

## EDUKASI METODE CERDIK DALAM PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA UTEUN KOT KOTA LHOKSEUMAWE

Rizka Sofia<sup>1\*</sup>, Yuziani<sup>2</sup>, Afifa Sintia Amira<sup>3</sup>, Muhammad Althaf<sup>4</sup>

<sup>1\*,2,3,4</sup> Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh.

\*Email: rizka.sofia@unimal.ac.id

### Abstrak

#### History Artikel

#### Received:

November-2022;

#### Reviewed:

November-2022;

#### Accepted:

Desember-2022;

#### Published:

Maret-2023

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal dengan sistolik di atas 140mmHg dan diastolic diatas 90 mmHg. Jika penyakit hipertensi terjadi dalam kurun waktu yang lama, bisa memicu penyakit seperti stroke. Pencegahan dan pengendalian Hipertensi selama masa pandemi perlu dilakukan. Upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi perlu dilakukan oleh masyarakat agar dapat tetap sehat di masa pandemi ini. Pada orang yang sudah mengalami hipertensi bila terserang COVID-19 akan mengalami keparahan, mengalami kematian sebesar 2,5 kalinya. Desa Uteun Kot merupakan desa di lingkungan Fakultas Kedokteran Unimal. Pada tahun 2021, jumlah kasus hipertensi pada lansia di Desa Uteun Kot sebanyak 123 orang (17%) dari total 698 orang lansia. Tingginya kasus hipertensi pada lansia di Desa Uteun Kot disebabkan rendahnya tingkat pemahaman masyarakat dalam melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi dan rendahnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk dapat meminimalisir resiko terjadinya hipertensi pada lansia. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu melakukan edukasi pengendalian hipertensi dengan metode CERDIK bagi lansia di Desa Uteun Kot, Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan yang meliputi edukasi pengendalian hipertensi, pemeriksaan tekanan darah, pelatihan pemeriksaan tekanan darah bagi para kader kesehatan, dan hibah alat pengukur tekanan darah *sphygmomanometer* (tensimeter) digital kepada mitra, serta tahap evaluasi untuk menilai keberhasilan kegiatan ini. Luaran yang ditargetkan dari kegiatan pengabdian ini berupa publikasi kegiatan pada media online, publikasi artikel kegiatan pada jurnal pengabdian terindek Sinta serta adanya dokumen kerjasama dengan mitra

**Kata kunci:** Hipertensi, Lansia, CERDIK

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal dengan sistolik di atas 140mmHg dan diastolic di atas 90 mmHg yang mengakibatkan angka kesakitan atau morbiditas dan angka kematian atau mortalitas. Hipertensi disebut juga sebagai *the silent disease* dikarenakan pengidap penyakit hipertensi rata-rata kurang memahami tanda dan gejala sebelum diperiksa [1]. Hipertensi dianggap sebagai faktor risiko terhadap masalah kesehatan jantung dan pembuluh darah [2]. Jika penyakit hipertensi terjadi dalam kurun waktu yang lama, bisa memicu penyakit penyakit jantung, stroke, dan bisa menjadi pencetus gagal ginjal kronik [3]. Risiko serangan jantung, stroke, gagal ginjal, dan kebutaan meningkat secara signifikan pada penderita hipertensi dan merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia [4].

Secara global diperkirakan ada 349 juta orang yang menderita hipertensi di negara berpenghasilan tinggi dan 1,04 miliar di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah [5]. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada populasi lansia adalah sebesar

63,5% [6]. Hasil ini memberi gambaran bahwa setiap 100 orang lansia, diperkirakan ada 63 orang yang menderita hipertensi. Lansia beresiko mengalami berbagai macam penyakit degeneratif dibandingkan usia muda [7]. Prevalensi hipertensi lebih tinggi pada perempuan dan memperlihatkan peningkatan signifikan pada kelompok usia 35 hingga 44 tahun, serta mencapai puncaknya pada kelompok usia 45 hingga 54 tahun [8]. Penurunan fungsi tubuh pada lansia yang diakibatkan psikososial, kultural, perubahan fisik, spiritual. Perubahan fisik dapat berdampak ke berbagai system tubuh, salah satu yang berdampak yaitu pada sistem kardiovaskuler [9].

Desa Uteun Kot merupakan salah satu desa di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. Pada tahun 2021, jumlah kasus hipertensi pada lansia di desa Uteun Kot sebanyak 123 orang (17%) dari total 698 orang lansia. Tingginya kasus hipertensi pada lansia di Desa Uteun Kot disebabkan rendahnya tingkat pemahaman masyarakat dalam melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi dan rendahnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Berdasarkan hasil pengamatan pada lansia di Desa Uteun Kot diketahui bahwa ada banyak orang-orang lansia yang mempunyai kebiasaan merokok, terutama laki-laki. Selanjutnya, ada sebagian orang-orang lansia (laki-laki dan wanita) masih senang mengkonsumsi makanan berlemak (daging merah seperti daging kambing, kerbau dan sapi), terasa lebih asin dan manis.

Permasalahan prioritas yang terjadi pada masyarakat di Desa Uteun Kot Kecamatan Muara Dua Kota Lhokseumawe adalah: (1) Para lansia di Desa Uteun Kot belum mempunyai pengetahuan dalam mengendalikan hipertensi. Lansia di Desa Uteun Kot diketahui bahwa ada banyak orang-orang lansia yang mempunyai kebiasaan merokok, terutama laki-laki. Selanjutnya, ada sebagian orang-orang lansia (laki-laki dan wanita) masih senang mengkonsumsi makanan berlemak (daging merah seperti daging kambing, kerbau dan sapi), terasa lebih asin dan manis. (2) Para lansia di Desa Uteun Kot tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi. Selama ini sebagian besar lansia yang menderita hipertensi tidak merasakan sakit dan apabila sudah timbul keluhan datang berobat ke Puskesmas. Para lansia yang sudah didiagnosis menderita hipertensi juga malas melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Berdasarkan latar belakang tersebut perlunya dilakukan edukasi di Desa Uteun Kot Kota Lhokseumawe untuk mengendalikan hipertensi pada lansia dengan menggunakan metode CERDIK (Cek Kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stress). Target luaran yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian ini adalah (1) mampu mempublikasi pada jurnal pengabdian berbasis OJS, (2) publikasi pada kegiatan media cetak atau online, (3) peningkatan daya saing, (4) peningkatan penerapan IPTEK di masyarakat, (5) perbaikan tata nilai masyarakat, (6) penerapan jasa, rekayasa social, metode atau system, produk/barang, dan (7) inovasi baru TTG.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di salah satu desa binaan Universitas Malikussaleh yaitu Desa Uteun Kot, Kecamatan Muara Dua, Kota Lhokseumawe dari awal bulan maret tahun 2022 sampai bulan November tahun 2022. Bentuk kegiatan ini adalah penyuluhan tentang hipertensi dan cara pengendaliannya dengan menggunakan metode CERDIK. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan yang meliputi edukasi pengendalian hipertensi, pemeriksaan tekanan darah, pelatihan pemeriksaan tekanan darah bagi para kader kesehatan, dan hibah alat pengukur tekanan darah *sphygmomanometer* (tensimeter) digital kepada mitra, serta tahap evaluasi untuk menilai keberhasilan kegiatan ini.

Awal kegiatan adalah persentasi edukasi hipertensi dan cara pengendaliannya oleh ketua pelaksana. Kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah bagi lansia penderita hipertensi. kemudian dilakukan pelatihan penggunaan alat tensimeter untuk pemeriksaan tekanan darah bagi penderita hipertensi dan kader kesehatan di Desa Uteun Kot serta pemberian alat tensimeter tersebut kepada pihak desa yang akan digunakan oleh kader kesehatan untuk melakukan pemantauan tekanan darah secara berkala kepada lansia penderita hipertensi,

Solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang berhubungan dengan hipertensi pada lansia tersebut yakni (1) peningkatan pengetahuan dalam upaya pengendalian hipertensi dengan perilaku CERDIK (Cek Kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stress, (2) Pemeriksaan tekanan darah para lansia di Desa Uteun Kot. Tekana darah penting diperiksa karena kebanyakan pasien dengan tekanan darah tinggi maupun rendah tidak mengalami gejala apapun, dan (3) Pembagian alat sphygmomanometer (tensimeter) digital kepada mitra. Kader kesehatan di desa uteun kot harus dibekali alat *sphygmomanometer* (tensimeter) dan cara penggunaannya agar dapat melakukan pemeriksaan tekanan darah pasien hipertensi di Desa Uteun Kot secara rutin.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan skema pembinaan desa lingkungan ini dilakukan di salah satu desa binaan Universitas Malikussaleh yaitu Desa Uteun Kot, Kecamatan Muara Dua, Kota Lhokseumawe. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penerapan metode CERDIK untuk mengendalikan hipertensi pada lansia di Desa Uteun Kot, Kota Lhokseumawe. Bentuk dari kegiatan ini berupa penyuluhan yang diberikan oleh ketua pelaksana yg dibantu oleh anggota kepada lansia penderita hipertensi tentang penyakit hipertensi dan cara pengendaliannya dengan menggunakan metode CERDIK, banyak pertanyaan yang diajukan oleh peserta karena banyak mitos yang beredar dimasyarakat terkait hipertensi, dan salah satu kendala bagi penderita untuk mengendalikan tekanan darahnya adalah mereka sulit memeriksa tekanan darahnya secara teratur ke puskesmas karena keadaan sudah lansia. Kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah bagi lansia penderita hipertensi. kemudian dilakukan pelatihan penggunaan alat tensimeter untuk pemeriksaan tekanan darah bagi penderita hipertensi dan kader kesehatan di Desa Uteun Kot serta pemberian alat tensimeter tersebut kepada pihak desa yang akan digunakan oleh kader kesehatan untuk melakukan pemantauan tekanan darah secara berkala kepada lansia penderita hipertensi, kegiatan ini turut dihadiri oleh Pak Kechik, Sekretaris Desa yang juga ikut berpartisipasi aktif dalam kegiatan tersebut.



**Gambar 1.** Presentasi edukasi hipertensi oleh ketua pelaksana



**Gambar 2.** Mengukur tekanan darah masyarakat dengan menggunakan sphygmomanometer



**Gambar 3.** Penyerahan poster edukasi hipertensi dengan metode CERDIK

## Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di salah satu desa binaan Unimal yaitu Desa Uteun Kot Kecamatan Muara Dua Kota Lhokseumawe. Kegiatan tersebut sangat bermanfaat bagi masyarakat setempat karena menambah pengetahuan masyarakat tentang cara pengendalian hipertensi kemudian masyarakat juga dapat memeriksakan tekanan darahnya, selain itu kader kesehatan setempat diberi pelatihan cara menggunakan alat tensimeter yang benar disertai hibah alat tensimeter tersebut ke desa, sehingga masyarakat yang menderita hipertensi bisa secara teratur memeriksakan tekanan darahnya, terutama sangat dirasakan manfaatnya bagi lansia yang sulit untuk keluar rumah, sehingga kader kesehatan yang telah terlatih dapat secara teratur memeriksa tekanan darah penderita hipertensi diseda tersebut. Bagi pelaksana kegiatan hal tersebut merupakan bagian dari tridharma perguruan tinggi dan merupakan bagian dari sarana peningkatan kemampuan mahasiswa dalam hal komunikasi serta ketrampilan dalam melakukan promosi kesehatan dan bagi institusi hal tersebut merupakan bentuk dari peningkatan kinerja institusi.

## KESIMPULAN

Kegiatan edukasi hipertensi pada lansia dengan menggunakan metode CERDIK tersebut sangat bermanfaat bagi masyarakat setempat karena menambah pengetahuan masyarakat tentang cara pengendalian hipertensi kemudian masyarakat juga dapat memeriksakan tekanan darahnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Ariyanto, A. A. Malik, W. Widiyanti, and W. Oktavia, "Prevalence and Correlation of Knowledge Levels with the Physical Activity of Hypertension Patients," vol. 01, no. 02, pp. 45–49, 2020.
- [2] S. Anwar, L. Peng, and T. Mahmudiono, *The Importance of Spirituality, Physical Activity and Sleep Duration to Prevent Hypertension among Elderly in Aceh-Indonesia*. Sys Rev Pharm, 2020.
- [3] S. Marliyana, *Penyuluhan Kesehatan tentang Penyakit Gastritis pada remaja*, no. 1(1). JOURNAL of Public Health Concerns, 2021.
- [4] WHO, *Improving Hypertension Control In 3 Million People: Country Experiences Of Programme Development and Implementation*. Geneva: World Health Organization, 2020. [Online]. Available: <https://www.who.int/publications/i/item/improving-hypertension-control-in-3-million-people-country-experiences-of-programme-development-and-implementation>
- [5] T. Unger *et al.*, *International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines*. 2020.[Online].Available:<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- [6] Kementerian Kesehatan RI, "Hipertensi Si Pembunuh Senyap Pusdatin Kementerian Kesehatan RI," 2019. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- [7] R. Ariyanti, I. A. Preharsini, and B. V. Sipolio, "Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia," vol. 3, no. 2, pp. 74–82, 2020.
- [8] I. Arianti and C. A. Husna, "MASYARAKAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MON GEUDONG TAHUN 2015," 2015.
- [9] Y. Jatmika *et al.*, "PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI DAN PROGRAM LATIHAN TERPADU TERHADAP PERILAKU LANSIA DALAM PENGENDALIAN HIPERTENSI DI DUSUN KARANGANOM DESA SERUT KECAMATAN PANTI KABUPATEN JEMBER," 2018.