

BAB 1

PENDAHULUAN

Salah satu penyakit yang semakin meningkat hari ke hari pada masyarakat saat ini adalah hipertensi. hipertensi ini dikenal sebagai *silent killer* karena gejalanya tanpa keluhan dan nanti diketahui saat sudah terjadi komplikasi (Kansil et al., 2019). Hipertensi pada lansia dikaitkan dengan proses penuaan yang terjadi pada tubuh. Penyebab hipertensi pada lansia berasal dari perubahan kondisi pembuluh darah, termasuk bagian jantung, seiring bertambahnya usia, pembuluh darah arteri menjadi semakin keras dan tidak elastis sehingga menyebabkan pembuluh darah semakin kaku dan kinerja jantung dalam memompa darah semakin berat sehingga tekanan darah menjadi meningkat (Kansil et al., 2019).

Data *World Health Organization* (WHO ,2024). menunjukkan jumlah orang usia 30-79 tahun 2019 mencapai 1,278 miliar orang (82%) dan sebanyak 51% tidak terdiagnosis, sebanyak 720 juta orang tidak menerima pengobatan yang dibutuhkan akibat dari kurangnya pengetahuan. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) mengalami kenaikan dari 25,8% (68,9 juta orang) menjadi 34,1 % (90,1 juta orang). Sesuai data Dinkes Provinsi Jawa Tengah (2021) Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 37,57%. Sementara itu, prevalensi hipertensi pada perempuan sebanyak 40,17% lebih tinggi daripada laki-laki sebanyak 34,83%. Prevalensi di wilayah perkotaan sebanyak 38,11% sedikit lebih tinggi jika dibandingkan dengan perdesaan sebanyak 37,01 (Casmuti & Fibriana, 2023).

Pola hidup yang tidak sehat seperti makan junk food, banyaknya makan tinggi garam, berminyak, santan, kurangnya olahraga, kurangnya aktivitas menyebabkan banyaknya usia dewasa mengalami hipertensi. Hipertensi yang tidak terkontrol atau tidak segera ditangani akan mengakibatkan terjadinya penyakit jantung coroner, penyakit ginjal, dan demensia (Rahmita Nuril Amalia, 2021). Tekanan darah yang tinggi pada

usia dewasa apabila tekanan sistolik lebih dari 140mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90mmHg (Tripena et al., 2023). Untuk menghindari komplikasi dari hipertensi pada usia Dewasa perlunya pengetahuan penanganan tentang hipertensi yang tepat.

Terdapat faktor pencetusnya tidak dikendalikan (Rahmita Nuril Amalia, 2021). Masyarakat desa terutama usia dewasa yang mengalami hipertensi sering merasakan kebingungan dan kesedihan. Hal ini terjadi karena kebanyakan usia dewasa tidak memahami penyakitnya, cara mengobatinya, cara mencegahnya serta kurangnya pengetahuan. Hipertensi bisa terjadi karena pola hidup yang tidak sehat seperti makan junk food, banyaknya makan tinggi garam, berminyak, santan, kurangnya olahraga, kurangnya aktivitas.

Dampak dari hipertensi yang tidak terkontrol dan segera ditangani akan menyebabkan pecahnya pembuluh darah di otak yang dapat menyebabkan stroke, dapat juga menyebabkan gagal ginjal, penyakit jantung, retinopati (kerusakan pada retina), gangguan saraf, gangguan serebral (otak), kebutaan dan gangguan kognitif lainnya (Rahmita Nuril Amalia, 2021). Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi atau dengan obat anti hipertensi dan nonfarmakologis yaitu dengan perubahan gaya hidup seperti menurunkan berat badan, melakukan aktivitas fisik, penurunan konsumsi alcohol, pola makan kaya akan buah-buahan, sayuran, sereal, makanan rendah garam (Rahmita Nuril Amalia, 2021). Untuk mengurangi komplikasi pada penderita hipertensi dan meningkatnya penderita hipertensi perlu adanya pengetahuan dan informasi yang jelas.

Upaya yang bisa diberikan agar pengetahuan meningkat pada penderita hipertensi yaitu dengan pemberian edukasi kesehatan. Ada banyak Solusi untuk memberikan informasi serta pengetahuan yang di praktekan dan dibuat semenarik mungkin agar penderita hipertensi usia dewasa yang kurang pengetahuan serta gaya hidup yang tidak sehat merupakan faktor resiko timbulnya hipertensi pada seseorang. Untuk mengurangi resiko

komplikasi pada pasien hipertensi komponen utama penatalaksanaan yaitu tingkat pengetahuan mengenai hipertensi yang dialami.

Perawat memiliki peran penting dalam meningkatkan penyuluhan dan mengedukasi tentang hipertensi. Dengan memberikan edukasi kepada pasien hipertensi yang diharapkan mereka dapat memahami mengenai akibat dari tidak melakukan gaya hidup yang sehat serta diharapkan juga pasien yang mengalami hipertensi mengerti akan bahaya dari hipertensi yang tidak terkontrol. Menurut (Ahmad 2017 dalam (Wahid & Suhaili, 2024) ada beberapa metode yang dapat digunakan dalam melaksanakan layanan informasi yaitu *Discovey, Learning, cooperative learning, problem based lerning, project based learning* dan juga *contextual learning* namun metode-metode tersebut kurang kurang efektif dalam pemberian informasi dan pengetahuan untuk masalah ini, sebab dalam metode tersebut hanya meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan aja tetapi belum bisa merubah perilaku serta belum bisa meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi.

Pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui berbagai upaya yang berfokus pada perubahan gaya hidup, yang mencakup pengaturan pola makan dengan membatasi konsumsi garam serta lemak untuk mengurangi risiko peningkatan tekanan darah. Selain itu, peningkatan aktivitas fisik juga menjadi langkah penting, seperti rutin melakukan senam hipertensi, *jogging*, atau bentuk olahraga lainnya yang dapat membantu menjaga kebugaran dan kesehatan jantung. Menghentikan kebiasaan merokok juga sangat dianjurkan, karena rokok dapat memperburuk kondisi hipertensi dan meningkatkan risiko komplikasi.

Selain itu, pengendalian hipertensi juga melibatkan penerapan perilaku hidup sehat secara menyeluruh, termasuk memastikan ketersediaan pangan sehat, mempercepat perbaikan gizi, serta meningkatkan pencegahan dan deteksi dini penyakit guna mengurangi dampak negatif hipertensi. Peningkatan kualitas lingkungan juga menjadi faktor penting, karena lingkungan yang sehat dapat mendukung gaya hidup yang lebih baik. Tidak kalah pentingnya, edukasi mengenai hidup sehat perlu terus ditingkatkan

agar masyarakat memiliki pemahaman yang lebih baik tentang cara mencegah dan mengelola hipertensi secara efektif (Marlita et al., 2022).

Edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam membentuk serta mengubah sikap masyarakat, terutama dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan komplikasi hipertensi melalui perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Berbagai metode dapat diterapkan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, seperti ceramah yang memungkinkan interaksi langsung antara pemberi materi dan peserta, *role play* yang memberikan pengalaman simulasi sehingga lebih mudah dipahami, serta buku sebagai sumber informasi terstruktur yang dapat digunakan secara mandiri oleh individu. Inovasi dalam metode edukasi, khususnya melalui pemanfaatan buku sebagai media pembelajaran, dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang hipertensi, membantu individu memahami kondisi mereka dengan lebih baik, serta mendorong mereka untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat guna mengurangi risiko komplikasi di masa depan (Kusuma, 2021).

Data yang didapatkan dari hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa Puskesmas Gambirsari telah memberikan edukasi kesehatan tentang pola hidup sehat pada lansia dengan hipertensi melalui edukasi secara langsung, poster, leaflet, dan media sosial. Sampai saat ini, Puskesmas Gambirsari belum pernah memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat dengan menggunakan media *booklet* sebagai sarana penyampaian informasi. Edukasi disampaikan oleh Puskesmas Gambirsari pada saat kegiatan posyandu lansia dan kegiatan senam lansia. Dan berdasarkan hasil wawancara dengan enam warga Banjarsari mengatakan sudah mendapatkan edukasi dari puskesmas dan sudah menerapkan pola hidup sehat, namun ada warga yang kurang mengetahui tentang pola hidup sehat. Ada yang hanya mengetahui bahwa penderita hipertensi hanya cukup membatasi garam saja, sehingga tetap melakukan pola hidup tidak sehat seperti makan makanan yang mengandung lemak jenuh dan berbagai aktivitas yang dapat memperburuk hipertensi.

Media edukasi *booklet* dirancang untuk menyampaikan berbagai pesan serta informasi kesehatan secara ringkas dan jelas dalam bentuk buku berukuran kecil. Di dalamnya terdapat kombinasi antara tulisan yang informatif dan gambar ilustratif yang bertujuan untuk mempermudah pemahaman pembaca terhadap materi yang disampaikan. Dengan desain yang praktis dan mudah dibawa, *booklet* menjadi media yang efektif dalam memberikan edukasi kesehatan kepada berbagai kalangan, karena dapat diakses kapan saja serta membantu individu memahami dan menerapkan informasi yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu perlu adanya edukasi yang tepat, menyenangkan serta tidak membosankan untuk memberikan informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan pada penderita hipertensi.

Booklet sebagai media pembelajaran yang efektif dan efisien yang berisikan informasi-informasi penting, yang dirancang secara unik, jelas, dan mudah dimengerti sehingga diharapkan bisa meningkatkan efektivitas penyampaian edukasi pada lansia (Beama et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Sugiarti (2022) mengatakan bahwa *booklet* terbukti efektif sebagai alat penyampaian informasi, karena kontennya dapat disajikan dengan cara yang menarik, mudah dipahami, serta dapat diakses ulang kapan saja sesuai kebutuhan. Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa edukasi berbasis *booklet* tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga mendorong penerapan praktik hidup sehat di kalangan individu yang menerima informasi tersebut, sehingga dapat membantu dalam upaya pencegahan serta pengendalian hipertensi secara lebih efektif.

Luaran dari KIE ini berupa *booklet* tentang pola hidup sehat penderita hipertensi serta bermanfaat dapat meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat guna menurunkan tekanan darah secara lebih efektif. Karya ini diharapkan memberikan manfaat yang luas, khususnya bagi lansia, agar mereka dapat menerapkan informasi yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Selain itu, di tingkat institusi kesehatan, *booklet* ini

diharapkan dapat menjadi media pembelajaran yang bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman tenaga kesehatan maupun masyarakat umum tentang pengelolaan hipertensi pada lansia. Untuk institusi pendidikan diharapkan dapat menjadi salah satu sumber atau materi pembelajaran di mata kuliah keperawatan gerontik. *Booklet* ini juga bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia, untuk masyarakat umum, untuk instansi kesehatan tentang pentingnya menjaga tekanan darah melalui pola hidup sehat. Tidak hanya itu, proyek ini juga menjadi sarana bagi penulis untuk memperdalam pemahaman dalam bidang edukasi kesehatan sekaligus mengembangkan kompetensi diri dalam penyusunan materi komunikasi yang efektif dan aplikatif.