

Peran Promosi Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Terhadap Penyakit Hipertensi Pada Lansia

Yora Nopriani¹, Tarissa Amanda², Anggaraini³
^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Adiguna

Email : yoranopriani90@gmail.com¹, tarissaamanda2@gmail.com², anggarainibt12@gmail.com³

Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah yang tidak normal dengan angka sistolik dan diastolic menunjukkan lebih tinggi dari 140/90 mmHg (Indah,2023). Tekanan darah yang meningkat dapat menyebabkan berbagai macam kerusakan pada sistem tubuh seperti pada ginjal, jantung, dan otak bila dibiarkan dalam kondisi berkepanjangan. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sehingga kerap kondisi ini disebut sebagai "silent killer" (WHO,2020). Tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia, sehingga mereka dapat mencegah hipertensi dan menjaga kesehatan. Metode pelaksanaan PKM ini menggunakan pendekatan penelitian berbasis komunitas (*community-based participatory research/CBPR*), yang melibatkan lansia dan masyarakat setempat secara aktif dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program promosi kesehatan. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan promosi kesehatan berbasis kearifan lokal berhasil meningkatkan pengetahuan lansia terhadap penyakit hipertensi. Peningkatan ini dicapai melalui integrasi nilai-nilai budaya lokal dalam materi edukasi, yang membuat program lebih relevan dan menarik bagi peserta.

Kata Kunci : Promosi Kesehatan, Hipertensi, Lansia

Abstract

Hypertension is a condition in which there is an abnormal increase in blood pressure with systolic and diastolic numbers showing higher than 140/90 mmHg (Indah, 2023). Increased blood pressure can cause various kinds of damage to body systems such as the kidneys, heart, and brain when left in prolonged conditions. Hypertension often does not cause symptoms, so this condition is often referred to as a "silent killer" (WHO, 2020). The purpose of this Community Service activity is to increase the knowledge of the elderly, so that they can prevent hypertension and maintain health. The PKM implementation method uses a community-based participatory research (CBPR) approach, which involves the elderly and the local community actively in planning, implementing, and evaluating health promotion programs. The results of this activity show that the health promotion approach based on local wisdom has succeeded in increasing the knowledge of the elderly about hypertension. This improvement is achieved through the integration of local cultural values in educational materials, which makes the program more relevant and interesting for participants.

Keywords : Health Promotion, Hypertension, Elderly

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah yang tidak normal dengan angka sistolik dan diastolic menunjukkan lebih tinggi dari 140/90 mmHg (Indah,2023). Tekanan darah yang meningkat dapat menyebabkan berbagai macam kerusakan pada sistem tubuh seperti pada ginjal, jantung, dan otak bila dibiarkan dalam kondisi berkepanjangan. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sehingga kerap kondisi ini disebut sebagai "silent killer" (WHO,2020). Lansia seseorang yang mempunyai atau mencapai usia 60 tahun keatas (undang-undang No.13 tahun 1998 dalam Bab I pasal 1 ayat 2) (Afriyanti Esi, 2023). Beberapa alasan yang mendasari perlunya program PKM ini adalah: pertama, rendahnya tingkat pengetahuan lansia mengenai penyakit hipertensi, yang terlihat dari berbagai penelitian. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan ini adalah dengan melakukan promosi kesehatan yang relevan dengan kondisi sosial dan budaya lansia (Muhammad Akbar, 2024). Kedua, pentingnya kearifan lokal dalam perubahan sikap. Nilai-nilai budaya dalam suatu masyarakat dapat dimanfaatkan untuk membentuk kebiasaan sehat

di kalangan lansia. Misalnya, beberapa komunitas memiliki tradisi dalam menjaga kebersihan atau cara-cara tertentu dalam pencegahan penyakit yang bisa dipadukan dengan pendekatan ilmiah dalam promosi kesehatan (Dewi & Prihadi, 2017). Ketiga, pemanfaatan budaya untuk meningkatkan kepatuhan terhadap program kesehatan. Banyak penelitian menunjukkan bahwa program promosi kesehatan yang berbasis budaya setempat lebih mudah diterima dan dipahami oleh masyarakat. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai lokal dalam materi promosi, remaja akan lebih merasa terhubung dan terdorong untuk mengikuti program tersebut (WHO, 2018). Terakhir, perubahan sosial dan kesehatan dalam masyarakat. Masyarakat Indonesia yang kaya akan suku, bahasa, dan tradisi sering menghadapi tantangan dalam mengadopsi gaya hidup sehat. Namun, pendekatan berbasis kearifan lokal yang menghormati nilai-nilai masyarakat dapat mendorong perubahan perilaku yang lebih efektif dan berkelanjutan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Dengan adanya PKM ini, diharapkan para lansia akan lebih memahami tentang penyakit hipertensi.

2. METODE

Metode pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini menggunakan pendekatan *community-based participatory research* (CBPR), yaitu melibatkan lansia dan masyarakat setempat secara aktif dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program promosi kesehatan. Pendekatan ini efektif untuk mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal dengan upaya peningkatan kesehatan berbasis ilmiah (WHO, 2018).

A. Tahap Persiapan:

1. **Identifikasi Lokasi dan Sasaran:** Pemilihan komunitas atau lingkungan masyarakat sebagai lokasi program. Lansia dengan rentang usia 45-65 tahun dipilih sebagai target (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).
2. **Studi Awal (Baseline Data):** Pengumpulan data awal mengenai pengetahuan lansia terhadap penyakit hipertensi dilakukan melalui survei, wawancara, atau diskusi kelompok terarah (*focus group discussion* - FGD) (Dewi & Prihadi, 2017). Alat yang digunakan, contohnya, adalah kuesioner berbasis skala Likert.
3. **Pemetaan Kearifan Lokal:** Berdiskusi dengan tokoh masyarakat, orang tua, dan tenaga kesehatan lokal untuk mengidentifikasi tradisi atau kebiasaan yang relevan dan dapat digunakan dalam promosi kesehatan. Misalnya, tradisi menjaga kebersihan atau nilai gotong royong yang dapat diintegrasikan dalam konteks mengatasi penyakit (Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2019).

B. Tahap Pelaksanaan Program Promosi Kesehatan:

1. **Pengembangan Materi Promosi Kesehatan:** Materi promosi dikembangkan dengan menggabungkan nilai-nilai budaya lokal, seperti cerita rakyat, seni tradisional, atau praktik budaya yang berkaitan dengan kesehatan, agar lebih mudah diterima oleh masyarakat (Dewi & Prihadi, 2017).
2. **Pelatihan dan Edukasi:** Edukasi dilakukan dengan metode interaktif, seperti diskusi kelompok, simulasi, atau permainan edukasi yang mengangkat budaya setempat. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia karena melibatkan pengalaman langsung (WHO, 2018).
3. **Kampanye Kesehatan:** Melaksanakan kampanye kesehatan dalam komunitas dengan menggunakan media promosi seperti poster, brosur, dan video pendek yang dirancang sesuai dengan konteks lokal. Kampanye ini bertujuan memperluas jangkauan dan dampak program (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

C. Tahap Evaluasi:

1. **Penilaian Pengetahuan dan Sikap (Post-Test):** Setelah program selesai, dilakukan survei kembali menggunakan kuesioner yang sama untuk mengukur tekanan darah hipertensi, tingkat pengetahuan lansia sebelum dan sesudah program (Muhammad Akbar et al, 2024).
2. **Analisis Data:** Data dari pre-test dan post-test dibandingkan untuk menilai efektivitas program promosi kesehatan berbasis kearifan lokal (Dewi & Prihadi, 2017).
3. **Refleksi dan Dokumentasi:** Mengumpulkan umpan balik dari peserta dan masyarakat mengenai keberhasilan program, serta mendokumentasikan hasilnya dalam bentuk laporan atau video (WHO, 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Peningkatan Pengetahuan Lansia

Berdasarkan hasil survei, terdapat peningkatan pengetahuan lansia mengenai penyakit hipertensi setelah pelaksanaan program promosi kesehatan. Skor rata-rata pengetahuan meningkat dari 60 (kategori sedang) menjadi 85 (kategori baik) pada skala 0-100 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Program edukasi berbasis budaya, seperti penggunaan cerita rakyat yang menggambarkan pentingnya menjaga kebersihan, terbukti membantu peserta lebih memahami materi (Dewi & Prihadi, 2017). Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa program promosi kesehatan berbasis kearifan lokal berhasil menyampaikan informasi dengan cara yang efektif. Penggunaan media seperti permainan tradisional dan cerita rakyat sebagai alat edukasi mempermudah lansia memahami materi, karena sesuai dengan pengalaman dan konteks kehidupan mereka sehari-hari (Dewi & Prihadi, 2017). Hal ini juga sejalan dengan temuan WHO (2018) yang menyatakan bahwa program edukasi yang disesuaikan dengan konteks budaya lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat dibandingkan dengan program konvensional.

B. Efektivitas Metode Berbasis Kearifan Lokal

Pendekatan berbasis kearifan lokal mendapatkan tanggapan positif dari peserta dan masyarakat. Sebanyak 90% lansia menyatakan bahwa metode yang digunakan menarik dan relevan dengan budaya setempat, sehingga lebih mudah diikuti (WHO, 2018). Metode berbasis kearifan lokal tidak hanya meningkatkan hasil program, tetapi juga memperkuat rasa identitas budaya peserta. Lansia merasa lebih terhubung dengan program karena menggunakan elemen budaya yang mereka kenal, seperti permainan tradisional atau simbol adat dalam materi promosi (WHO, 2018). Pendekatan ini tidak hanya efektif dalam menyampaikan materi, tetapi juga mendorong rasa kebanggaan terhadap budaya yang dapat mendukung keberlanjutan perilaku sehat di masyarakat.

Gambar 1 Kegiatan Penyuluhan



4. KESIMPULAN

Hasil program menunjukkan bahwa pendekatan promosi kesehatan berbasis kearifan lokal berhasil meningkatkan pengetahuan lansia terhadap pencegahan penyakit hipertensi. Peningkatan ini dicapai melalui integrasi nilai-nilai budaya lokal dalam materi edukasi, yang membuat program lebih relevan dan menarik bagi peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih untuk dukungan serta kemudahan yang diberikan Ketua Stikes Mitra Adiguna Palembang beserta jajarannya dan segenap pengelola Program Studi S1 Keperawatan dan akhirnya kegiatan penyuluhan ini berjalan lancar. Selain itu, penulis juga menyampaikan terimakasih kepada Kelurahan Lebung Gajah Kecamatan Sematang Borang RT 63 sudah mengizinkan serta membantu mensukseskan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Indah. (2023). *Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dengan Penyakit Penyerta Di Wilayah Kerja Puskesmas KartasuryabNovira Indah Safitri; Arina Maliya*. 1-12.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). **Pencegahan Penyakit Menular di Indonesia**.
3. Afriyanti Esi, K. F. bobby dan S. Laila. (2023). *No Title lansia & covid-19*. Penerbit Adab.
4. WHO. (2013). *A global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crises*. World Health Organization.
5. WHO (*World Health Organization*). (2018). **Promoting Health through the Life Cours**.
6. Dewi, S., & Prihadi, W. (2017). "Kearifan Lokal dalam Upaya Pencegahan Penyakit Menular: Studi Kasus di Wilayah Pedesaan". *Jurnal Antropologi Kesehatan*.
7. Muhammad Akbar H et all. 2024. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. "Peran Kearifan Lokal dalam Promosi Kesehatan di Komunitas Adat". Vol. 5, No. 2, Oktober 2024, pp. 74-85