**Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)** **e-ISSN. 2963-3559**
**Vol. 4 No. 1 Juni 2025 (P 96-101)**

# EDUKASI PENGARUH GAYA HIDUP TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA PANGARIBUAN

Fathul Fadhil[1], Miftahul Zannah[2], Mastiur Napitupulu[3], Aliya Kantesa[4], Gyska Aulya[5]

[1,2,3,4,5] Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan

Email: fathulf@gmail.com

## ABSTRAK

Hipertensi menurut WHO tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang berarti setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Kejadian hipertensi lebih banyak diderita pada pralansia dan lansia dibandingkan dengan kelompok umur yang lebih muda. Faktor usia, sosial dan ekonomi dapat terserang hipertensi. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberikan penyuluhan dan mengedukasi masyarakat tentang pengaruh gaya hidup terhadap penyakit hipertensi pada lansia. Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Desa pangaribuan kec, Angkola muaratais. Metode yang dilakukan dengan mengunjungi serta mengedukasi masyarakat melalui penyuluhan dan pembagian leaflet mengenai penyakit hipertensi yang mengedukasi, disertai dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah. Hasil penelitian masyarakat memahami tentang pengertian hipertensi, penyebab, cara mencegah, serta komplikasi yang disebabkan hipertensi. Disarankan masyarakat mengaplikasikan pengetahuan tentang faktor penyebab, pencegahan dan pola hidup yang benar untuk terhindar dari penyakit hipertensi.

**Kata kunci : Edukasi,gaya hidup, hipertensi**

## *ABSTRACT*

*Hypertension according to WHO in 2015 showed that around 1.13 billion people in the world suffer from hypertension, which means that every 1 in 3 people in the world are diagnosed with hypertension. The number of people with hypertension in the world continues to increase every year. It is estimated that in 2025 there will be 1.5 billion people with hypertension and every year there are 9.4 million people who die from hypertension and complications. The incidence of hypertension is more common in the pre-elderly and elderly compared to younger age groups. Age, social and economic factors can be affected by hypertension. The purpose of this community service is to provide counseling and educate the public about the influence of lifestyle on hypertension in the elderly. Community service was carried out in Pangaribuan Village, Angkola Muaratais District. The method used was to visit and educate the public through counseling and distribution of leaflets about hypertension that were educational, accompanied by blood pressure checks. The results of the study showed that the public understood the meaning of hypertension, causes, how to prevent it, and complications caused by hypertension. It is recommended that the public apply knowledge about the causes, prevention and correct lifestyle to avoid hypertension.*

***Keywords: Education, lifestyle, hypertension***

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kenaikan tekanan darah baik sistolik ataupun diastolik yang terbagi menjadi dua tipe yaitu hipertensi eselensial yang paling sering terjadi dan hipertensi skunder yang disebabkan oleh penyakit renal atau penyebab lain,sedangkan hipertensi maliknan merupakan hipertensi yang berat, fulminan dan sering dijumpai pada dua tipe hipertensi tersebut (kamila, 2017).

Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya.Gejala gejala tersebut adalah sakit kepala atau rasa berat di tengkuk.Vertigo, jantung berdebar debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdinging dan mimisan.Hipertensi dengan the heterogeneous group of disease dan the killer diasease.

Menurut Smeltzer (2013), berdasarkan penyebab terjadinya, hipertensi terbagi atas dua bagian, yaitu:

1. Hipertensi Primer (Esensial)

Hipertensi primer sering terjadi pada populasi dewasa antara 90 % - 95% . Hipertensi primer, tidak memiliki penyebab klinis yang dapat di identifikasi , dan juga kemungkinan kondisi ini bersifat multifaktor . Hipertensi primer tidak bisa di sembuhkan, akan tetapi bisa di kontrol dengan trapi yang tepat.

2. Hipertensi skunder

Hipertensi skunder memiliki ciri dengan peningkatan tekanan darah dan di sertai penyabab yang spesifik, seperti penyempitan arteri renalis, kehamilan, medikasi tertentu dan penyebab lainnya.

Prevalensi hipertensi di Indonesia dapat diketahui dari hasil catatan kesahatan Indonesia tahun 2021 yang mengalami peningkatan sebesar 39,3%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan hasil riskesdas tahun 2018 sebesar 34,1 % dengan prevalensi hipertensi yang paling tinggi pada perempuan 44,2% dan pasien berusia 60 tahun keatas (riskesdas,2018).

Berbagai faktor yang berperan dalam penyakit hipertensi salah satunya adalah gaya hidup modern seperti terjadinya perubahan pola konsumsi makanan pada lansia dengan kecenderungan untuk memilih makanan yang mempunyai komposisi tinggi kadar garam, tinggi kalori,tinggi lemak, rendah serat dan sebagainya (Kartika et al , 2021)

**Faktor Resiko Hipertensi**

Terdapat dua faktor resiko hipertensi yaitu, factor resiko yang tidak dapat diubah (seperti usia, jenis kelamin, genetic) dan factor resiko yang melekat pada penderita hipertensi yang dapat diubah yaitu ( stress, obesitas, dan konsumsi alkohol)

**1. Usia**

Usia mempengaruhi terjadinya hipertensi dengan bertambahnya umur, risiko terkena hipertensi menjadi lebih besar (Harahap, 2021). Hasil penelitian ini sesuai dengan konsep yang

dikemukakan Depkes (2009) bahwa pada usia lanjut, hipertensi terutama ditemukan hanya berupa kenaikan tekanan sistolik. Sedangkan menurut WHO memakai tekanan diastolic sebagai bagian tekanan yang lebih tepat dipakai dalam menentukan ada tidaknya hipertensi. Tinggi hipertensi sejalan dengan bertambahnya umur yang disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga lumen menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku, sebagai akibatnya terjadi peningkatan tekanan darah sistolik.

**2. Jenis Kelamin**

Factor gender berpengaruh pada terjadinya hipertensi dimana pria lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan wanita. Pria diduga memiliki gaya hidup yang cenderung dapat meningkatkan tekanan darah dibadingkan dengan wanita. Namun, setelah memasuki menopause prevalensi hipertensi pada wanita meningkat. Setelah usia 65tahun, terjadinya hipertensi pada wanita lebih meningkat dibandingkan dengan pria yang diakibatkan factor hormonal.

**3. Genetik**

Riwayat keluarga dekat yang menderita hipertensi factor keturunan juga mempertinggi resiko terkena hipertensi, terutama pada hipertensi primer (esensial). Tentunya factor genetic ini juga dipengaruhi factor factor lingkungan, yang kemudian menyebabkan seorang menderita hipertensi. Factor genetic juga berkaitan dengan metabolism pengaturan garam dan renin membrane sel.

Faktor resiko hipertensi yang dapat diubah seperti stress, obesitas, konsumsi alkohol.

**1. Stres**

Factor lingkungan seperti stress dapat mempengaruh terhadap timbulnya hipertensi esensial. Hubungan antara stress dengan hipertensi, diduga melalui aktivitas saraf simpatis. Saraf simpatis adalah saraf yang bekerja pada saat seseorang beraktivitas, saraf parasimpatis adalah saraf yang bekerja pasa saat seseorang tidak beraktivitas. Apabila stress berkepanjangan, dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi dan selama terjadi rasa takut dan stress arteri sering kali meningkat sampai setinggi dua kali normal dalam waktu beberapa detik.

**2. Obesitas**

Obesitas/kegemukan merupakan ciri khas dari populasi hipertensi dan dibuktikan bahwa factor ini mempunyai kaitan yang erat dengan terjadinya hipertensi dikemudia hari. Walaupun belum dapat dijelaskan hubungan antara obesitas dan hipertensi esensial, tetapi penyelidikan membuktikan bahwa daya pompa jantung dan sirkulasi volume darah penderita obesitas dengan hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan penderita yang mempunyai berat badan normal.

**3. Konsumsi alkohol**

Efek samping dari alkohol hampir sama dengan karbon monoksida, yaitu dapat meningkatkan keasaman darah. Darah akan menajadi lebih kental sehinggah jantung akan dipaksa bekerja lebih kuat lagi agar darah mensuplai kejaringan,

konsumsi alkohol berbanding lurus dengan kejadian hipertensi yaitu semangkin banyak alcohol yang diminum maka semangkin tinggi pula tekanan darah peminumnya. Hal ini yang menjadikan alcohol diperhitungkan untuk menjadi factor resiko hipertensi. Dengan mengkonsumsi dua gelas atau lebih minumam beralkohol perhari dapat meningkatkan resiko menderita hipertensi sebesar dua kali. Bukan hanya itu, meminum minumam beralkohol secara berlebihan dapat merusak jantung dan organ-organ lainnya.

**Penatalaksanaan**

Penatalaksanaan hipertensi meliputi terapi non farmakologi dan terapi farmakologi. Terapi non farmakologi berupa modifikasi gaya hidup meliputi pola diet, aktivitas fisik, larangan merokok dan pembatasan konsumsi alkohol. Terapi farmakologis dapat diberikan anti hipertensi tunggal maupun kombinasi. Pemilihan obat pada hipertensi dapat didasari ada tidaknya kondisi khsusus (komorbit maupun komplikasi).

Non farmakologi untuk penanganan hipertensi berupa anjuran modifikasi gaya hidup. Pola hidup sehat dapat menurunkan darah tinggi. Pemberian terapi farmakologi dapatditunda pada pasien hipertensi derajat 1 dengan resiko komplikasi penyakit kardiovaskular rendah. Jika dalam 4-6 bulan tekanan darah belum mencapai target atau terdapat factor resiko penyakit kardiovaskular lainnya maka pemberian medikamentosa sebaiknya dimulai.

Dianjurkan memulai gaya hidup dengan sehat sebagai berikut:

a) Penurunan berat badan, target penurunan berat badan hingga mencapai berat badan yang ideal .
b) Dengan cara mengurangi asupan garam yang berlebihan dalam makan keseharian.
c) Olahraga secara rutin sebanyak 30 menit per-hari minimal 3 kali dalam seminggu.pen
d) Dengan cara tidak mengonsumsi alkohol.
e) Bagi penderita hipertensi dianjurkan untuk tidak mengonsumsi rokok karna merokok termasuk faktor resiko pada penyakit kardiovaskuler.

## METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan penyuluhan dan edukasi penyakit hipertensi dengan cara berikut, Tujuan nya ialah untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang “ pengaruh gaya hidup terhadap kejadian hipertensi pada lansia ”. Sasaran ini tertuju pada lansia desa pangaribuan, kec, Angkola muaratais tentang “ pengaruh gaya hidup terhadap kejadian hipertensi pada lansia ”.

## HASILDAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Desa pangaribuan kec, Angkola muaratais dimulai dengan penyuluhan serta edukasi kepada lansia terkait cara mencegah dan mengatasi

hipertensi. Penyuluhan dan edukasi yang dilakukan memberikan pemahaman tentang apa yang dimaksud dengan hipertensi, penyebab.gejala, dan cara mencegah hipertensi. Penyuluhan ini menggunakan letfleat yang di bagikan kepada lansia desa pangaribuan. Dan mengajak lansia melakukan pemeriskaan rutin dan melakukan kegiatan senam lansia bersama setiap hari kamis pagi.



*Gambar 1. Senam bersama lansia*



*Gambar 2. Pemeriksaan tekanan darah rutin*



*Gambar 3. Dokumentasi penyuluhan hipertensi pada lansia*

**KESIMPULAN**

Kegiatan penyuluhan pada masyarakat desa Pangaribuan kec. Angkola Muaratais berjalan dengan baik. Kegiatan ini sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan lansia terhadap penyakit hipertensi. Meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya menjaga gaya hidup yang sehat serta memperbaiki pola makan dengan diet mengkonsumsi makanan rendah garam serta melakukan pengecekan kesehatan secara rutin di pusbindu. Berdasarkan hasil kegiatan ini disarankan untuk melakukan penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi secara berkala.

**REFERENSI**

Akbar, Hairil. (2018). Determinan Epidemiologis Kejadian Hipertensi

Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Sawit. ISSN 2620-7729. http://journal.unhena.ac.id. 2, 41–47.

Budi S. Pikir. (2015). *Hipertensi Manajemen Komprehensif*. Surabaya: Airlangga University Press (AUP).

Dinkes. (2018). *Dinas Provinsi Sulawesi Tengah*.

Damanik, Syahroni & Sitompul, Novianti. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. ISSN 1978-6298. *Jurnal Nursing Arts*. Vol. XIV.

Elfira, Marisa & Angraini, Novi. (2019). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. ISSN 2654-2552. *Jurnal Akademika Baiturrahim*. Vol. 8 No. 1.

Fadhli, W. M. (2018). Hubungan Antara Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. *Jurnal KESMAS, 7*(6), 1–14.

Fatmawaty, Siti. (2017). Hubungan *Life Style* Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa (20-44 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari Tahun 2017. ISSN 250-731X. Vol. 2 No. 6. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*.

Hafiz. (2019). Faktor faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. ISSN 2502-3632. *Jurnal Online Internasional & Nasional* Vol. 7 No. 1, Januari – Juni 2019 Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, 53 (9), 1689–1699. www.journal.uta45jakarta.ac.id

Harahap, L. J. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Desa Sipangko. *Jurnal Keperawatan Priority*, *4*(2), 52–57. https://doi.org/10.34012/jukep.v4i2.1660