dalam kelompok usia lanjut usia. Dengan tingginya jumlah lansia di Desa Kadu,

skrining kesehatan terkait hipertensi dinilai penting untuk dilakukan. Data website Desa juga menunjukkan hanya 2 warga yang mengisi survey penyakit hipertensi dan keduanya berada dalam kelompok hipertensi yang tidak terkontrol atau tidak mengonsumsi obat. Data yang didapatkan saat melakukan visitasi awal untuk identifikasi masalah juga sesuai, yaitu pemerintah setempat menyampaikan bahwa penyuluhan kesehatan dan skrining kesehatan belum dilakukan secara adekuat ditempat tersebut. Oleh karena itu, tujuan dari pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk pengendalian hipertensi.

## **2. BAHAN DAN METODE**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 31 Mei 2023 mulai pukul 08.00 – 11.00 di RW 003 Desa Kadu, Curug, Tangerang.

Metode kegiatan yang dilakukan untuk mencapai tujuan PkM adalah pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan kesehatan dengan tema “Pengendalian Hipertensi dan Manajemen Stress”. Adapun tahapan yang ditempuh dalam kegiatan ini dimulai dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan PkM. Jumlah peserta yang mendaftar dalam kegiatan ini adalah 61 peserta yang terdiri dari Lansia dan keluarganya. Berikut adalah penjabaran kegiatan berdasarkan setiap tahapan :

### **a. Tahap Persiapan**

Persiapan pelaksanaan kegiatan PkM ini dimulai dengan penyusunan kepanitiaan kegiatan, mengkaji kebutuhan mitra PkM, menentukan topik kegiatan dan menyusun teknis kegiatan. Panitia juga menentukan target dari kegiatan PkM ini, yaitu Lansia beserta keluarganya dan masyarakat umum yang memiliki faktor resiko hipertensi. Panitia

menjangkau peserta webinar yaitu dengan menyebarkan informasi berupa flyer kegiatan ke ketua RW 003 dan kemudian diteruskan ke kader-kader posbindu setempat dan Ketua RT.

Selain itu, kegiatan latihan sebagai bagian dari persiapan juga dilakukan 5 hari sebelum kegiatan yaitu pada tanggal 26 Mei 2023 yang diikuti oleh seluruh panitia. Adapun tujuan dilakukan tahap persiapan adalah agar seluruh panitia mendapatkan gambaran secara menyeluruh terkait teknis pelaksanaan pemeriksaan dan penyuluhan kesehatan, sehingga dapat maksimal sebelum pelaksanaan kegiatan.

### b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi 2 bagian yaitu Pemeriksaan Kesehatan yang meliputi Cek Gula Darah Sewaktu, Tekanan Darah & Asam Urat, kemudian diikuti dengan Penyuluhan Kesehatan sebanyak 2 sesi dengan 2 pembicara yaitu dokter dan perawat. Tujuan dilaksanakan pemeriksaan kesehatan adalah sebagai skrining kesehatan awal pada Lansia setempat, karena berdasarkan informasi dari RW, kegiatan pemeriksaan ini baru pertama kali dilakukan diwilayah tersebut. Kemudian, penyuluhan atau edukasi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia dan keluarga terkait pengendalian hipertensi dan manajemen stress.

### c. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur ketercapaian tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mulai dari tahap awal sampai akhir pelaksanaan. Evaluasi dilakukan dengan melakukan pengukuran berupa beberapa pertanyaan Pre-Post Test dari materi yang diberikan oleh pemateri dalam sesi penyuluhan kesehatan. Selain itu, panitia juga menambahkan evaluasi kegiatan yang melihat dari segi kualitas kegiatan dan pembicara berdasarkan hasil survey peserta kegiatan.

Berdasarkan hasil evaluasi kualitatif saat akhir kegiatan didapatkan data bahwa sebagian besar peserta merasa puas dan senang dengan adanya penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Warga tampak sangat antusias untuk kegiatan-kegiatan yang akan datang terkait dengan kesehatan, terutama pemeriksaan kesehatan. Warga mengajukan beberapa tema kesehatan untuk dibahas seperti Diabetes Melitus dan Olahraga Lansia. Adapun evaluasi kekurangan yang didapatkan selama pelaksanaan kegiatan adalah waktu pelaksanaan pada hari Rabu yang merupakan hari kerja, sehingga berdampak pada jumlah lansia yang datang tidak maksimal karena pendamping atau keluarga sedang bekerja di hari tersebut.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel-tabel berikut ini menjabarkan hasil pelaksanaan kegiatan berupa analisis statistik deskriptif dari hasil pemeriksaan kesehatan (Tekanan Darah, Gula Darah, Asam Urat), rerata Pre-Post Test dari penyuluhan kesehatan dan hasil evaluasi kegiatan PKM. Untuk karakteristik peserta kegiatan; rentang usia 35 – 78 tahun dengan rerata usia 54 tahun kemudian jenis kelamin ; laki-laki sebanyak 20 orang dan perempuan 41 orang.

Tabel 1 Data Hasil Pemeriksaan Kesehatan (N=61)

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
<b>Tekanan Darah</b>		
Hipotensi	1	1.6
Normal	14	22.9
Pra Hipertensi	24	39.3
<b>Hipertensi</b>		
Tingkat 1	16	26.2
Tingkat 2	6	9.8
<b>Gula Darah</b>		
< 200 mg/dL	55	90.2
>200 mg/dL	6	9.8

<b>Rerata Asam Urat</b>	6.3	<b>Nilai Normal:</b> Laki-laki : 3.4 – 7 mg/dL Perempuan : 2.4 – 6 mg/dL
-------------------------	-----	--



Berdasarkan Tabel 1 didapatkan dari total 61 peserta, terdapat 39.3% peserta menunjukkan hasil pengukuran pada rentang pra hipertensi, 26.2% berada pada Hipertensi Tingkat 1 dan 9.8% pada Hipertensi Tingkat 2. Untuk hasil rerata Asam Urat didapatkan 6.3 mg/dL yang masih merupakan nilai dalam rentang normal asam urat untuk laki-laki dan perempuan. Hasil pemeriksaan gula darah sewaktu menunjukkan 90.2% peserta memiliki nilai normal dan 9.8% menunjukkan nilai abnormal atau hiperglikemia.



Tabel 2 Nilai Rerata *Pre-Test* dan *Post-Test* Peserta (N=61)

Variabel	Rerata Pre-Test	Rerata Post-Test
<b>Pengetahuan Peserta</b>	81.6	97.7

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan perbedaan nilai rerata peserta kegiatan dengan soal sebanyak 6 pertanyaan terkait materi webinar yaitu pada *Pre-Test* 81.6 dan *Post-Test* 97.7 poin. Peningkatan nilai rerata menjadi indikator adanya peningkatan pengetahuan pada peserta yaitu meningkat 16.1 poin atau naik sebesar 16%. Evaluasi kualitas kegiatan didapatkan hasil rerata pada nilai 3, yaitu sebagian besar peserta setuju bahwa kegiatan ini sesuai kebutuhan peserta, narasumber dapat memberikan informasi dan diskusi yang baik, serta acara difasilitasi dengan baik (tempat, sound-system, on time). Berikut adalah beberapa dokumentasi dari kegiatan yang dilakukan :

Berdasarkan hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang pengendalian hipertensi dan manajemen stress. Pengendalian hipertensi sangat di perlukan. Strategi sukses untuk meningkatkan kontrol tekanan darah di antara pasien hipertensi melibatkan banyak intervensi (Woodham et al., 2020). Selanjutnya menurut (Oliveros et al., 2020), strategi pengelolaan hipertensi pada lansia harus mempertimbangkan tingkat kelemahan, komorbiditas serta faktor psikososial penderita, oleh karena itu harus bersifat individual. Selanjutnya disampaikan juga bahwa intervensi gaya hidup non-farmakologis harus didorong untuk mengurangi risiko pengembangan hipertensi, dan sebagai terapi tambahan untuk mengurangi kebutuhan akan obat-obatan. Berdasarkan hasil penyuluhan yang menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan lansia diharapkan dapat menurunkan peningkatan hipertensi lansia. Hasil pengabdian pada masyarakat ini juga sejalan dengan pengabdian pada masyarakat (Winarti et al., 2022.) yang melakukan intervensi pendidikan pada lansia di dengan hasil uji yang dilakukan ditemukan pendidikan pengendalian hipertensi efektif terhadap lansia. Selanjutnya hasil pengabdian (Rozi, Zhafira, Yuliandriani, Murtadho, 2022) edukasi hipertensi dengan metode ceramah dan tanya jawab yang di berikan juga mengalami peningkatan pada pre dan post test nya. Akan

tetapi perlu untuk dilakukan secara berkesinambungan dengan metode yang tepat agar tercapainya kesehatan yang optimal bagi lansia. Metode yang ceramah yang digunakan cukup tepat karena dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang cara pengendalian hipertensi (Andriani et al., 2022). Strategi untuk pengendalian hipertensi cukup banyak metode nya, akan tetapi di perlukan juga pemantauan tekanan darah di rumah akan sangat membantu untuk memfasilitasi manajemen hipertensi bagi pasien lansia, juga perlu dicatat beberapa kondisi penderita lansia seperti kerapuhan, diabetes, stroke, dan penyakit penyerta lainnya, sehingga sesuai dengan metode pengendalian yang dilakukan (Zhang & Cai, 2022).

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan setelah kegiatan PkM dilakukan adalah terdapat peningkatan pengetahuan terhadap pengendalian hipertensi dengan cara menerapkan gaya hidup sehat dan manajemen stress dalam kehidupan sehari-hari. Rekomendasi kegiatan PkM selanjutnya adalah untuk monitoring dan pendampingan dari Kader Posbindu untuk mempertahankan edukasi praktik hidup sehat yang sudah diberikan sebelumnya dan juga kontrol kesehatan lansia secara rutin.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada LPPM UPH yang membantu pendanaan dalam kegiatan ini, begitu juga dengan TMD Lippo Karawaci yang berkolaborasi dalam pelaksanaan kegiatan dan memberikan bantuan. Kami juga menyampaikan

Andriani, Y., Anggraini, D., Kesehatan, F., & Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, U. (2022). Penyuluhan Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia di Dusun Jaranan Bantul. *Journal of Innovation in Community Empowerment (JICE)*, 4(2), 112–116.

Astutik, M. F., & Mariyam, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. *Ners Muda*, 2(1), 54.  
<https://doi.org/10.26714/nm.v2i1.7347>

Benetos, A., Petrovic, M., & Strandberg, T. (2019). Hypertension Management in Older and Frail Older Patients. *Circulation Research*, 124(7), 1045–1060.  
<https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313236>

Kemenkes. (2020). Mengenal Penyakit Hipertensi  
<https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi>.

Kemenkes. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.”.  
<https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>

Kemenkes. (2017). Sebagian Besar Penderita Hipertensi tidak Menyadarinya.  
<https://www.kemkes.go.id/article/view/17051800002/sebagian-besar-penderita-hipertensi-tidak-menyadarinya.html>.

Kemenkes.(2018). Hasil Utama Riskesdas  
<https://www.kemkes.go.id/article/view/17051800002/sebagian-besar->

#### DAFTAR PUSTAKA

- penderita-hipertensi-tidak-menadarinya.html
- Guasti, L., Ambrosetti, M., Ferrari, M., Marino, F., Ferrini, M., Sudano, I., Tanda, M. L., Parrini, I., Asteggiano, R., & Cosentino, M. (2022). Management of Hypertension in the Elderly and Frail Patient. *Drugs and Aging*, 39(10), 763–772. <https://doi.org/10.1007/s40266-022-00966-7>
- Oliveros, E., Patel, H., Kyung, S., Fugar, S., Goldberg, A., Madan, N., & Williams, K. A. (2020). Hypertension in older adults: Assessment, management, and challenges. In *Clinical Cardiology* (Vol. 43, Issue 2, pp. 99–107). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/clc.23303>
- Widjaja, G., & Sijabat, H. H. (n.d.). How to Cite The Challenge of Managing Hypertension in the Elderly with a Healthy Lifestyle and Medical Treatment. *International Journal of Life Sciences & Earth Sciences*, 4(1), 44. <https://doi.org/10.31295/ijle.v4n1.1757>
- Winarti, W., Ayu Made Adyani, S., Aditya Fareza, A., & Studi Profesi Ners, P. (n.d.). *KOMMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Pamulang PENDIDIKAN KESEHATAN PEMELIHARAAN KESEHATAN PADA LANSIA HIPERTENSI*.
- Woodham, N. S., Taneepanichskul, S., Somrongthong, R., Kitsanapun, A., & Sompakdee, B. (2020). Effectiveness of a multidisciplinary approach intervention to improve blood pressure control among elderly hypertensive patients in rural Thailand: A quasi-experimental study. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 13, 571–580. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S254286>
- Zhang, W. li, & Cai, J. (2022). STEP to blood pressure management of elderly hypertension: evidence from Asia. In *Hypertension Research* (Vol. 45, Issue 4, pp. 576–582). Springer Nature. <https://doi.org/10.1038/s41440-022-00875-7>