

ANTISIPASI KOMPLIKASI HIPERTENSI PADA LANJUT USIA DENGAN PENGELOLAAN OBAT ANTIHIPERTENSI DAN DIET YANG TEPAT

ANTICIPATION OF HYPERTENSION COMPLICATIONS IN THE ELDERLY WITH ANTIHYPERTENSIVE DRUG MANAGEMENT AND THE RIGHT DIET

Agus Prasetyo*, Sarwa, Yuni Sapto Edi Rahayu
Universitas Al-Irsyad Cilacap

Jl. Cerme No.24, Wanasari, Sidanegara, Kec. Cilacap Tengah,
Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah 53223

e-mail: *(prasetyoagus163@gmail.com/ 081548881148)

ABSTRAK

Abstrak: Hipertensi merupakan penyakit yang memerlukan terapi dalam pengobatannya, maka sangat diperlukan manajemen hipertensi yang didasarkan pada kepatuhan terapi agar tidak terjadi komplikasi lebih lanjut seperti stroke. Kepatuhan terapi mencakup kombinasi antara kontrol tekanan darah dengan farmakologi dan diet makanan yang tepat. Hasil screening UPTD Puskesmas Cilacap Tengah II didapatkan bahwa hipertensi menempati peringkat 2 pada klasifikasi penyakit tidak menular. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada penderita lansia hipertensi di Posyandu Lansia RW VI Kelurahan Lomanis Kabupaten Cilacap dengan strategi partisipasi aktif peserta kegiatan pada edukasi pengelolaan obat antihipertensi dan diet yang tepat. Hasil kegiatan didapatkan nilai rerata pre test sebelum kegiatan sebesar 65,5 dan nilai rerata post test setelah kegiatan sebesar 95,5 sehingga terdapat peningkatan 38,1% pengetahuan dari total 20 peserta kegiatan. Posyandu lansia hendaknya mengadakan kegiatan edukasi secara periodik dengan pihak terkait dan kompeten tentang pengelolaan dan penatalaksanaan hipertensi sebagai upaya konkret dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dalam mencegah komplikasi hipertensi berupa stroke.

Kata kunci: diet, hipertensi, lansia, obat antihipertensi,

Abstract: Hypertension is a disease that requires therapy in its treatment, so it is necessary to manage hypertension based on adherence to therapy so that further complications such as stroke do not occur. Therapeutic adherence includes a combination of blood pressure control with appropriate pharmacology and diet. The results of the screening at the UPTD Puskesmas Cilacap Tengah II found that hypertension was 2nd ranked in the classification of non-communicable diseases. This community service was carried out for elderly hypertensive patients at the Posyandu Lansia RW VI, Kelurahan Lomanis, Kabupaten Cilacap with the active participation strategy of activity participants on education on the management of antihypertensive drugs and proper diet. The results of the activity showed that the average pre-test before the activity was 65.5 and the post-test average after the activity was 95.5 so that there was an increase of 38.1% in knowledge from a total of 20 participants in the activity.

Posyandu lansia should hold educational activities periodically with relevant and competent parties regarding the management and management of hypertension as a concrete effort to increase knowledge and awareness in preventing complications of hypertension in the form of stroke.

Keywords: *antihypertension drug, diet, elderly, hypertension*

PENDAHULUAN

Dunia saat ini sedang menghadapi masalah besar yaitu meningkatnya jumlah lanjut usia (lansia). Penduduk lansia tumbuh dengan sangat cepat bahkan tercepat dibanding kelompok usia lainnya. Populasi diperkirakan meningkat sekitar 56% menjadi 1,4 miliar orang pada tahun 2030 (National Institute of Aging., n.d.). Indonesia sendiri memiliki 22,6 juta orang lanjut usia yang merupakan 8,75% dari populasi dan pada tahun 2030 jumlah itu diperkirakan meningkat menjadi 41 juta, terhitung 13,82% dari populasi (Badan Pusat Statistik, 2020)

Angka harapan hidup di Indonesia meningkat seiring dengan meningkat pertumbuhan yang efektif di beberapa bidang, khususnya di bidang kesehatan. Indonesia berpotensi menghadapi beban rangkap tiga, yaitu meningkatnya beban penyakit tidak menular dan penyakit menular, angka kelahiran serta peningkatan jumlah tanggungan usia tanggungan tidak produktif seperti lansia yang mengalami

penurunan status kesehatan, baik secara alami maupun akibat penyakit yang lazim terjadi pada lansia seperti hipertensi, diabetes melitus, stroke dan penyakit degeneratif lainnya (Kementerian Kesehatan RI, 2016)

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan perubahan dimana tekanan darah meningkat secara kronik. Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi didalam pembuluh darah arteri (Yessi Harnani, 2017) Tekanan darah tinggi disebut juga *the silent killer* karena termasuk penyakit yang mematikan, penyakit tekanan darah tinggi dapat menyerang siapa saja baik muda ataupun tua (Wulandari et al., 2016).

Beberapa komplikasi hipertensi adalah penyakit jantung koroner dan stroke yang dikenal sebagai penyebab nomor satu kematian dini dan kecacatan didunia. Stroke yang fatal mempunyai peluang dua kali lebih besar pada orang yang menderita hipertensi dan tidak melakukan pengelolaan

pengobatan dibandingkan pada mereka yang memiliki tekanan darah normal di usia yang sama (Susanto et al., 2019). Kemungkinan kejadian stroke dapat terjadi dengan bertambahnya usia seseorang atau dengan kata lain angka kejadian stroke semakin tinggi pada usia lansia disamping faktor resiko lain yang dapat meningkatkan kejadian stroke seperti jenis kelamin, usia, tekanan darah yang tinggi, BMI, fungsi kognitif dan nutrisi (Béjot et al., 2019)

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 penderita stroke di Indonesia mengalami peningkatan. Berdasarkan kelompok umur kejadian stroke lebih banyak pada kelompok umur 55-64 tahun (33.3%) dan laki-laki dan perempuan memiliki proporsi kejadian stroke yang hampir sama. Adapun berdasarkan wilayah pada daerah perkotaan kejadian stroke sebanyak 63.3% dan daerah perdesaan sebanyak 36.1% (Indonesia., 2019). Stroke pada lansia menjadi masalah kompleks, dampak yang diterima bukan hanya pada lansia itu sendiri tetapi berdampak pada keluarganya. Dampak yang terjadi pada lansia menyebabkan kondisi kronik yaitu kecacatan (Luthfa, 2018).

Penderita stroke di Indonesia diperkirakan berjumlah 500.000 setiap tahun

dan terus meningkat. Dari jumlah itu, sekitar 12.500 orang meninggal dunia, dan sisanya cacat ringan maupun berat. Secara ekonomi, dampak dari kondisi ini akan memberikan pengaruh terhadap menurunnya produktivitas dan kemampuan ekonomi, mulai dari ekonomi tingkat keluarga sampai pengaruhnya terhadap beban ekonomi masyarakat dan bangsa (Badan Pusat Statistik, 2019)

Hipertensi sebagai penyebab stroke merupakan penyakit yang memerlukan terapi dalam pengobatannya, maka sangat diperlukan manajemen hipertensi yang didasarkan pada kepatuhan terapi agar tidak terjadi komplikasi lebih lanjut seperti stroke. Tujuan terapi hipertensi adalah mencapai dan mempertahankan tekanan darah sistolik di bawah 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di bawah 90 mmHg dan mengontrol faktor resiko. Kepatuhan seorang pasien yang menderita hipertensi tidak hanya dilihat berdasarkan kepatuhan dalam meminum obat antihipertensi tetapi juga dituntut peran aktif pasien dan kesediaannya untuk melakukan perubahan gaya hidup sehat yang dianjurkan antara lain olahraga teratur dan pengelolaan diet makanan yang benar untuk dikonsumsi (Mancia et al., 2007)

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka penulis melakukan pengabdian masyarakat dengan tujuan terlaksananya upaya preventif terhadap komplikasi hipertensi secara konkret berupa edukasi regimen terapeutik farmakologi dan diet hipertensi serta peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia hipertensi dalam pengelolaan obat hipertensi dan pemilihan diet yang tepat.

METODE

Strategi yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan mitra (lansia hipertensi) adalah penyuluhan kesehatan dengan partisipasi aktif mitra dalam mengikuti penyuluhan kesehatan tentang pengelolaan pengobatan hipertensi dan diet yang tepat pada kegiatan Posyandu Lansia sebagai upaya pencegahan komplikasi hipertensi.

Pihak terkait atau mitra pada pengabdian masyarakat ini adalah lansia hipertensi pada Posyandu Lansia RW VI Kelurahan Lomanis Kabupaten Cilacap. Hasil koordinasi awal dengan pihak Posyandu Lansia didapatkan beberapa data antara lain jumlah lansia penderita hipertensi sebanyak 42 orang dan dalam kurun waktu satu tahun terakhir sudah terdapat 4 orang yang menderita komplikasi hipertensi berupa stroke. Data lain yang didapatkan adalah

belum adanya kegiatan penyuluhan dari pihak yang berkompeten tentang pengelolaan pengobatan hipertensi dan diet yang tepat pada lansia hipertensi.

Tindak lanjut dari koordinasi awal dengan Posyandu Lansia RW VI, maka disepakati kegiatan edukasi pengelolaan obat antihipertensi dan diet yang tepat dalam mengantisipasi komplikasi hipertensi berupa stroke atau komplikasi lainnya. Kegiatan dilaksanakan tanggal 15 Desember 2022 bertempat di Posyandu Lansia RW VI Kelurahan Lomanis Kabupaten Cilacap.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dimulai dengan berkoordinasi kepada pihak terkait meliputi Puskesmas, Posyandu Lansia dan Ketua RW VI Kelurahan Lomanis untuk menentukan tema edukasi, tanggal, peserta dan serta peserta kegiatan.

Pelaksanaan pengabdian kepada masarakat ini diikuti 20 peserta. Sehari sebelum kegiatan, tim pelaksana pegabdian berkoordinasi dengan pihak terkait untuk berkoordinasi perihal tekhnis dan non tekhnis pada saat pelaksanaan pengabdian. Pada tahap awal kegiatan pengabdian, peserta diberikan pre test berupa kuesioner yang berisi 15 pertanyaan dengan pilihan jawaban Ya atau Tidak berisi tentang

pengelolaan pengobatan hipertensi dan diet yang tepat. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi atau penyuluhan kesehatan dengan durasi waktu 90 menit pemberian materi dilanjutkan 45 menit diskusi dan tanya jawab seputar materi yang telah diberikan. Kegiatan diakhiri dengan memberikan kuesioner post test pada peserta menggunakan kuesioner yang sama pada saat pre test.

Hasil pre test didapatkan nilai rata – rata peserta kegiatan sebesar 65,5 dan setelah diberikan materi penyuluhan didapatkan nilai rata – rata post test sebesar 90,5, sehingga didapatkan kenaikan nilai rerata setelah penyuluhan sebesar 38,1%. Prosentase item pertanyaan pada kuesioner pre test yang memiliki jawaban salah paling banyak ada pada pertanyaan “Saya meminum obat hipertensi jika terdapat keluhan pusing saja” dan pada pertanyaan “Saya mengkonsumsi garam kurang lebih satu sendok makan (10 gram) setiap hari”.



Gambar 1. Pemberian Edukasi

Pengetahuan tentang pengelolaan hipertensi sangat mempengaruhi keberhasilan tata laksana hipertensi yang komprehensif mulai dari pengetahuan pengobatan farmakologi, nutrisi dan gaya hidup. Hal ini menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penderita hipertensi dalam menjalankan program terapi adalah pengetahuan (Sari et al., 2019) Menurut Rianti et al (2019) Sebagian besar penderita hipertensi belum mengetahui pola penatalaksanaan regimen terapeutik farmakologi yang benar. Beberapa penderita juga menghentikan meminum obat antihipertensi ketika keluhan pusing sudah berkurang.

Kurangnya pengetahuan akan mempengaruhi sebagian besar pasien hipertensi untuk cenderung tidak patuh dalam meminum obat antihipertensi oleh

karena itu upaya pendidikan kesehatan merupakan langkah baik dalam meningkatkan kepatuhan pasien hipertensi dalam meminum obat antihipertensi (Imanda et al., 2021) Dukungan petugas kesehatan merupakan hal yang sangat diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan pengobatan bagi penderita hipertensi (Nuratiqa et al., 2020)

Lupa, penurunan perhatian, dan pengobatan yang kompleks bisa menjadi alasan ketidakpatuhan pengobatan. Namun hal tersebut dapat diperbaiki dengan memberikan pendidikan pasien dan tips konseling, pengambilan keputusan bersama dan libatkan pasien dalam pilihan pengobatan, dan umpan balik kepatuhan (Souliotis et al., 2022).

Pasien hipertensi dapat melakukan upaya pencegahan terjadinya stroke melalui cara mempertahankan berat badan, menurunkan kadar kolesterol, mengurangi konsumsi garam, diet tinggi serat, mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran serta menjalankan hidup secara sehat (Rianti et al., 2019).

Pengetahuan tentang diet yang tepat pada pasien hipertensi sangat diperlukan dalam usaha pencegahan terjadinya komplikasi berupa stroke ataupun dalam hal mempertahankan tekanan darah tetap pada kondisi normal. Penderita hipertensi dengan

tekanan darah tinggi akan memerlukan terapi farmakologis maupun non farmakologis, salah satu terapi non farmakologi yang dapat diberikan pada penderita hipertensi adalah terapi gizi yang dapat dilakukan dengan cara manajemen nutrisi, misalnya dengan pembatasan asupan natrium, meningkatkan asupan kalium, kalsium, magnesium (Saprila, 2019). Konsumsi buah dan sayur juga banyak memberikan manfaat untuk mencegah dan mengontrol tekanan darah serta peningkatan asupan makanan yang mengandung serat, air, vitamin C, vitamin B6, juga dapat berfungsi dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi (Anggia et al., 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penatalaksanaan hipertensi meliputi pengelolaan obat hipertensi yang benar dari sisi dosis, waktu dan kepatuhan minum secara rutin meskipun tidak terdapat gejala yang dirasakan untuk optimalnya kerja obat dalam tubuh dan menghasilkan efek yang optimal. Pengelolaan dari segi diet rendah garam juga mendukung kestabilan tekanan darah karena mengurangi jumlah asupan dan efek dari natrium dalam tubuh.

Pengetahuan yang benar tentang pengelolaan obat hipertensi dan diet yang

tepat dapat menumbuhkan kesadaran dan kepatuhan dalam penatalaksanaan hipertensi yang pada akhirnya dapat mencegah komplikasi hipertensi berupa stroke. Edukasi yang diberikan kepada lansia hipertensi di Posyandu Lansia RW VI Kelurahan Lomanis Kabupaten Cilacap dapat meningkatkan pengetahuan peserta kegiatan sebesar 38,1% dibuktikan dengan nilai rerata pre test dan post test yang meningkat.

Saran yang dapat diberikan adalah setiap posyandu lansia mengadakan edukasi secara periodik tentang pengelolaan dan penatalaksanaan hipertensi sebagai upaya konkret dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dalam mencegah komplikasi hipertensi berupa stroke.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pegabdian kepada masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Kepala UPTD Puskesmas Cilacap Tengah II, Ketua Posyandu Lansia RW VI Kelurahan Lomanis dan peserta kegiatan yang telah membantu terlaksananya kegiatan serta kepada Rektor UNAIC yang telah memberikan pendanaan terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggia, V., Wiyati, T., & Wulandari, N. (2019). Pembuatan Nutrisi dan Penyuluhan Penyakit Hipertensi pada Anggota PKK Delima Jakarta Timur. *Jurnal SOLMA*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.29405/solma.v8i1.3059>
- Badan Pusat Statistik. (2019). Statistik Penduduk Lanjut Usia di Indonesia 2019. *Statistik Penduduk Lanjut Usia Di Indonesia 2019*, xxvi + 258 halaman.
- Badan Pusat Statistik. (2020). Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah 2019. *Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah 2019*.
- Béjot, Y., Bailly, H., Graber, M., Garnier, L., Laville, A., Dubourget, L., Mielle, N., Chevalier, C., Durier, J., & Giroud, M. (2019). Impact of the ageing population on the burden of stroke: The dijon stroke registry. *Neuroepidemiology*, 52(1–2), 78–85. <https://doi.org/10.1159/000492820>
- Imanda, M., Darliana, D., & Ahyana. (2021). Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(1), 187–196.
- Indonesia., K. K. R. (2019). *Infodatin Stroke Kemenkes Republik Indonesia 2019. Infodatin Stroke Kemenkes RI 2019*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Infodatin Lanjut Usia (lansia). In *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI* (p. 12).
- Luthfa, I. (2018). Peran Keluarga Merawat Lansia Pasca Stroke. *Unissula Press*, 1(1), 62–69. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/u>

nc/article/viewFile/2888/2102

- Mancia, G., De Backer, G., Dominiczak, A., Cifkova, R., Fagard, R., Germano, G., Grassi, G., Heagerty, A. M., Kjeldsen, S. E., Laurent, S., Narkiewicz, K., Ruilope, L., Rynkiewicz, A., Schmieder, R. E., Boudier, H. A. J. S., & Zanchetti, A. (2007). 2007 Guidelines for the Management of Arterial Hypertension: The Task Force for the Management of Arterial Hypertension of the European Society of Hypertension (ESH) and of the European Society of Cardiology (ESC). In *Journal of Hypertension* (Vol. 25, Issue 6). <https://doi.org/10.1097/HJH.0b013e3281fc975a>
- National Institute of Aging. (n.d.). *Diagnosing Dementia*.
- Nuratiqa, N., Risnah, R., Hafid, M. A., Paharani, A., & Irwan, M. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Minum Obat Anti Hipertensi. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(1), 16–24. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i1.122>
- Rianti, A., Sukron, S., & Tiranda, Y. (2019). Pola Pencegahan Primer Stroke Oleh Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang: Studi Deskriptif. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.3127>
- Saprila, S. S. (2019). PENGARUH PEMBERIAN PISANG LAMPUNG (*Musa Acuminata*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH SISTOLIK PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 2(2), 29. <https://doi.org/10.30602/pnj.v2i2.482>
- Sari, L. M., Yuliano, A., & Almudriki, A. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Terhadap Kemampuan Deteksi Dini Serangan Stroke Iskemik Akut Pada Penanganan Pre Hopsital. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 6(1), 74–80. <https://doi.org/10.33653/jkp.v6i1.241>
- Souliotis, K., Giannouchos, T. V., Golna, C., & Liberopoulos, E. (2022). Assessing forgetfulness and polypharmacy and their impact on health-related quality of life among patients with hypertension and dyslipidemia in Greece during the COVID-19 pandemic. *Quality of Life Research*, 31(1), 193–204. <https://doi.org/10.1007/s11136-021-02917-y>
- Susanto, D. H., Fransiska, S., Warubu, F. A., Veronika, E., & Dewi, W. (2019). Faktor Risiko Ketidapatuhan Minum Obat Anti Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Juli 2016. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 24(68). <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v24i68.1698>
- Wulandari, P., Arifianto, A., & Sekarningrum, D. (2016). Pengaruh Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Serai Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Podorejo RW 8 Ngaliyan. *Keperawatan*, 7(1), 43–47.
- Yessi Harnani, A. (2017). Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Efektif

Menurunkan Tekanan Darah pada Lanjut Usia (Soak Feet Warm WaterTherapy Effective To Reduce Blood Pressure in The Elderly). *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 3(4), 129–132. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol3.Iss4.127>