

**SKRINING, PENGOBATAN SERTA EDUKASI DIET SEHAT PENYAKIT  
JANTUNG DAN KARDIOVASKULAR PADA POSYANDU LANSIA  
KURANJI**

*Screening, Treatment And Healthy Diet Education For Heart And Cardiovascular  
Diseases At The Kuranji Elderly Health Care Posyandu*

**Yusti Siana<sup>1</sup>, Dian Puspita<sup>2</sup>, Mhd Nurhuda<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>**Universitas Baiturrahmah**

**Email: yustisiana@fk.unbrah.ac.id**

**Abstract**

*Hypertension is a disease that is a silent killer. A person suffers from hypertension if Systolic blood pressure  $\geq 140$  mmHg and/or Diastolic blood pressure  $\geq 90$  mmHg. This disease can increase blood vessel constriction and cause complications in the form of damage to a target organ such as stroke, coronary heart disease,) and other diseases such as diabetes mellitus. The elderly is an advanced stage of a life process characterized by a decrease in the body's ability to adapt to environmental stress and an increase in morbidity due to susceptibility to diseases caused by blood vessels and heart disorders. Method: Counseling, treatment, and healthy diet education about heart and cardiovascular disease by the RSI Siti Rahmah team of heart specialists to the Kuranji Elderly Posyandu Community in Padang City at Rumah Gadang Baiturrahmah / Rumah Bagonjong Baiturrahmah. Results: Counseling, treatment, and education about a healthy diet for heart and cardiovascular disease went smoothly, and more than 50 older adults attended. Before treatment, older people receive an examination in the form of screening for blood pressure, blood sugar, uric acid, and cholesterol. Patients who are indicated to be suffering from heart disease will undergo an ECG examination. Conclusion: The importance of screening, treatment, and education on healthy diets for heart and cardiovascular disease to reduce high morbidity and mortality rates in the elderly.*

**Keywords :** Lansia, Hypertension. Screening

**Abstrak**

Hipertensi merupakan penyakit yang merupakan silent killer. Seseorang menderita hipertensi apabila tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Penyakit ini dapat meningkatkan penyempitan pembuluh darah dan menimbulkan komplikasi berupa kerusakan pada suatu target organ seperti stroke, penyakit jantung koroner,) dan penyakit lainnya seperti diabetes melitus. Usia lanjut merupakan tahapan lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap stres lingkungan dan peningkatan morbiditas akibat kerentanan terhadap penyakit yang disebabkan oleh pembuluh darah dan gangguan jantung. Metode: Penyuluhan, penanganan, dan edukasi pola makan sehat tentang penyakit jantung dan kardiovaskular oleh tim dokter spesialis jantung RSI Siti Rahmah kepada Komunitas Posyandu Lansia Kuranji Kota Padang di Rumah Gadang Baiturrahmah/Rumah Bagonjong Baiturrahmah. Hasil:

Penyuluhan, penanganan, dan edukasi tentang pola makan sehat untuk penyakit jantung dan kardiovaskular berjalan lancar dan dihadiri oleh lebih dari 50 lansia. Sebelum dilakukan pengobatan, lansia akan dilakukan pemeriksaan berupa skrining tekanan darah, gula darah, asam urat, dan kolesterol. Pasien yang terindikasi menderita penyakit jantung akan dilakukan pemeriksaan EKG. Kesimpulan: Pentingnya skrining, pengobatan, dan edukasi tentang pola makan sehat untuk penyakit jantung dan kardiovaskular guna menurunkan angka kesakitan dan kematian yang tinggi pada lansia

**Kata kunci:** Lansia, Hipertensi. Skrining

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang bersifat *silent killer*. Seseorang menderita hiperensi jika tekanan darah Sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan darah Diastolik  $\geq 90$  mmHg. Penyakit ini dapat meningkatkan konstiksi pembuluh darah dan menimbulkan komplikasi berupa kerusakan pada suatu target organ seperti stroke, penyakit jantung koroner,) dan penyakit lainnya seperti diabetes melitus.<sup>1,2</sup> Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 penderita hipertensi di seluruh dunia mencapai 1,13 milyar jiwa, dan akan ini Angka kejadian akan terus meningkat hingga tahun 2025 menjadi 1,5 milyar jiwa, dikarenakan pola hidup yang tidak sehat dapat meningkatkan resiko hipertensi. Asia Tenggara Data angka kejadian hipertensi sebesar 36% pada tahun 2016, hipertensi merupakan penyebab kematian dengan angka 23,7% dari 1,7 juta kematian di Indonesia. Data dari Riskesdas, terdapat peningkatan angka kejadian hipertensi Indonesia dari hasil pengukuran dari tahun 2013 hingga tahun 2018, yaitu 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Prevalensi tertinggi terdapat pada provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% sedangkan prevalensi terendah di provinsi Papua sebesar 22,2% dan prevalensi hipertensi di provinsi sumatera barat telah mencapai 25,1%. Sementara data hipertensi kota padang berdasarkan profil dinas Kesehatan kota padang tahun 2021 sebesar 31,5%. Kejadian hipertensi antara laki laki dan perempuan diindonesia secara umum sebesar 36,9%, sedangkan pada laki-laki sebesar 31,3%.<sup>3,4,5</sup> Pola makan merupakan makanan yang tersusun meliputi dari jumlah, jenis bahan makanan, yang biasa dikonsumsi pada saat tertentu. Pola makan yang salah merupakan faktor risiko yang mempengaruhi penyakit hipertensi.<sup>6</sup> Mengonsumsi makan yang asin dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah, karena pada makanan asin mengandung natrium yang mempunyai sifat mengikat air, sehingga makin tinggi natrium dapat membuat peningkatan volume darah. Keadaan ini akan diperparah jika penderita hipertensi kurang mengonsumsi kalium, makanan kurang serat, rendah serat, dan mengonsumsi makanan tinggi lemak dan gula. Kondisi ini seiring dengan Penelitian terkait menurut Aprilia pada tahun 2019 tentang hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi yang di dapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kandungan makanan yang dapat memicu peningkatan darah tinggi yaitu makanan tinggi natrium, makanan tinggi lemak, dan makanan dengan penyedap makanan. Penelitian yang dilakukan oleh para pakar menyatakan bahwa masalah pola makan

yang salah merupakan pemicu dari timbulnya penyakit degeneratif seperti penyakit hipertensi<sup>7</sup>

No	Permasalahan	Solusi yang ditawarkan
1.	Banyaknya lansia yang menderita penyakit jantung koroner dan tidak melakukan pemeriksaan rutin ke pelayanan Kesehatan terdekat	Mensosialisasikan pentingnya mengontrol tekanan darah, melakukan pengobatan dan pemeriksaan oleh dokter spesialis Jantung dan Pembuluh darah dengan team RSI Siti Rahmah Padang

## METODE PELAKSANAAN

Mekanisme pengabdian masyarakat ini melewati proses sebagai berikut :

### 1. Persiapan

Meliputi kegiatan koordinasi internal dilakukan oleh tim untuk merencanakan pelaksanaan secara konseptual, operasional serta *job description* masing-masing anggota. Sebelum dilakukan pengobatan dokter akan melakukan penyuluhan tentang penyakit jantung dan kardiovaskuler. Dokter menjelaskan bagaimana mengontrol, mengobati serta pentingnya melakukan perubahan gaya hidup untuk Kesehatan jantung seperti rutin melakukan pemeriksaan ke pelayanan Kesehatan terdekat, minum obat yang rutin, diet yang sehat dengan mengkomsumsi menu seimbang dengan diet rendah lemak, mengontrol berat badan dengan mengurangi asupan gula yang berlebih seperti minuman manis, makanan yang bertepung dan berminyak dan tidak lupa pula untuk melakukan olahraga minimal 30 menit sehari yang dapat dilakukan 3-4 kali per minggu.

### 2. Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan pada tanggal 20 November 2024 pukul 08.00-09.00 WIB, dengan peserta masyarakat lansia Posyandu Kuraji Kota Padang Media yang digunakan: Presentasi dan Penyuluhan. Masyarakat dilakukan pemeriksaan gratis Tekanan darah, asam urat, gula darah dan kolesterol total. serta EKG gratis pasien yang yag terindikasi.

### 3. Tahap Evaluasi

Setelah dilakukan penyuluhan dilanjutkan sesi tanya jawab tentang topik hipertensi dan penyakit jantung lainnya. Masyarakat sangat antusias dengan diskusi tersebut. dan

untuk kedepan nya lebih memperhatikan Kesehatan jantung dan pembuluh darah dengan mengikuti anjuran yang diberikan oleh team dokter RSI Siti Rahmah Padang.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyuluhan dan pengobatan ini dilakukan di Rumah Gadang Baiturrahmah atau disebut Rumah Bagonjong Baiturrahmah yang difasilitasi oleh Ketua Yayasan Universitas Baiturrahmah, Acara ini dihadiri oleh Posyandu Lansia Kuranji. Antusias masyarakat untuk acara penyuluhan ini sangat tinggi, yang dihadiri lebih dari 50 orang lansia yang ingin mendengarkan penyuluhan dan ingin mendapatkan pengobatan gratis langsung dari dokter Spesialis Jantung. Pada sesi pengobatan, dokter juga melakukan pemeriksaan EKG gratis pada pasien yang terindikasi mempunyai penyakit jantung dan pembuluh darah serta dokter jantung memberikan pengobatan. Pentingnya melakukan edukasi kepada masyarakat untuk menjaga kesehatan jantung dikarenakan penyakit jantung ini merupakan penyakit yang mudah didapatkan pada orang minang dikarenakan kebiasaan makan makanan yang berlemak tinggi, terutama lemak jenuh, lemak jenuh ini akan memudahkan terbentuknya plak yang disebut atheroma. Atheroma akan menyebabkan aterosklerosis, Tahap - tahap terjadinya aterosklerosis dimulai dengan deposit lemak dalam dinding arteri yang normal. Bila deposit ini berlanjut akan mengakibatkan deposit yang semakin banyak, sehingga dapat mengakibatkan penutupan atau tersumbatnya saluran pembuluh darah. faktor terjadinya aterosklerosis adalah hiperlipidemia.

### **KESIMPULAN**

Skrining penyakit jantung dan kardiovaskuler pada lansia harus dilaksanakan berkelanjutan untuk mencegah angka morbiditas dan mortalitas yang tinggi pada lansia.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Nuraini, B. 'Risk factors of hypertension'.2015;4, pp. 10–19.
2. Unger T, Borghi C, Charchar F, Khan NA, Poulter NR, Prabhakaran D, et al. Internatonal Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. Hypertension. 2020;75:1334—57
3. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.
4. Gebreyohannes, E. A., Bhagavathula, A. S. and Abebe, T. B. 'Adverse effects and non-adherence to antihypertensive medications in University of Gondar Comprehensive Specialized Hospital'.2019;6, pp. 1–9.
5. Harijanto, W., Achmad, R., Arief, A.N. Pengaruh Konseling Motivational Interviewing Terhadap Kepatuhan Minum Obat Penderita Hipertensi Effect of Motivational Interviewing Counseling on Hypertension Patients's Adherence of Taking Medicine. Jurnal Kedokteran Brawijaya.2015;28 (4): 354–353
6. Megawatie S, Ligita T, Sukarni. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Pada Penderita Hipertensi.2021.
7. Riskesdas. Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Barat Tahun 2018.



8. Hajri Z, Suprayitna M. Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi Pada Lansia. J Ilm PANNMED (Pharmacist, Anal Nurse, NutrMidwivery, Environ Dent. 2022;17(1):82–8.
9. Sistikawati, H. I. et al. ‘Literature Review : Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi’, 2021;pp. 57–62.