



PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG STROKE DAN HIPERTENSI BAGI LANSIA DI KELURAHAN PONGANGAN GUNUNGPATI

HEALTH EDUCATION ON STROKE AND HYPERTENSION FOR THE ELDERLY IN PONGANGAN VILLAGE, GUNUNGPATI

Yustiana Arie Suwanto¹, Ameilya Nirmala Putri Budiyo²

^{1,2} Fakultas Kedokteran, Universitas Wahid Hasyim, Semarang

*email: dryustin.fk@unwahas.ac.id

Abstrak: Hipertensi dan stroke merupakan penyakit yang serius dan dapat berakibat fatal hingga kematian. Diperkirakan jumlah penderita semakin meningkat tiap tahunnya. Kedua penyakit ini bisa saling berkaitan karena hipertensi bisa dianggap sebagai faktor pencetus terjadinya kejadian stroke, sekitar 60% penderita hipertensi berakhir pada stroke. Usia lansia lebih rentan terkena hipertensi dan stroke daripada usia lainnya, ada beberapa faktor yang meningkatkan risiko seperti faktor penuaan, gaya hidup yang tidak sehat, tekanan ekonomi dan faktor genetik. Hal ini semakin menegaskan perlunya perhatian serius bagi lansia terhadap upaya pencegahan yang dapat berakibat buruk dari hipertensi ataupun stroke. Tujuan pengabdian ini memberikan penyuluhan kesehatan tentang penyakit hipertensi dan stroke pada lansia agar masyarakat meningkatkan kesadaran tentang kesehatan. Metode yang digunakan yaitu melalui penyuluhan presentasi tentang hipertensi dan stroke, serta terdapat pemeriksaan tekanan darah gratis. Hasil dari pengabdian masyarakat diikuti oleh 41 orang yang terdiri dari 9 orang laki-laki dan 33 orang wanita. Terdapat 24 orang memiliki tekanan darah tinggi dan 10 orang diantaranya sudah mengetahui riwayat hipertensi tetapi tidak rutin minum obat tensi. 41 orang ini tidak memiliki riwayat stroke.

Kata Kunci: hipertensi, stroke, lansia

Abstract: Hypertension and stroke are serious diseases that can be fatal, potentially leading to death. The number of sufferers is estimated to increase annually. These two diseases are interrelated, as hypertension is considered a triggering factor for stroke, with approximately 60% of hypertensive patients eventually developing stroke. Elderly individuals are more susceptible to hypertension and stroke compared to other age groups, with risk factors including aging, unhealthy lifestyles, economic stress, and genetic factors. This underscores the importance of serious attention to preventive measures for the elderly to avoid adverse outcomes from hypertension or stroke. The purpose of this community service activity is to provide health education about hypertension and stroke to the elderly, aiming to raise public health awareness. The methods used include health education presentations about hypertension and stroke, along with free blood pressure checks. The results showed participation from 41 people, consisting of 9 men and 33 women. Twenty-four people were found to have high blood pressure, and 10 of them were already aware of their hypertension history but did not take blood pressure medication regularly. None of these 41 individuals had a history of stroke.

Keywords: hypertension, stroke, elderly

Article History:

Received	Revised	Published
18 November 2024	10 Januari 2025	15 Januari 2025

Pendahuluan

Hipertensi atau lebih dikenal dengan istilah tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Akibat dari peningkatan tekanan darah yang terjadi secara kronis akan menyebabkan kerusakan organ atau komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati, kerusakan pembuluh darah tepi, gangguan saraf dan gangguan serebral. Oleh karena itu, hipertensi sering disebut "*The Silent Killer*", karena seringkali terjadi tanpa dirasakan oleh seseorang, padahal dapat berakibat fatal sampai kematian. Sakit kepala merupakan keluhan yang sering dirasakan oleh penderita hipertensi, selain itu dapat disertai dengan telinga berdenging, jantung berdebar, mimisan, penglihatan kabur dan membuat nafsu makan menurun. Jumlah penderita hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dan sekitar 60% penderita hipertensi berakhir pada stroke, karena hipertensi dapat sebagai pencetus terjadinya stroke. Faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dikontrol adalah umur, jenis kelamin dan faktor genetik. Bahkan menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, ditemukan penderita hipertensi sejak usia 18 tahun sebanyak 30,8%. Semakin bertambahnya usia, prevalensi jenis kelamin laki-laki dan wanita hampir sama. Faktor risiko yang dapat dikontrol seperti obesitas, merokok, aktivitas fisik yang menurun, diet tinggi lemak, banyak mengonsumsi garam, alkohol dan stress. Hipertensi dapat dikendalikan dengan cara PATUH:

1. Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter
2. Atasi penyakit dengan pengobatan tepat dan teratur
3. Tetap diet dengan gizi seimbang
4. Upayakan aktivitas fisik dengan aman
5. Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya

Stroke menurut WHO adalah suatu sindrom klinis yang ditandai dengan hilangnya fungsi otak secara akut dan dapat menimbulkan kematian tanpa adanya penyebab lain yang jelas selain vaskuler. Jenis stroke terdiri dari 2 yaitu (1) Stroke iskemik yang merupakan stroke yang dapat diakibatkan adanya sumbatan emboli atau trombotik, (2) Stroke hemoragik yang merupakan stroke yang dapat terjadi akibat adanya perdarahan di intraserebral atau di sub arachnoid. Menurut data survei kesehatan Indonesia di tahun 2023 bahwa prevalensi stroke mencapai 8,3 per 1.000 penduduk, angka ini semakin meningkat tiap tahunnya. Adapun faktor risiko terjadinya stroke antara lain hipertensi, penyakit jantung koroner, obesitas, alkohol, diabetes, kurang aktivitas fisik, stress, penyalahgunaan obat, dan merokok. Beberapa gejala stroke seperti senyum tidak simetris, gerakan separuh anggota tubuh melemah, bicara pelo, sering merasakan kesemutan atau kebas, tiba-tiba mengeluh pandangan kabur, dan sakit kepala hebat. Jika ada keluhan seperti itu, segera periksakan ke dokter atau ke rumah sakit untuk penanganan lebih lanjut. Cara pencegahan stroke dengan CERDIK:

1. Cek kesehatan secara rutin
2. Enyahkan asap rokok
3. Rajin aktivitas fisik
4. Diet seimbang
5. Istirahat cukup Kelola stress

Penyuluhan ini dapat menambah pengetahuan masyarakat supaya meningkatkan kesadaran masyarakat pentingnya menjaga kesehatan. Lebih baik mencegah daripada mengobati, apalagi dengan bertambahnya usia semakin sulit pengobatannya dan dapat berakibat fatal.

Metode

Metode pengabdian masyarakat yang digunakan adalah penyuluhan berupa presentasi tentang hipertensi dan stroke. Target peserta penyuluhan adalah usia lansia (usia 50 tahun lebih). Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah 41 orang yang terdiri dari 9 orang laki-laki dan 33 orang perempuan. Lokasi kegiatan di Kelurahan Pongangan Gunungpati, Semarang. Selama kegiatan presentasi berada di lapangan badminton dekat dengan kantor Kelurahan Pongangan. Peralatan yang digunakan selama kegiatan ini antara lain materi, LCD dan screen, laptop, kertas dan alat tulis serta alat tensimeter. Adapun isian dari presentasi ini antara lain definisi, klasifikasi, faktor risiko, gejala hingga cara pencegahannya.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah diikuti sebanyak 41 orang yang terdiri dari 9 orang laki-laki dan 33 orang wanita. Terdapat 24 orang (60%) masyarakat lansia menderita hipertensi dan terdapat 10 orang sudah mengetahui hipertensi tapi tidak rutin minum obat. Semua lansia yang datang tidak ditemukan memiliki riwayat stroke sebelumnya, namun informasi dari kepala lurah ada 1 orang yang saat ini sedang sakit stroke sedang berada di rumahnya.



Gambar 1. Presentasi Penyuluhan



Gambar 2. Pengukuran Tekanan Darah

Lansia yang hadir di kegiatan ini, terdapat 10 orang sudah mengetahui memiliki riwayat hipertensi tetapi tidak rutin minum obat tensi (hipertensi tidak terkontrol). Meskipun tidak memiliki riwayat stroke sebelumnya tetapi hipertensi merupakan faktor risiko / faktor pencetus terjadinya stroke. Sehingga saat ini perlu meningkatkan kesadaran bahaya hipertensi yang tidak terkontrol bisa berkelanjutan menjadi stroke.

Keluhan lain yang dirasakan masyarakat lansia di Kelurahan Pongangan beberapa orang mengeluhkan seperti nyeri sendiri dan kesemutan, tetapi karena kegiatan ini hanya memberikan penyuluhan tentang hipertensi dan stroke sehingga perlu dilanjutkan kegiatan pemeriksaan lainnya seperti diabetes untuk mencari faktor risiko stroke lainnya selain hipertensi.

Kesimpulan

Terdapat sekitar 25% lansia di Kelurahan Pongangan yang memiliki riwayat hipertensi tidak terkontrol, hal ini dapat berisiko terjadinya stroke. Kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para lansia untuk menjaga kesehatan dengan cara rutin melakukan pemeriksaan kesehatan. Tidak ada pemeriksaan tensi tetapi perlu pemeriksaan darah untuk mencari faktor risiko stroke lainnya. jika ada keluhan segera dibawa ke dokter atau rumah sakit terdekat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada masyarakat Kelurahan Pongangan atas partisipasi sehingga kegiatan pengabdian masyarakat penyuluhan hipertensi dan stroke pada lansia di Kelurahan Pongangan dapat berjalan dengan lancar. Semoga bermanfaat meningkatkan kesehatan masyarakat khususnya lansia.

Referensi

- Cegah STROKE dengan perilaku CERDIK. 20 Juloi 2022.
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/cegah-stroke-dengan-perilaku-cerdik-cek-kesehatan-secara-berkala-enyahkan-asap-rokok-rajin-beraktivitas-fisik-diet-yang-sehat-dan-seimbang-istirahat-yang-cukup-dan-kelola-stres>
- Darmawati, Annisa; Najah, Miftahun; Prasetyo, Sabarinah. (2024). Stroke pada Lansia di Indonesia: Gambaran Faktor Risiko berdasarkan Gender (SKI 2023). *Jurnal Biostatistik, Kependudukan dan Informatika Kesehatan (BIKFOKES)*. Vol 5. No.1. hal 233-44. DOI: 10.7454/bikfokes.v5i1.1092. <https://scholarhub.ui.ac.id/bikfokes/vol5/iss1/4>
- Faktor Risiko dan Penyebab Hipertensi. 19 Mei 2017. <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/faktor-risiko-dan-penyebab-hipertensi>
- Kendalikan hipertensi dengan gerakan PATUH. 11 Januari 2022.
<https://ayosehat.kemkes.go.id/kendalikan-hipertensi-dengan-gerakan-patuh>
- Sobat sehat, yuk kenali apa itu Stroke?. 4 November 2021.
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/5/sobat-sehat-yuk-kenali-apa-itu-stroke>
- Saputri, Legis Ocktaviana;dkk. Pencegahan Stroke pada Hipertensi berdasarkan Mekanisme Patogenesis. *JKU*. Volume 12 (2). 2023. DOI: <https://doi.org/10.29303/jku.v12i2.995>.