



Edukasi Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Batua Kota Makassar

Health Education about Hypertension in the Elderly at the Batua Community Health Center, Makassar City

Rosita^{1*}, Rabiah¹

¹Akademi Keperawatan Justitia

*Corresponding Author: E-mail: rosita.ners87@gmail.com

Artikel Pengabdian

Article History:

Received: 1 December, 2023

Revised: 5 February, 2024

Accepted: 28 April 2024

Kata Kunci:

Edukasi Kesehatan;

Lansia;

Hipertensi;

Pengabdian Kepada Masyarakat

Keywords:

Health Education;

Elderly;

Hypertension;

Community service

DOI: [10.56338/jks.v7i4.4488](https://doi.org/10.56338/jks.v7i4.4488)

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling berbahaya di seluruh dunia. Hipertensi juga merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal. Penyakit Hipertensi ini diperkirakan dapat menyebabkan 7,1 juta kematian atau kira-kira 13% dari seluruh kematian di dunia. Menurut World Health Organization (WHO) hampir setengah dari kasus serangan jantung dipicu oleh penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi. Sebagian besar tekanan darah tinggi terjadi pada generasi yang berusia lanjut (lansia) akibat terjadinya perubahan-perubahan secara fisiologi maupun patologi seiring dengan bertambahnya usia. Oleh sebab itu, sangat diperlukan untuk mencegah dan mempertahankan kualitas hidup para lansia agar terhindar dari penyakit hipertensi. Untuk itu, Program Studi Diploma III Keperawatan Akademi Keperawatan Justitia melakukan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dalam rangka untuk menurunkan angka kesakitan dan angka kematian akibat penyakit hipertensi pada lansia. Kegiatan PkM ini dilaksanakan pada lansia yang melakukan pengobatan di Puskesmas Batua Kota Makassar. Metode yang digunakan adalah dengan melakukan edukasi kesehatan dengan media penyuluhan menggunakan Flip Chart dan Leaflet untuk dapat meningkatkan pengetahuan para lansia tentang hipertensi. Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menyimpulkan bahwa pemahaman Para Lansia tentang penyakit hipertensi mengalami peningkatan baik dari segi pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, pencegahan penyakit hipertensi, dan pengobatan hipertensi serta penanganan hipertensi. Pada awalnya para lansia hanya mengetahui secara umum, kini para lansia sudah sangat memahaminya dengan lebih dalam sehingga dapat melakukan pencegahan dan pengobatan secara rutin di Puskesmas untuk mempertahankan kualitas hidup yang lebih sehat dan lebih baik di masa tuanya.

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is one of the most dangerous health problems throughout the world. Hypertension is also a major risk factor for cardiovascular disease such as heart attack, heart failure, stroke and kidney disease. Hypertension is estimated to cause 7.1 million deaths or approximately 13% of all deaths in the world. According to the World Health Organization (WHO), almost half of heart attack cases are triggered by hypertension or high blood pressure. Most high blood pressure occurs in the older generation (elderly) due to physiological and pathological changes with increasing age. Therefore, it is very necessary to prevent and maintain the quality of life of the elderly to avoid hypertension. For this reason, the Justitia Nursing Academy Diploma III Nursing Study Program carries out Community Service (PkM) in order to reduce morbidity and mortality rates due to hypertension in the elderly. This PkM activity was carried out for elderly people who received treatment at the Batua Community Health Center, Makassar City. The method used is to provide health education with outreach media using Flip Charts and Leaflets to increase the knowledge of elderly people about hypertension. The results of this Community Service activity concluded that the understanding of the elderly about hypertension has increased both in terms of understanding hypertension, causes of hypertension, signs and symptoms of hypertension, prevention of hypertension, and treatment of hypertension and management of hypertension. At first the elderly only knew in general terms, now the elderly understand it more deeply so they can carry out routine prevention and treatment at the Community Health Center to maintain a healthier and better quality of life in their old age.

PENDAHULUAN

Banyak perubahan yang terjadi baik secara fisiologi maupun patologi pada saat seseorang bertambah usia. Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2019) dalam (Ariyanti, Preharsini and Sipolio, 2020). Lansia juga merupakan salah satu golongan usia yang akan mengalami perubahan-perubahan tersebut sehingga dapat menyebabkan para lansia memiliki risiko mengalami penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif dapat terjadi akibat memburuknya suatu jaringan atau organ seiring dengan perkembangan usianya dari waktu ke waktu. Proses penuaan pada seorang lansia akan mengalami perubahan dari fisik, psikis/mental, sosial ekonomi, dan fisiologi organ tubuh. Salah satu perubahan fisiologi yang terjadi pada lansia adalah perubahan pada struktur vena besar yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering disebut sebagai the silent killer dan merupakan faktor risiko terbesar yang dapat menyebabkan kematian. Penyakit hipertensi dapat menyerang pada semua kelompok usia dan yang paling sering dialami oleh kelompok usia lansia. Beberapa penyakit pemicu kematian di Indonesia salah satunya adalah hipertensi. Estimasi prevalensi hipertensi secara global sebesar 1,28 juta diantaranya umur 30-79 tahun dari total penduduk dunia di Negara berkembang dan menengah tahun 2021 (World Health Organization, 2021). Kementerian Kesehatan (2018) menyatakan bahwa prevalensi penderita hipertensi lebih banyak pada usia 55-64 Tahun (55,2%), 65-74 Tahun (63,2%) dan >75 Tahun (69,5%) di Indonesia (Nuraisyah and Kusumo, 2021). Salah satu indikasi lansia mengalami hipertensi yaitu terjadinya kenaikan tekanan darah di atas normal yaitu 140/90 mmHg atau lebih dari 140/90 mmHg. Selain itu, terdapat indikasi lain berupa tanda dan gejala hipertensi pada lansia yang sangat bervariasi dimulai dengan tanpa gejala, sakit kepala ringan ataupun gejala lain yang hampir sama dengan penyakit lainnya. Gejala-gejala tersebut yaitu sakit kepala/rasa berat di tengkuk, mumet (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan. Berbagai studi menunjukkan bahwa hipertensi meningkatkan risiko kematian dan penyakit. Bila tidak dilakukan penanganan, sekitar 70% pasien hipertensi kronis akan meninggal karena jantung koroner atau gagal jantung, 15% terkena kerusakan jaringan otak, dan 10% mengalami gagal ginjal (Maulana, 2022).

Peningkatan angka kejadian hipertensi pada lansia dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang gaya hidup yang sehat. The American Heart Association (AHA) mengidentifikasi bahwa terdapat beberapa cara dalam memodifikasi gaya hidup agar terhindar dari hipertensi atau tekanan darah tinggi seperti memilih menu makanan yang sehat, mobilisasi, manajemen stres, mematuhi regimen pengobatan, dukungan sosial keluarga, tidak merokok, menghindari alkohol, menjaga berat badan ideal, mengontrol tekanan darah, dan meningkatkan asupan potassium 3500-5000 mg serta pengurangan asupan garam atau sodium (Sjattar et al., 2021). Dengan banyaknya alternatif cara memodifikasi gaya hidup sering membuat para lansia kewalahan dalam memilih, menetapkan, melakukan, dan mempertahankan salah satu upaya pencegahan terjadinya hipertensi.

Dalam upaya untuk menurunkan angka kesakitan dan angka kematian akibat penyakit hipertensi maka salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan pengetahuan para lansia melalui pemberian edukasi kesehatan dalam mengenal pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, tanda/gejala hipertensi, penanganan/pengobatan hipertensi, pencegahan hipertensi, dan komplikasi hipertensi. Pranoto (2015) dalam (Damayanti et al., 2022) menjelaskan bahwa edukasi kesehatan merupakan serangkaian upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dengan cara memberi informasi dan mengenalkan kepada masyarakat tentang pesan-pesan kesehatan agar masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat. Dengan adanya edukasi kesehatan tentang hipertensi pada lansia diharapkan dapat meminimalkan terjadinya komplikasi akibat hipertensi pada lansia, menurunkan angka kematian pada lansia yang mengalami hipertensi. Oleh sebab itu, penulis dan Tim kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) mengenai edukasi kesehatan tentang hipertensi di Puskesmas Batua Kota Makassar untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi pada lansia sehingga kedepannya para lansia dapat secara

mandiri ataupun dibantu oleh keluarganya dalam melakukan pencegahan dan perawatan ketika mengalami hipertensi ataupun mengalami komplikasi akibat hipertensi sehingga para lansia dapat mempertahankan kualitas hidupnya dimasa tuanya.

METODE

Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Batua Kota Makassar. Objek Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) adalah para lansia yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Batua Makassar. Adapun proses dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan penutup. Tahap persiapan yaitu proses-proses yang dilakukan sebelum kegiatan PkM dilakukan, seperti mengirim surat kepada pihak Dinas Kesehatan Kota Makassar dan kepada pihak Puskesmas Batua untuk meminta ijin terkait pelaksanaan kegiatan PkM terkait edukasi kesehatan tentang Hipertensi dan mengetahui kesediaan dan keterlibatan para lansia yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Batua Kota Makassar untuk menjadi peserta dalam kegiatan pengabdian tersebut. Selain itu, meminta ijin akan kesediaan Koordinator Kegiatan Lansia dari Pihak Puskesmas Batua agar bisa bekerja sama dalam kegiatan Pengabdian tersebut dan Tim Pelaksana Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) menyusun materi, menyiapkan media edukasi kesehatan berupa Flip Chart dan Leaflet terkait edukasi kesehatan tentang hipertensi. Tahap pelaksanaan adalah tahapan pada saat kegiatan pengabdian berlangsung. Pada tahap ini para penulis menyampaikan materi tentang edukasi kesehatan tentang hipertensi pada lansia di Puskesmas Batua Kota Makassar. Adapun pada tahap penutup, Tim Pelaksana Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) melakukan evaluasi terhadap materi yang sudah disampaikan untuk mengetahui apakah para lansia sudah memahami materinya atau belum. Evaluasi dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada para lansia. Hal ini bertujuan untuk menumbuhkan pemahaman mendasar terkait edukasi kesehatan tentang hipertensi pada lansia di Puskesmas Batua Kota Makassar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi Kegiatan

Pengertian Hipertensi

Hipertensi berdasarkan Kementerian Kesehatan Indonesia (Kemenkes) merupakan kondisi tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang umum dijumpai di masyarakat. Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas normal, yaitu 140/90 mmHg. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Balitbangkes tahun 2017 menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional mencapai 31,7% (Kemenkes RI, 2019) dalam (Maulana, 2022). Gejala-gejala hipertensi sangat bervariasi dimulai dengan tanpa gejala, sakit kepala ringan ataupun gejala lain yang hampir sama dengan penyakit lainnya. Gejala-gejalanya itu adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, muntah (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan. Oleh karena itu untuk menegakkan diagnosis hipertensi adalah dengan menggunakan sphygmomanometer. Berbagai studi menunjukkan bahwa hipertensi meningkatkan risiko kematian dan penyakit. Bila tidak dilakukan penanganan, sekitar 70% pasien hipertensi kronis akan meninggal karena jantung koroner atau gagal jantung, 15% terkena kerusakan jaringan otak, dan 10% mengalami gagal ginjal. Namun demikian, peningkatan kesadaran masyarakat dan pengendalian hipertensi dapat menekan risiko hingga 50% (Sutarga, IM, 2017) dalam (Maulana, 2022). Sedangkan Menurut American Society of Hypertension (ASH) hipertensi adalah suatu sindrom atau kumpulan gejala kardiovaskuler yang progresif sebagai akibat dari kondisi lain yang kompleks dan saling berhubungan, WHO menyatakan hipertensi merupakan peningkatan tekanan sistolik lebih besar atau sama dengan 160 mmHg dan atau tekanan diastolic sama atau lebih besar 95 mmHg, (JNC VII) berpendapat hipertensi adalah peningkatan tekanan darah diatas 140/90 mmHg, sedangkan menurut Brunner dan Suddarth

hipertensi juga diartikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan darahnya diatas 140/90 mmHg. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik yang persisten diatas 140 mmHg sebagai akibat dari kondisi lain yang kompleks dan saling berhubungan (Nuraini, 2015).

Penyebab Hipertensi

Terdapat beberapa penyebab hipertensi atau tekanan darah yang tinggi yaitu pada individu yang masih muda kondisi tekanan darah tinggi atau hipertensi disebabkan oleh stressor dari luar seperti adanya beban pikiran, beban kerja yang berlebih serta stressor lainnya yang dapat menaikkan tekanan darah. Tekanan darah yang naik akibat stressor tersebut masih dapat dikompensasi oleh tubuh untuk menyeimbangkan atau mengontrol tekanan darah untuk kembali normal. Hal ini disebabkan kondisi pembuluh darah yang masih sehat dan elastis sehingga mampu mengatur kenaikan tekanan darah dengan cara melebarkan volume pembuluh darah atau disebut dengan dilatasi. Sedangkan pada lansia kondisi hipertensi yang disebabkan oleh stressor luar akan semakin diperparah dengan kondisi pembuluh darah lansia yang tidak dapat mengompensasi tekanan darah tinggi akibat penuaan dimana pembuluh darah menjadi lebih kaku. Selain itu, tekanan darah tinggi juga akan diperparah dengan perubahan neurohormonal pada lansia dan penuaan ginjal. Ginjal merupakan organ yang juga berperan dalam pengaturan kompensasi jika terjadi kenaikan ataupun penurunan tekanan darah. Terjadi perubahan neurohormonal seiring dengan penambahan usia seperti penurunan hormon estrogen pada wanita, penurunan aktivitas renin plasma 40-60% dan aldosterone, serta meningkatnya aktivitas sistem saraf simpatis yang memicu peningkatan tekanan darah. Selain itu, umumnya hipertensi tidak mempunyai penyebab yang spesifik. Hipertensi terjadi sebagai respon peningkatan cardiac output atau peningkatan tekanan perifer sehingga semua faktor di atas akan memperburuk tekanan darah tinggi, itulah mengapa hipertensi rentan terjadi pada lansia. Menurut Fadli, R, (2018) dalam (Maulana, 2022) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan tingginya kasus hipertensi beserta komplikasi yang ditimbulkannya. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah gejala-gejala hipertensi sangat bervariasi dimulai dengan tanpa gejala, sakit kepala ringan ataupun gejala lain yang hampir sama dengan penyakit lainnya. Hal inilah yang masih belum dipahami oleh masyarakat. Gaya hidup yang tidak disadari oleh masyarakat berisiko terhadap terjadinya hipertensi serta kesadaran untuk melakukan pengecekan rutin/berkala terhadap tekanan darah mengakibatkan kejadian hipertensi masih cukup tinggi. Sedangkan (Nuraini, 2015) memaparkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi antara lain faktor genetik yang adanya faktor genetik pada keluarga tertentu akan menyebabkan keluarga itu mempunyai risiko menderita hipertensi, faktor Obesitas, faktor stress, faktor kurang olahraga, faktor jenis kelamin, faktor pola asupan garam dalam diet, dan faktor kebiasaan merokok.

Tanda dan Gejala Hipertensi

Tanda pasti dari hipertensi dapat diketahui dengan mengukur tekanan darah secara rutin. Keluhan penyerta yang juga bisa dirasakan klien yaitu sakit kepala, rasa berat di tengkuk dan sering emosi (Brunner, L. S., Smeltzer, S. C. O., & Suddarth 2010) dalam (Dafriani, Sartiwi and Dewi, 2023). Sedangkan (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2014) dalam (Istiqomah *et al.*, 2022) memaparkan bahwa secara umum, gejala peningkatan tekanan darah diantaranya sakit kepala/rasa berat di tengkuk leher, pusing, jantung berdebar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging, serta mimisan.

Pencegahan Hipertensi

Secara umum pencegahan terjadinya hipertensi ketika lansia dapat dilakukan sejak dini dengan cara diet rendah garam, mengurangi konsumsi kafein, berhenti merokok, makan makanan yang bergizi, menghindari konsumsi alkohol, mempertahankan berat badan ideal dan melakukan olahraga yang teratur.. Sedangkan pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan menurut Ernawati (2020) dalam

(Zulaika, 2022) yaitu dengan mengurangi asupan garam kurang dari 5 gram setiap hari, makan lebih banyak buah dan sayuran, aktifitas fisik secara teratur, menghindari penggunaan rokok, membatasi asupan makanan tinggi lemak jenuh, dan menghilangkan atau mengurangi lemak trans dalam makanan. Sedangkan menurut (Nuraini, 2015) menjelaskan bahwa upaya pencegahan dan penanggulangan hipertensi didasarkan pada perubahan pola makan dan gaya hidup. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan meliputi melakukan perubahan pola makan, melakukan pembatasan penggunaan garam hingga 4-6 gram per hari, makanan yang mengandung soda kue, bumbu penyedap dan pengawet makanan, mengurangi makanan yang mengandung kolesterol tinggi (jeroan, kuning telur, cumi-cumi, kerang, kepiting, coklat, mentega, dan margarin), menghentikan kebiasaan merokok, tidak minum alkohol, melakukan olah raga teratur, dan menghindari stress.

Pengobatan atau Penanganan Hipertensi

LeMone, Burke, & Bauldoff (2015) dalam (Damayanti *et al.*, 2022) menjelaskan bahwa secara umum, pengobatan hipertensi dapat dibedakan menjadi dua pendekatan, yaitu pendekatan farmakologis dan pendekatan non-farmakologis. Berbagai upaya yang dikembangkan pada pendekatan non farmakologis untuk hipertensi meliputi modifikasi gaya hidup, penurunan berat badan, latihan fisik/ senam secara teratur, berhenti merokok, peningkatan asupan buah-buahan dan sayur, pengurangan alkohol, kontrol asupan natrium dan suplemen kalium. Sedangkan menurut Menurut Righo (2019) dalam (Zulaika, 2022) menjelaskan bahwa penatalaksanaan hipertensi ada 2(dua) jenis yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi yaitu golongan obat-obatan yang diberikan pada klien dengan hipertensi seperti golongan diuretik, golongan betabloker, golongan antagonis kalsium, serta golongan penghambat konversi rennin angiotensin. Hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian atau pemilihan obat anti hipertensi yaitu mempunyai efektivitas yang tinggi, mempunyai toksitas dan efek samping ringan atau minimal, memungkinkan penggunaan obat secara oral, tidak menimbulkan intoleransi, harga obat relatif murah sehingga terjangkau oleh klien, dan memungkinkan penggunaan jangka panjang. Pengobatan secara non farmakologi meliputi diet atau pembatasan atau kurangi konsumsi garam. Penurunan berat badan dapat membantu menurunkan tekanan darah bersama dengan penurunan aktivitas renin dalam plasma dan penurunan kadar adosteron dalam plasma, melakukan aktivitas dan ikut berpartisipasi pada setiap kegiatan yang sudah disesuaikan dengan batasan medis dan sesuai dengan kemampuan, seperti berjalan, jogging, bersepeda, atau berenang, melakukan istirahat yang cukup dapat memberikan kebugaran bagi tubuh dan mengurangi beban kerja tubuh, serta dengan mengurangi stress dapat menurunkan tegang otot saraf sehingga dapat mengurangi peningkatan tekanan darah.

Hasil kegiatan



Gambar 1. Pemateri menyampaikan materi kepada Para Lansia di Puskesmas Batua Kota Makassar

Pada gambar 1 terlihat bahwa pemateri menyampaikan materi dengan cara langsung mendekati para lansia. Hal ini dilakukan agar adanya hubungan keakraban antara peserta dan pemateri sehingga materi akan mudah dipahami oleh peserta.



Gambar 2. Pemateri menyampaikan materi kepada Para Lansia di Puskesmas Batua Kota Makassar

Pada gambar 2 terlihat bahwa pemateri menjelaskan materi dan menjawab pertanyaan yang diajukan oleh beberapa peserta penyuluhan dan pemateri sehingga peserta menjadi lebih mengerti dan memahami materi penyuluhan.



Gambar 3. Salah satu Lansia yang bertanya kepada Pemateri

Pada gambar 3 terlihat bahwa materi penyuluhan telah selesai disampaikan oleh kedua pemateri dan kegiatan dilanjutkan dengan tanya jawab. Pada tahap ini dapat dilihat semangat yang cukup besar dari peserta yang ingin bertanya tentang materi yang disampaikan. Terdapat beberapa pertanyaan yang diajukan, seperti: Berapa nilai normal tekanan darah dan kapan seseorang dikatakan mengalami penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi?, Bagaimana cara melakukan pencegahan agar tekanan darah tetap stabil? , Makanan dan minuman apa yang bagus dikonsumsi untuk mencegah terjadinya hipertensi?, Bagaimana cara melakukan pertolongan pertama pada keluarga yang tiba-tiba mengalami tekanan darah meningkat? Dan jelaskan ciri-ciri orang yang mengalami tekanan darah tinggi atau hipertensi?, Apakah orang yang mengalami tekanan darah tinggi atau hipertensi harus minum obat dari puskesmas seumur hidup?, dan Bagaimana cara mengatasi komplikasi akibat dari penyakit hipertensi ?



Gambar 4. Salah satu Peserta menjawab pertanyaan dari Pemateri

Gambar 4 memperlihatkan bahwa kegiatan evaluasi yang dilakukan oleh pemateri dapat dijawab oleh peserta dengan baik. Gambar 3.1 tersebut hanya salah satu dari dokumentasi evaluasi lainnya. Pemahaman Para Lansia mengenai edukasi kesehatan tentang hipertensi semakin meningkat. Mereka yang awalnya hanya memahami pengertian hipertensi secara umum, kini telah memahami bahwa penyakit hipertensi memiliki komplikasi yang berbahaya dari yang dibayangkan sebelumnya karena dapat menyebabkan terjadinya penyakit stroke bahkan kematian.

Peningkatan pemahaman lansia tersebut berdasarkan hasil dari evaluasi yang dilakukan oleh para pemateri. Dalam evaluasi tersebut, pemateri mengajukan beberapa pertanyaan terkait hipertensi, yaitu sebagai berikut: 1) Apa yang dimaksud dengan hipertensi? 2) Sebutkan penyebab terjadinya hipertensi pada lansia ? 3) Sebutkan tanda dan gejala pada lansia mengalami hipertensi? 4) Sebutkan makanan dan minuman apa saja yang dapat meningkatkan terjadinya hipertensi pada lansia? 5) Apa saja komplikasi atau akibat yang terjadi jika lansia menderita hipertensi yang cukup lama? 6) Apa saja pencegahan yang bisa dilakukan pada lansia yang menderita hipertensi ? 7) Sebutkan pengobatan yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi

Adapun pertanyaan-pertanyaan di atas dapat dijawab dengan baik oleh para lansia di Puskesmas Batua Kota Makassar. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa para lansia sudah baik dalam memahami tentang pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, tanda/gejala hipertensi, penanganan hipertensi, pencegahan hipertensi, komplikasi hipertensi, dan pengobatan hipertensi.



Gambar 5. Para Lansia bersama Pemateri Penyuluhan di Puskesmas Batua Kota Makassar

Gambar 5 memperlihatkan bahwa kegiatan foto bersama yang dilakukan oleh pemateri dan peserta penyuluhan yaitu para lansia di Puskesmas Batua Kota Makassar. Beberapa lansia juga tidak sempat berfoto bersama dikarenakan langsung melanjutkan aktivitas untuk melakukan pemeriksaan dan kontrol kesehatan di dalam Puskesmas.

KESIMPULAN

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang dilakukan di Puskesmas Batua Kota Makassar terlaksana dengan baik. Pihak Puskesmas Batua Kota Makassar khususnya Koordinator Kegiatan Lansia menyambut baik kegiatan ini dan akan selalu menerima jika Puskesmasnya dijadikan objek kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Dengan adanya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan oleh Tim PkM dari Akademi Keperawatan Justitia Palu telah memberikan pemahaman kepada para lansia akan pentingnya mendeteksi secara dini penyakit hipertensi sehingga para lansia juga dapat melakukan upaya pencegahan, pengendalian, dan pengobatan penyakit hipertensi sehingga kedepannya para lansia dapat secara mandiri ataupun dibantu oleh keluarganya dalam melakukan pencegahan dan perawatan ketika mengalami hipertensi ataupun mengalami komplikasi akibat hipertensi sehingga para lansia dapat mempertahankan kualitas hidupnya dimasa tuanya.

Akhirnya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, yaitu Kepala Puskesmas Batua Kota Makassar beserta Semua Staf, khususnya kepada Koordinator Kegiatan Lansia Puskesmas Batua Kota Makassar, dan kepada Para lansia yang sudah berpartisipasi sebagai objek Pengabdian kepada masyarakat serta kepada

Akademi keperawatan Justitia bekerja sama dan Ketua Unit Penelitian dan pengabdian kepada Masyarakat (UPPM) yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian ini sehingga kegiatan PkM ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, R., Preharsini, I. A. and Sipolio, B. W. (2020) 'Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia', *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), p. 74. doi: 10.35914/tomaega.v3i2.369.
- Dafriani, P., Sartiwi, W. and Dewi, R. I. S. (2023) 'Edukasi Hipertensi Pada Lansia Di Lubuk Buaya Kota Padang', *Abdimas Galuh*, 5(1), p. 90. doi: 10.25157/ag.v5i1.8901.
- Damayanti, R. et al. (2022) 'Pengaruh pemberian edukasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi', *Lentora Nursing Journal*, 2(2), pp. 64–69. Available at: <http://lib.ui.ac.id/detail?id=20404253&lokasi=lokal#parentHorizontalTab5>.
- Istiqomah, F. et al. (2022) 'Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang', *Media Gizi Kesmas*, 11(1), pp. 159–165. doi: 10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165.
- Maulana, N. (2022) 'Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia', *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), pp. 163–168. Available at: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>.
- Nuraini, B. (2015) 'Risk Factors of Hypertension', *J Majority*, 4(5), pp. 10–19.
- Nuraisyah, F. and Kusumo, H. R. (2021) 'Edukasi Pencegahan dan Penanganan Hipertensi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Lansia', *BAKTI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), pp. 35–38. doi: 10.51135/baktivol1iss2pp35-38.
- Sjattar, E. L. et al. (2021) 'Pelatihan Diet Rendah Garam pada Keluarga dan Pasien Hipertensi di Puskesmas Batua Makassar', *E-Dimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 12(3), pp. 498–503. doi: 10.26877/e-dimas.v12i3.6738.
- Zulaika, S. (2022) 'Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2022', *binahusada*. Available at: <http://rama.binahusada.ac.id:81/id/eprint/828>.