

## SAHATI “SADARI HIPERTENSI SEDARI DINI”

Ilham Agung Wijayanto<sup>1,\*</sup>, Adji Sukma Sumarsono<sup>2</sup>, Atikah Nur Azizah<sup>3</sup>, Fathur Rois<sup>4</sup>, Indra Mustofa<sup>5</sup>, Ati Kusmawati<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, 15419

<sup>2</sup>Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta Pusat, 10510

<sup>3</sup>Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, 15419

<sup>4</sup>Teknik Mesin, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta Pusat, 10510

<sup>5</sup>Teknik Mesin, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta Pusat, 10510

<sup>6</sup>Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, 15419

\*[Ilhamagung867@gmail.com](mailto:Ilhamagung867@gmail.com)

### ABSTRAK

Hipertensi adalah tanda lansia yang menjalankan pola hidup tidak baik. Solusi dari penanganan masalah hipertensi tersebut di antaranya, memberikan informasi yang bermanfaat kepada lansia dan keluarga mereka, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya perawatan kesehatan yang tepat dan memberitahu nutrisi yang tepat, pentingnya aktivitas fisik dan cara mengelola penyakit tidak menular. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan penyakit mengenai hipertensi dengan sasaran usia lanjut usia (45-70 tahun). Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan metode ceramah yang dilakukan secara memikat dengan penyebaran media poster, dan penyuluhan kesehatan. Menempelkan poster media di papan pengumuman Masjid. lalu dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi yang meliputi (pengertian hipertensi, hasil pengukuran hipertensi, risiko faktor hipertensi, tanda gejala hipertensi dan cara pencegahan hipertensi). pelaksanaan kegiatan tersebut diketahui bahwa mitra memiliki antusiasme yang tinggi terhadap tema pembahasan hipertensi mengingat kebanyakan dari mitra tersebut memiliki keluhan yang berkaitan dengan tema. Pembagian pamflet mitra akhirnya memiliki catatan inti dari penyuluhan hipertensi yang bisa di bawa pulang dan dibagikan kepada keluarga dan masyarakat sekitar mitra hasil pemeriksaan tekanan darah pada lansia diperoleh 120-145 mmHg untuk Sistolik dan 80-90 mmHg untuk diastolik, dari 28 lansia yang mengikuti dari kegiatan ini ada 14 (50%) orang yang terkena hipertensi. Kami menemukan rata-rata peserta kebanyakan lansia yang melakukan pola hidup tidak baik. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan mengenai penyakit hipertensi dengan sasaran usia lansia (45-70 tahun). Peserta kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat Ibu-Ibu lansia majelis ta'lim masjid Baitul Jabaar.

**Kata kunci:** Hipertensi, Lansia, Penyuluhan

### ABSTRACT

*Hypertension is a sign of elderly people who lead a bad lifestyle. Solutions to handling the problem of hypertension include providing useful information to the elderly and their families, as well as increasing awareness of the importance of proper health care and providing information on appropriate nutrition, the importance of physical activity, and how to manage non-communicable diseases. Methods used in carrying out community service activities This is in the form of disease education regarding hypertension targeting the elderly (45-70 years). The intervention was implemented using an engaging lecture method, with posters and health education distributed. Pasting media posters on mosque notice boards. They were then continued with health education about hypertension which includes (understanding hypertension, results of hypertension measurements, risk factors for hypertension, signs and symptoms of hypertension, and how to prevent hypertension). During the implementation of this activity, it was discovered that the partners had high enthusiasm for the topic of discussing hypertension considering that most of the partners had complaints related to the theme. The distribution of partner pamphlets finally has the main notes of hypertension education which can be taken home and distributed to families and communities around partners. The results of blood pressure examinations in the elderly were found to be 120-145 mmHg for systolic and 80-90 mmHg for diastolic, from 28 elderly people who took part in this activity there were 14 (50%) people affected by hypertension. We found that on average the participants were mostly elderly people who had unhealthy lifestyles. The method used in implementing this community*

*service activity is in the form of education regarding hypertension targeting the elderly (45-70 years). The participants in this service activity were the elderly mothers of the Baitul Jabaar mosque's ta'lim assembly.*

**Keywords:** Hypertension, Elderly, Counseling

## 1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang seringkali tidak terdeteksi karena tidak bergejala dan tidak ada keluhan. Biasanya ditemukan dalam tahap lanjut sehingga sulit untuk disembuhkan dan berakhir dengan kecacatan atau kematian. Penyakit tidak menular menjadi penyebab utama kematian secara global. Data WHO menunjukkan bahwa dari 57 juta kematian yang terjadi di dunia pada tahun 2008, sebanyak 36 juta atau hampir dua pertiganya disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular. (Mulyani Adi Astuti et al., 2022)

Menurut jurnal Uhamka, prevalensi hipertensi di Kota Bekasi adalah 13,8%. Menurut Riskesdas, prevalensi hipertensi di Kota Bekasi adalah 29,2%. Menurut studi pendahuluan di Puskesmas Kota Bekasi, pada tahun 2022 terdapat 3925 penderita hipertensi. (Fatharani Maulidina et al., 2019)

Analisis Pelaksanaan Pelayanan Hipertensi Sesuai Standar Pelayanan Minimal di Puskesmas Seroja Kota Bekasi (BIFTA DESFIANA SAFITRI, 2023): Skripsi ini menyebutkan bahwa capaian pelayanan hipertensi di Puskesmas Seroja hingga akhir tahun 2022 hanya sebesar 26%, jauh di bawah target nasional yang ditetapkan sebesar 100%. Meskipun tidak menyebutkan prevalensi secara langsung, angka ini mengindikasikan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan di Bekasi. (BIFTA DESFIANA SAFITRI, 2023; Fatharani Maulidina et al., 2019; Mulyani Adi Astuti et al., 2022)

Berdasarkan data yang dipaparkan, kami mencoba menganalisis permasalahan yang ada pada mitra. Kami menemukan rata-rata peserta kebanyakan lansia yang melakukan pola hidup tidak baik. Dari masalah tersebut kami menemukan upaya dan solusi untuk penanganan masalah hipertensi tersebut diantaranya, memberikan informasi yang bermanfaat

kepada lansia dan keluarga mereka, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya perawatan kesehatan yang tepat dan memberitahu nutrisi yang tepat, pentingnya aktivitas fisik dan cara mengelola penyakit tidak menular.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode dalam penyuluhan dan edukasi penyakit hipertensi dengan cara berikut:

Tujuan	Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat tentang penyakit hipertensi
Isi Kegiatan	Melakukan penyuluhan, membagi brosur tentang penyakit hipertensi dan melakukan pemeriksaan hipertensi
Sasaran	Ibu-ibu lansia majelis ta'lim Masjid Baitul Jabar
Strategi	Mengunjungi serta mengedukasi masyarakat melalui penyuluhan dan pembagian brosur penyakit hipertensi yang mengedukasi

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan mengenai penyakit hipertensi dengan sasaran usia lansia (45-70 tahun). Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan metode ceramah yang dilakukan secara luring dengan penyebaran media poster, dan penyuluhan kesehatan. Dengan berjalannya program ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan dapat memberikan

informasi tambahan mengenai hipertensi serta aktifitas ringan dalam upaya pencegahannya. Menempelkan media poster di papan pengumuman Masjid. Setelah itu dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi yang meliputi (pengertian hipertensi, hasil pengukuran hipertensi, faktor risiko hipertensi, tanda gejala hipertensi dan cara pencegahan hipertensi).

Peserta kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat Ibu-Ibu lansia majelis ta'lim masjid Baitul Jabaar yang bertempat di Blok Blok B3 No., Jl. Kepodang Raya Blok D1 No. 10, RT.004/RW.013, Jatibening, Kec. Pondok Gede, Kota Bekasi, Jawa Barat 17412. Jumlah peserta sebanyak 110 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terbagi menjadi dua tahapan yaitu: persiapan dan pelaksanaan.

### **Tahapan Persiapan**

Pada tahap kegiatan ini, pihak yang terlibat dalam penyuluhan ini antara lain Ibu-Ibu lansia majelis ta'lim masjid Baitul Jabaar.

Tim melaksanakan perencanaan ini pada tanggal 18 Agustus 2024. Pada tahap perencanaan ini tim menentukan prioritas masalah dan sasaran program serta sarana dan prasarana yang akan digunakan saat pelaksanaan program. Selain itu, dilakukan juga diskusi tim dalam penetapan alur kegiatan, desain kegiatan, penyusunan jadwal kegiatan. Tim juga melakukan pengorganisasian dengan pembagian tugas masing-masing seperti menentukan pemateri pandangan agama islam terhadap kesehatan, promotor kesehatan, pengecekan tekanan darah dan pembuatan media poster.

Kegiatan ini dimulai dengan adanya koordinasi dengan DKM Masjid baitul Jabaar, koordinasi dilakukan secara langsung pada saat survey lokasi. Tim melakukan pengenalan, kemudian menyampaikan tujuan kegiatan yang akan dilakukan. Setelah tim mahasiswa berkoordinasi dengan DKM setempat, tim melakukan pengenalan diri kepada masyarakat.

### **Tahap Pelaksanaan**

Tim melaksanakan kegiatan ini secara luring yang dilaksanakan pada Minggu, 24 Agustus 2024 di Masjid Baitul Jabaar. Kegiatan ini dimulai dengan pembagian pemaparan materi pandangan agama islam terhadap kesehatan, lalu pemberian penyuluhan kesehatan tentang penyakit hipertensi dengan metode ceramah menggunakan media poster diikuti sesi tanya jawab. Diskusi dilakukan dengan waktu yang fleksibel dimana para peserta bisa menanyakan terkait hipertensi kepada tim penyuluh dan terakhir diadakan pengecekan tekanan darah.

### **3. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Kegiatan penyuluhan hipertensi ini telah dilaksanakan pada hari Minggu, 25 Agustus 2024 di masjid Baitul Jabbar, Desa jatibening, kec. Pondok gede, kota Bekasi.

Rangkaian kegiatan yang dilaksanakan meliputi pandangan agama Islam terhadap kesehatan, penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi, pembagian pamflet mengenai hipertensi, dan pengukuran tekanan darah.

Karakteristik responden yang dilihat pada pengabdian masyarakat ini meliputi lansia yang tidak menjalani pola hidup yang sehat dan lansia yang terkena hipertensi.

#### **A. Pandangan agama Islam terhadap kesehatan**

Setelah pelaksanaan kegiatan tersebut mitra akhirnya memiliki kesadaran bahwa ternyata agama Islam juga memerintahkan agar umatnya menjaga kesehatan dan mencintai hamba-hamba-nya yang kuat serta sehat.

#### **B. Penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi**

Setelah pelaksanaan kegiatan tersebut diketahui bahwa mitra memiliki antusias yang tinggi terhadap tema pembahasan hipertensi dikarenakan kebanyakan dari mitra tersebut memiliki keluhan yang berkaitan dengan tema.

#### **C. Pembagian pamflet mengenai hipertensi**

Setelah pembagian pamflet mitra akhirnya memiliki catatan inti dari

penyuluhan hipertensi yang bisa di bawa pulang dan dibagikan terhadap keluarga dan masyarakat sekitar mitra.

#### **D. Pemeriksaan tekanan darah**

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah pada lansia diperoleh 120-145 mmHg untuk Sitolik dan 80-90 mmHg untuk diastolik, dari 28 lansia yang mengikuti dari kegiatan ini ada 14 (50%) orang yang terkena hipertensi.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih ditujukan kepada LPPM UMJ atas fasilitasnya dan penyandang dana lainnya. Ucapan terimakasih dilengkapi dengan nomor surat kontrak pengabdian

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- BIFTA DESFIANA SAFITRI. (2023). *ANALISIS PELAKSANAAN PELAYANAN HIPERTENSI SESUAI STANDAR PELAYANAN MINIMAL DI PUSKESMAS SEROJA KOTA BEKASI*.
- Fatharani Maulidina, Nanny Harmani, & Izza Suraya. (2019). Associated with Hypertension in The Working Area Health Center of Jati Luhur Bekasi. In *Fatharani Maulidina* (Vol. 4, Issue 1).
- Mulyani Adi Astutiarmaja, Silvia Indah Arlitasari, Farah Hamidah Prama Azzahra, Annisa Rizka Damayanti, Amar Maulana Izzuddin, Afara Tri Ananda, Idha Kumala Sari, Leony Dewinta Putri, Nisya Khairani Simatupang, Annisa Firsita Motik, Dita Hapsari, Umi Budi Rahayu, & Ayu Khoirotul Umaroh. (2022). Penyuluhan Hipertensi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Purbosari 5 Desa Purbayan Kabupaten Sukoharjo. *National Confrence on Health Sciene (NCoHS)*.