



PELATIHAN PEMANTAUAN TEKANAN DARAH BAGI MASYARAKAT LANSIA DI ATEUK LAM PHANG KECAMATAN SIMPANG TIGA

Eko Siswanto^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia

*Email korespondensi: eko_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 20 Agustus 2023; Disetujui 30 Agustus 2023; Dipublikasi 14 September 2023

Abstract: Hypertension is a health issue that frequently occurs among the elderly and can contribute to various complications of cardiovascular diseases. Blood pressure monitoring training for the elderly community aims to enhance awareness and the ability of the community to independently monitor their blood pressure. The methods used in this activity include lectures, practice in using blood pressure measuring devices, and interactive discussions. The results of this activity show that there is an increase in participants' understanding of the importance of regular blood pressure monitoring for the prevention of hypertension and its complications.

Keywords: Hypertension, Blood Pressure Monitoring, Elderly

Abstrak: Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang banyak terjadi di kalangan lansia dan dapat berkontribusi terhadap berbagai komplikasi penyakit kardiovaskular. Pelatihan pemantauan tekanan darah bagi masyarakat lansia bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam memantau tekanan darah secara mandiri. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, praktik penggunaan alat ukur tekanan darah, serta diskusi interaktif. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman peserta terhadap pentingnya pemantauan tekanan darah secara berkala untuk pencegahan hipertensi dan komplikasinya.

Kata kunci : Hipertensi, Pemantauan Tekanan Darah, Lansia

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terus meningkat, khususnya di Indonesia. Hipertensi pada lansia sering kali tidak terdiagnosis karena kurangnya pemantauan tekanan darah yang rutin. Menurut

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11% (Handoyo, 2023). Tingginya prevalensi ini menunjukkan perlunya peningkatan

pemahaman masyarakat mengenai pemantauan tekanan darah yang rutin.

Hipertensi pada lansia dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Lansia sering kali mengalami kesulitan dalam mengakses layanan kesehatan karena faktor geografis, ekonomi, dan keterbatasan mobilitas. Oleh karena itu, penting untuk membekali masyarakat, terutama lansia dan keluarga mereka, dengan pengetahuan dan keterampilan dalam memantau tekanan darah secara mandiri di rumah.

Desa Ateuk Lam Phang memiliki populasi lansia yang signifikan dengan keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan yang memadai. Banyak dari mereka yang belum memahami pentingnya pemantauan tekanan darah secara teratur dan cara yang benar dalam menggunakan alat pengukur tekanan darah. Selain itu, kebiasaan hidup yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, serta kurangnya kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi, turut memperburuk kondisi hipertensi di kalangan lansia.

Melihat permasalahan ini, program pelatihan ini diadakan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai cara pemantauan tekanan darah yang benar serta pentingnya penerapan gaya hidup sehat guna mencegah hipertensi dan komplikasi yang ditimbulkannya. Program ini juga bertujuan

untuk meningkatkan kesadaran lansia agar lebih aktif dalam menjaga kesehatannya dan lebih proaktif dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Selain itu, program ini memberikan pendampingan kepada keluarga agar mereka dapat membantu lansia dalam pemantauan tekanan darah serta mendukung penerapan pola hidup sehat.

Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan terjadi perubahan perilaku dalam masyarakat sehingga lansia lebih sadar akan pentingnya kesehatan mereka, memiliki keterampilan dalam memantau tekanan darah, serta mampu mengambil langkah-langkah pencegahan hipertensi yang lebih baik. Program ini juga diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan angka harapan hidup dan kualitas hidup lansia di Desa Ateuk Lam Phang.

KAJIAN PUSTAKA

1. Definisi dan Faktor Risiko Hipertensi

Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi ketika tekanan darah seseorang melebihi 140/90 mmHg secara konsisten (Prasetio et al., 2023). Faktor risiko hipertensi dapat dikategorikan menjadi faktor yang dapat dimodifikasi dan yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi mencakup usia lanjut, genetika, dan jenis kelamin. Sementara itu, faktor yang dapat dimodifikasi meliputi pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan, kebiasaan merokok, serta stres yang tidak terkendali.

2. Dampak Hipertensi pada Lansia

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal, dan gangguan kognitif yang dapat meningkatkan risiko demensia (Almindu Leki Berek et al., 2023). Kondisi ini juga dapat mempercepat penuaan pembuluh darah dan meningkatkan risiko kerapuhan pada lansia. Oleh karena itu, pemantauan tekanan darah secara berkala menjadi salah satu upaya penting dalam mengurangi risiko komplikasi ini.

3. Teknik Pemantauan Tekanan Darah

Pemantauan tekanan darah dapat dilakukan dengan berbagai metode, baik yang bersifat invasif maupun non-invasif. Metode non-invasif yang paling umum digunakan adalah dengan alat sphygmomanometer, baik yang manual maupun digital. Alat digital lebih direkomendasikan bagi lansia karena lebih mudah digunakan dan memberikan hasil yang cepat serta akurat (Prasetio et al., 2023). Selain itu, penting untuk melakukan pengukuran pada waktu yang sama setiap hari agar hasil yang diperoleh lebih konsisten.

4. Pentingnya Edukasi dan Kepatuhan Pengobatan

Rendahnya tingkat kepatuhan terhadap pengobatan hipertensi menjadi salah satu tantangan utama dalam pengendalian penyakit ini (Handoyo, 2023). Beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya kepatuhan termasuk kurangnya pemahaman pasien terhadap penyakitnya, efek samping obat, serta beban finansial dalam membeli obat secara rutin. Oleh karena itu, edukasi mengenai manfaat terapi jangka panjang sangat diperlukan agar pasien

lebih disiplin dalam menjalankan pengobatan.

5. Peran Gaya Hidup Sehat dalam Pencegahan Hipertensi

Selain pemantauan tekanan darah dan kepatuhan terhadap pengobatan, gaya hidup sehat juga berperan penting dalam pencegahan hipertensi. Lansia dianjurkan untuk mengadopsi pola makan sehat dengan mengurangi konsumsi garam, memperbanyak asupan buah dan sayuran, serta menghindari makanan berlemak tinggi. Aktivitas fisik yang teratur, seperti berjalan kaki selama 30 menit per hari, juga sangat disarankan untuk menjaga kesehatan jantung dan tekanan darah tetap stabil.

Dengan memahami berbagai aspek yang telah dibahas dalam kajian pustaka ini, diharapkan masyarakat, khususnya lansia dan keluarganya, dapat lebih sadar akan pentingnya pemantauan tekanan darah secara berkala dan menerapkan gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi dan komplikasinya.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan

- Survei lokasi dan pemetaan kebutuhan masyarakat.
- Pengurusan administrasi dan perizinan.
- Penyusunan materi dan alat bantu pelatihan.

2. Pelaksanaan Kegiatan

- Penyampaian materi mengenai hipertensi dan pemantauan tekanan darah.

- Demonstrasi penggunaan alat pengukur tekanan darah.

- Sesi diskusi dan tanya jawab interaktif.

3. Evaluasi dan Monitoring

- Pengukuran pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

- Dokumentasi hasil pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan ini diikuti oleh 40 peserta yang terdiri dari masyarakat lansia dan keluarganya. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa lebih dari 85% peserta mengalami peningkatan pemahaman terkait pemantauan tekanan darah dan pentingnya gaya hidup sehat untuk mengontrol tekanan darah. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme dalam menggunakan alat pengukur tekanan darah secara mandiri.

Dari hasil diskusi, ditemukan bahwa masih ada kendala dalam pemantauan tekanan darah, seperti kurangnya ketersediaan alat ukur di rumah dan kurangnya pemahaman mengenai cara membaca hasil pengukuran. Oleh karena itu, diperlukan dukungan lebih lanjut dalam bentuk pendampingan oleh tenaga kesehatan setempat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pelatihan ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pemantauan tekanan darah pada lansia. Peserta

yang sebelumnya kurang memahami cara kerja alat pengukur tekanan darah kini dapat menggunakannya dengan lebih percaya diri.

Saran

1. Program edukasi serupa sebaiknya dilakukan secara berkala agar pemantauan tekanan darah menjadi kebiasaan.

2. Pemerintah desa dapat menyediakan alat pengukur tekanan darah di posyandu atau pusat pelayanan kesehatan setempat.

3. Perlunya pendampingan oleh tenaga kesehatan untuk membantu masyarakat dalam memahami hasil pengukuran tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Almindu Leki Berek, P., et al. (2023). Praktik Mandiri Pengukuran Tekanan Darah, Mencegah Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Budimas*, 05(02), 2023.
- Handoyo, I. P. (2023). Gambaran Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah antara Peserta Prolanis. *Jurnal Jaminan Kesehatan Nasional*, 3(1), 15–29.
- Prasetyo, B. H., et al. (2023). Sistem Monitoring Tekanan Darah Berbasis Maximum Amplitude Algorithm. *Jurnal Teknologi Informasi*, 10(7), 1417–1424.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Pedoman Pengendalian Faktor Risiko Penyakit Jantung.
- WHO. (2020). *Global Report on Hypertension*.
- American Heart Association. (2021).

Hypertension Guidelines.

Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia.

Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2022). Panduan Praktik Klinis Hipertensi.

CDC. (2020). Understanding Blood Pressure Readings.

Bappenas. (2022). Sustainable Development Goals Report Indonesia.