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

Edukasi dan Skrining Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang

Fidiariani Sjaaf[1], Debie Anggraini[2*], Nesi Meldi Pratiwi[3]

[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
Email: debieanggraini@fk.unbrah.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak ditemukan pada kelompok lansia dan menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Faktor risiko hipertensi pada lansia dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, indeks massa tubuh, konsumsi natrium, kebiasaan merokok, dan aktivitas fisik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai faktor risiko hipertensi melalui edukasi kesehatan dan skrining sederhana di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang. Metode kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan menggunakan media leaflet dan banner, pemeriksaan tekanan darah, pengukuran indeks massa tubuh, serta wawancara faktor risiko hipertensi pada lansia. Kegiatan melibatkan 88 lansia hipertensi. Hasil skrining menunjukkan sebagian besar peserta berada pada kelompok usia lanjut (61,4%), berjenis kelamin perempuan (69,3%), memiliki riwayat keluarga hipertensi (61,4%), aktivitas fisik kurang baik (72,7%), serta konsumsi natrium kurang baik (77,3%). Kegiatan edukasi dan skrining ini meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pengendalian faktor risiko hipertensi sejak dini. Pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi langkah promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi pada lansia.

Kata kunci: hipertensi, lansia, edukasi kesehatan, skrining, faktor risiko

Abstract

Hypertension is one of the degenerative diseases commonly found in the elderly and has become a public health problem in Indonesia. Risk factors for hypertension in the elderly include age, gender, family history, body mass index, sodium intake, smoking habits, and physical activity. This community service activity aimed to improve elderly knowledge regarding hypertension risk factors through health education and simple screening in the working area of Lubuk Buaya Public Health Center, Padang. The activity was carried out through health education using leaflets and banners, blood pressure examination, body mass index measurement, and interviews regarding hypertension risk factors among the elderly. A total of 88 elderly participants with hypertension were involved. Screening results showed that most participants were elderly aged 60–74 years (61.4%), female (69.3%), had a family history of hypertension (61.4%), had poor physical activity (72.7%), and inadequate sodium consumption patterns (77.3%). Educational and screening activities increased community understanding regarding the importance of early control of hypertension risk factors. This community service activity is expected to become a promotive and preventive effort in controlling hypertension among the elderly.

Keywords: *hypertension, elderly, health education, screening, risk factors*

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia, terutama pada kelompok lanjut usia (lansia). Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan diastolik ≥90 mmHg. Penyakit ini dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal.

Prevalensi hipertensi di Indonesia terus meningkat. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi mencapai 34,11%. Di Sumatera Barat, hipertensi banyak ditemukan pada kelompok usia lanjut, khususnya usia ≥55 tahun.

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami hipertensi akibat proses penuaan yang menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah. Selain faktor usia, hipertensi dipengaruhi oleh jenis kelamin, riwayat keluarga, obesitas, konsumsi natrium, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok.

Data Puskesmas Lubuk Buaya menunjukkan kejadian hipertensi pada lansia terus meningkat setiap tahun dan menjadi salah satu penyakit terbanyak di wilayah kerja puskesmas. Oleh karena itu diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan serta skrining faktor risiko hipertensi pada lansia agar komplikasi hipertensi dapat dicegah sejak dini.

2. Metode Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang tahun 2022. Sasaran kegiatan adalah lansia yang mengikuti pemeriksaan kesehatan dan bersedia menjadi peserta kegiatan.

Metode kegiatan meliputi:

1. **Penyuluhan kesehatan**
   Edukasi diberikan mengenai hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pola makan rendah garam, pentingnya aktivitas fisik, dan pemeriksaan tekanan darah rutin menggunakan media leaflet dan banner.
2. **Skrining kesehatan**
   Dilakukan pemeriksaan tekanan darah menggunakan sphygmomanometer digital, pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan indeks massa tubuh (IMT), serta wawancara terkait riwayat keluarga, kebiasaan merokok, konsumsi natrium, dan aktivitas fisik.
3. **Evaluasi hasil skrining**
   Data hasil pemeriksaan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

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

3. Hasil dan Pembahasan

a. Karakteristik Peserta

Berdasarkan hasil skrining, sebagian besar peserta berada pada kelompok usia lanjut (*elderly*) usia 60–74 tahun sebanyak 54 orang (61,4%).

Peserta perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki yaitu 61 orang (69,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan perempuan usia menopause memiliki risiko hipertensi lebih tinggi akibat penurunan hormon estrogen.

Riwayat keluarga hipertensi ditemukan pada 54 orang (61,4%), menunjukkan adanya pengaruh faktor genetik terhadap kejadian hipertensi.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
Usia pertengahan (45–59 tahun)	28	31,8
Lanjut usia / elderly (60–74 tahun)	54	61,4
Lanjut usia tua (75–90 tahun)	6	6,8
Usia sangat tua (>90 tahun)	0	0
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 pengukuran indeks massa tubuh menunjukkan sebagian besar lansia memiliki IMT normal sebanyak 45 orang (51,1%), sedangkan obesitas ditemukan pada 24 orang (27,3%). Kondisi obesitas diketahui dapat meningkatkan risiko hipertensi akibat peningkatan resistensi pembuluh darah perifer.

Konsumsi natrium kurang baik ditemukan pada 68 orang (77,3%). Asupan natrium berlebih dapat meningkatkan retensi cairan dan menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Sebagian besar peserta bukan perokok yaitu 73 orang (83,0%). Meskipun demikian, aktivitas fisik kurang baik ditemukan pada 64 orang (72,7%). Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular pada lansia.

c. Pelaksanaan Edukasi

Kegiatan edukasi berlangsung interaktif dan peserta aktif bertanya mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik, dan cara mencegah komplikasi hipertensi. Edukasi kesehatan menjadi langkah penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mengontrol tekanan darah secara rutin.



4. Kesimpulan

Kegiatan edukasi dan skrining faktor risiko hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang berjalan dengan baik dan mendapat antusiasme tinggi dari peserta. Sebagian besar peserta merupakan perempuan usia lanjut dengan riwayat keluarga hipertensi, aktivitas fisik kurang baik, dan pola konsumsi natrium yang kurang sehat.

Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko hipertensi serta pentingnya pencegahan dan pengendalian hipertensi sejak dini pada 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].Anggraini D, Adelin P. Risk Factors of Cardiovascular Disease in Elderly in Guguak Kabupaten 50 Kota West Sumatera. 2020.
[4].Setiati S. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta: FKUI; 2015.
[5].American Heart Association. Hypertension and Cardiovascular Disease. 2017.

[6].Palmer A, Williams B. Simple Guide Tekanan Darah Tinggi. Jakarta: Erlangga; 2005.
[7].Sheps SG. Mayo Clinic Hipertensi. Jakarta: Intisari Mediatama; 2002.