

Penyuluhan Hipertensi, Pengecekan Tekanan Darah, Kadar Gula Dalam Darah, Kolesterol Serta Asam Urat

Erna Rahmawati*¹, Asriya Naro Rimasari², Elvira R. M. Monita³

^{1,2,3}SI Keperawatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhati Wiyata Kediri

*ernanarto44@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Semakin bertambahnya usia seseorang diikuti semakin banyak penyakit yang diderita lansia salah satunya adalah Hipertensi yang sering disebut dengan tekanan darah tinggi. Dapat dikatakan hipertensi jika tekanan darah sistole seseorang menetap pada 140 mmHg atau lebih, nilai tekanan darah yang dianggap ideal berkisar 115/5 mmHg. Hipertensi akan menjadi masalah yang serius bila tidak ditangani sedini mungkin, bahaya hipertensi bila tidak segera ditangani dengan baik akan menimbulkan penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal dan gangguan penglihatan. Penyakit hipertensi sendiri bisa dicegah dengan mengatur pola makan, gaya hidup yang benar, hindari kopi, hindari merokok, hindari minum beralkohol, mengurangi konsumsi garam yang berlebihan olah raga teratur **Tujuan:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada lansia tentang proses hipertensi pada lansia yang ada di desa Wonosari Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri. **Metode:** Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan hipertensi dan pengecekan tekanan darah, kadar gula dalam darah, kolesterol serta asam urat. Narasumber dalam kegiatan ini adalah tim dosen Prodi SI Keperawatan dan DIII Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata. **Hasil:** Hasil kegiatan menunjukkan lansia di desa wonosari kecamatan grogol kabupaten kediri sudah sadar akan pemeriksaan pemeriksaan yang berkaitan dengan hipertensi hal ini terlihat dari skor pre test menunjukkan angka 65% dan setelah dilakukan penyuluhan meningkat sebanyak 98%. **Kesimpulan:** Dari hasil penilaian dapat disimpulkan bahwa penegetahuan lansia di desa wonoasri tentang hipertensi mengalami peningkatan setelah dilakukan penyuluhan.

Kata Kunci: Lansia, hipertensi, asam urat, penyuluhan, grogol, kediri

Hypertension Counseling: Blood Pressure, Blood Sugar Level, Cholesterol, and Uric acid Monitoring

ABSTRACT

Background: The increasing age of a person followed by more and more illnesses suffered by the elderly one of which is hypertension which is often referred to as high blood pressure. It can be said that hypertension if someone's systolic blood pressure stays at 140 mmHg or more, the ideal blood pressure value is around 115/5 mmHg. Hypertension will be a serious problem if not treated as early as possible, the danger of hypertension if not treated properly will cause heart disease, stroke, kidney disorders and vision problems. Hypertension itself can be prevented by regulating diet, correct lifestyle, avoiding coffee, avoiding smoking, avoiding alcoholic drinking, reducing excessive salt consumption regularly exercise **Objectives:** This community service activity aims to provide education to the elderly about the process of hypertension in the elderly in the village of Wonosari, Grogol District, Kediri Regency. **Methods:** The method used in this activity is hypertension counseling and blood pressure checking, blood sugar levels, cholesterol and gout. The speakers in this activity were a team of lecturers from the Nursing Study Program and Midwifery Diploma Program at the Bhakti Wiyata Institute of Health Sciences. **Results:** The results of the activity showed that the elderly in Wonosari Village, Grogol Subdistrict, Kediri District, were aware of the examination related to hypertension. **Conclusions:** From the results of the assessment it can be concluded that the knowledge of the elderly in the village of Wonoasri about hypertension has increased after counseling.

Keywords: Elderly, hypertension, gout, counseling, grogol, kediri

1. PENDAHULUAN

Semakin bertambahnya usia seseorang diikuti semakin banyak penyakit yang diderita lansia salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi yang sering disebut dengan tekanan darah tinggi merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kenaikan tekanan darah. Dapat dikatakan hipertensi jika tekanan darah sistole seseorang menetap pada 140 mmHg atau lebih, nilai tekanan darah yang dianggap ideal berkisar 115/5 mmHg (Agoes, 2011).

WHO tahun 2000 menunjukkan data sekitar 972 juta orang (26,4%) mengalami hipertensi dengan pembagian 26,6% terjadi pada pria dan 26,1% terjadi pada wanita. Angka ini diperkirakan akan meningkat pada tahun 2025 sebanyak 29,2% (Suhadak, 2010). Hipertensi pada lansia di Indonesia pada tahun 1995 sekitar 83 per 1000 orang.

Faktor yang menyebabkan hipertensi pada lansia yang tidak dapat dikendalikan antara lain keurutan, jenis kelamin ras dan usia serta faktor resiko yang bisa dikendalikan antara lain obesitas, kurang olah raga, merokok, minum kopi, sensitivitas natrium, kadar kalium rendah, mengonsumsi alkohol, stres, pekerjaan, pendidikan dan pola makan (Suhadak, 2010).

Hipertensi akan menjadi masalah yang serius bila tidak ditangani sedini mungkin, bahaya hipertensi bila tidak segera ditangani dengan baik akan menimbulkan penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal dan gangguan penglihatan. Penyakit hipertensi sendiri bisa dicegah dengan mengatur pola makan, gaya hidup yang benar, hindari kopi, hindari merokok, hindari minum beralkohol, mengurangi konsumsi garam yang berlebihan olah raga teratur (Dalimartha, 2008).

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul "Penyuluhan Hipertensi Pengecekan Tekanan Darah, Kadar Gula Dalam Darah, Kolesterol serta Asam Urat" di desa Wonosari, Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri bertujuan untuk menurunkan angka kejadian hipertensi pada lansia. Dengan adanya penyuluhan dan pemeriksaan ini diharapkan masyarakat lebih paham tentang hipertensi dan diharapkan para lansia menjadi lebih rajin memeriksa diri guna untuk mencegah hipertensi.

2. METODE PENGABDIAN

2.1 Waktu dan Tempat Pengabdian

a. Waktu

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Kamis tanggal 23 Agustus 2018 jam 07.00 WIB.

b. Tempat Pengabdian

Tempat dilakukan pengabdian masyarakat di Desa Wonoasri Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri tepatnya di Balai Desa.

2.2 Metode dan Rancangan Pengabdian

Untuk mendukung berlangsungnya acara kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan diskusi serta melakukan pengecekan tekanan darah, kadar gula dalam darah, dan kolesterol.

2.3 Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dilakukan dengan pemberian soal – soal ujian berupa pre tes untuk memperoleh skor awal sebelum dilakukan penyuluhan. Dari hasil pengambilan skor awal tersebut menjadi acuan sejauh mana penegeahuan masyarakat tentang hipertensi berikut dengan pemeriksaannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pre test untuk mengetahui gambaran awal masyarakat sasaran. Dari hasil *pretest* yang telah dilakukan sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan, diketahui bahwa pengetahuan 65% audien yang mengikuti kegiatan ini masih kurang dalam hal pengetahuan tentang hipertensi. Selanjutnya dilakukan penyuluhan dan cek kesehatan gratis bagi seluruh peserta kegiatan. Cek kesehatan gratis yang dilakukan meliputi cek tekanan darah, kadar gula darah, kadar asam urat, dan kadar kolesterol darah. Cek kesehatan ini dilakukan untuk mengetahui kondisi kesehatan umum pada lansia agar lebih berhati – hati dalam menjaga kesehatan. Kemudian dilakukan kegiatan penyuluhan mengenai hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang hipertensi. Setelah dilakukan penyuluhan, tingkat pengetahuan peserta tentang hipertensi naik menjadi 98% dari 65% yang mengindikasikan terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 33%.



Gambar 1. Grafik Hasil Pre dan Post Test

Pengetahuan tentang hipertensi sangat penting untuk masyarakat khususnya pada lansia, dengan mengetahui tanda gejala hipertensi sejak dini masyarakat khususnya lansia bisa mencegah agar tidak mengalami hipertensi dan bagi yang telah mengidap penyakit ini dapat lebih paham mengenai kondisi tubuhnya sehingga diharapkan proses terapi mendapatkan hasil yang lebih optimal dan maksimal. Penyakit hipertensi ini membutuhkan terapi yang relative lama dan berkesinambungan dan salah satu yang menyebabkan tidak berhasilnya terapi adalah ketidaktahuan pasien mengenai goal terapi dan kondisi penyakit yang dideritanya. Harapannya dengan adanya penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta sehingga mendapatkan outcome terapi yang lebih baik.



Gambar 2. Foto Kegiatan Penyuluhan dan Cek Kesehatan

4. KESIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema penyuluhan hipertensi pengecekan tekanan darah, kadar gula dalam darah, kolesterol serta asam urat berlangsung dengan lancar dan penuh antusiasme. Dari hasil yang diperoleh terhadap kegiatan selama 1 hari berjalan dengan lancar serta pengetahuan masyarakat semakin meningkat terbukti adanya kenaikan pengeahuan sebesar 33%. Kegiatan pengabdian masyarakat didukung oleh seluruh komponen kecamatan Grogol khususnya desa Wonosari kabupaten Kediri. Rencana berikutnya adalah pembentukan posyandu lansia, untuk terwujudnya hal tersebut diperlukan peran serta masyarakat dan elemen – elemen terkait. Pengabdian berikutnya hendaknya dilaksanakan dengan jangka waktu yang lebih panjang, disertai dengan pembinaan tokoh masyarakat sebagai upaya pemberdayaan.

5. DAFTAR PUSTAKA

Agoes, H.A. 2001. *Penyakit Dusia Tua*. Jakarta: EGC.

Dalimartha.S. 2008. *Care Your Self Hiperensi*. Jakarta: Penebar Plus.

Mahendra, B. 2004. *Atasi Stroke Dengan Tanaman Obat*. Jakarta: Penebar Swadaya

