



Gerakan Lansia Sehat Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Hipertensi Di Desa Kedungjati, Sempor

Ernawati¹ , Junita Prias Savira², Kukuh Ridho³, Lery Mahesa A⁴, Yan Isnaeningsih⁵, Kiky Ade safitri⁶, Kurnianingsih⁷, Isro Irfansyah⁸

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

 erna.azzaam@gmail.com

Abstract

The highest prevalence of non-communicable diseases in the elderly is hypertension. Riskesdas 2018 states that the incidence of hypertension in the elderly in Central Java based on routine blood pressure measurements is 37.57%. Public understanding of hypertension, prevention and management of hypertension, especially in the elderly is still limited. Participants in this activity amounted to 15 elderly and 2 health cadres. Education is carried out by providing material about hypertension, elderly health, and demonstrations of hypertension exercise. Hypertension exercise demonstration through video and demonstrated by the facilitator. Evaluation of education about hypertension and the health of the elderly was carried out through pre-test and post-test assessments with the result that there was an increase in knowledge of 25%. The education and demonstrations provided are proven to increase knowledge of hypertension and the ability of the elderly in hypertension exercise. It is hoped that the elderly will be able to apply a healthy lifestyle by applying hypertension exercise as an intervention to physical exercise to improve the quality of life of the elderly.

Keywords: Hypertension, elderly,

Gerakan Lansia Sehat Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Hipertensi Di Desa Kedungjati, Sempor

Abstrak

Prevalensi penyakit tidak menular terbesar pada lansia yaitu hipertensi. Riskesdas 2018 menyebutkan kejadian hipertensi pada lansia di Jawa Tengah berdasarkan pengukuran tekanan darah rutin sebanyak 37,57%. Pemahaman masyarakat tentang hipertensi, pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi khususnya pada lansia masih terbatas. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 15 lansia dan 2 kader Kesehatan. Edukasi dilakukan dengan pemberian materi tentang hipertensi, Kesehatan lansia, serta demonstrasi senam hipertensi. Demonstrasi senam hipertensi melalui video dan diperagakan oleh fasilitator. Evaluasi edukasi tentang hipertensi dan Kesehatan lansia dilakukan melalui penilaian pre test dan post test dengan hasil terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 25%. Edukasi dan demonstrasi yang diberikan terbukti meningkatkan pengetahuan hipertensi dan kemampuan lansia dalam senam hipertensi. Diharapkan lansia mampu menerapkan pola hidup sehat dengan menerapkan senam hipertensi sebagai intervensi Latihan fisik guna meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata kunci: Hipertensi, lansia

1. Pendahuluan

Masalah kesehatan yang sering dialami individu pada usia lanjut usia adalah hipertensi. Hipertensi menempati peringkat pertama pada prevalensi penyakit tidak menular terutama pada lansia. Menurut WHO, (2018), di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk usia lanjut yang tinggi di dunia. Distribusi penduduk lansia Indonesia 2107

terdapat 8,97 % (23,4 juta) lansia di Indonesia (BPS, 2017). Data lansia Puskesmas Sempor 2 selama tahun 2018 dari bulan Januari sampai Juli di desa kedung jati sejumlah 940 lansia dengan rentang usia 45-56 tahun. Jumlah lansia laki-laki sejumlah 420 dan lansia perempuan sejumlah 520 lansia.

Lansia secara bertahap mengalami berbagai kemunduran, baik fisik maupun psikologis. Permasalahan fisik yang muncul yaitu mudah lelah, pusing dan susah tidur, dari segi psikologis mudahnya lansia mengalami depresi. Kondisi depresi yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat meningkatkan tekanan darah sehingga berakibat mengalami hipertensi. Menurut WHO prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia (WHO, 2019). Secara fisiologis semakin tinggi umur seseorang maka semakin beresiko untuk mengidap hipertensi. Pada tahun 2018 prevalensi hipertensi prevelensi hipertensi lansia di Provinsi Jawa Tengah berdasarkan pengukuran tekanan darah secara rutin sebanyak 37,57% (Risikesdas, 2018).

Hipertensi merupakan suatu penyakit kronis yang memerlukan terapi jangka panjang dengan banyak komplikasi yang mengancam nyawa seperti infark miokard, stroke, gagal ginjal, hingga kematian jika tidak dideteksi dini dan diterapi dengan tepat. Pilihan terapi hipertensi pada prinsipnya ada dua macam yaitu terapi farmakologi dengan menggunakan obat. Terapi farmakologis dilakukan dengan menggunakan obat anti hipertensi yang secara khusus diharapkan : Mempunyai bioavailabilitas yang tinggi dan konsisten sehingga efektivitasnya dapat diperkirakan (predictable), terapi nonfarmakologi dapat diterapkan dengan modifikasi pola hidup sehat.

Upaya meningkatkan kesejahteraan sosial, ekonomi dan kesehatan lanjut usia sangat perlu dilakukan melalui program pelayanan dan pengembangan kelembagaan yang menangani masalah kesehatan lansia. Hal ini dilakukan sebagai upaya peningkatan kualitas hidup lansia yang optimal. Posyandu lansia sebagai salah satu bentuk Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat (UKBM) merupakan program untuk meningkatkan status kesehatan lansia. Kegiatan posyandu yang dilakukan masih sebatas penyuluhan, pengukuran berat badan, tinggi badan, pemeriksaan tekanan darah, pengobatan sederhana dan pemberian makanan tambahan, ada beberapa kegiatan yang belum dilakukan seperti pemeriksaan status gizi, senam lansia serta pemeriksaan fisik lansia.

Kegiatan posyandu di desa kedung jati rutin dilaksanakan tiap bulan, banyak masyarakat belum memahami pentingnya posyandu. Tingginya kasus hipertensi pada lansia sangat perlu ditindak lanjuti oleh posyandu, selain dilakukan pemeriksaan kesehatan rutin dan pemberian obat kepada lansia, namun yang tidak kalah penting adalah pengelolaan hipertensi melalui pencegahan dan penanggulangan hipertensi melalui pengaturan pola hidup sehat serta aktivitas fisik dengan senam hipertensi yang dapat dilakukan secara mandiri untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Berdasarkan latarbelakang diatas mendasari untuk dilakukannya pengabdian masyarakat tentang peningkatan kualitas hidup lansia melalui gerakan lansia peduli kesehatan, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melauai posyandu lansia.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan Pendidikan kesehatan tentang Kesehatan lansia, pemeriksaan Kesehatan pengukuran tekanan darah dan demonstrasi senam hipertensi. Kegiatan ini dihadiri oleh 15 lansia dengan hipertensi an 2 kader Kesehatan di desa Kedungjati, Kecamatan Sempor. dPengukuran pengetahuan dilakukan dengan pemberian kuesioner pre dan post test tentang Kesehatan lansia meliputi pengetahuan tentang hipertensi dan pola hidup sehat lansia dengan hipertensi. Observasi dilakukan untuk mengetahui tentang kondisi tekanan darah dan kemampuan senam hipertensi. Kegiatan penyuluhan dn senam hipertensi

dilakukan di Balai desa Kedungjati, dengan media yang digunakan LCD Proyektor, laptop, soaunsystem serta video simulasi senam hipertensi.

Materi yang diberikan dalam kegiatan penyuluhan adalah hipertensi, kesehatan lansia, senam hipertensi dan menayangkan video senam hipertensi. Fasilitator membantu dalam demonstrasi senam hipertensi dan observasi pelaksanaan senam hipertensi yang dilakukan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penganbndian masyarakat dilaksnakan 2 hari, yang melibatkan kader Kesehatan posyandu lansia desa Kedungjati Sempor. Kegiatan yang telah dilakukan berupa penyuluhan kesehatan tentang kesehatan lansia, pemeriksaan kesehatan pengukuran tekanan darah dan senam hipertensi. Media yang digunakan dalam kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader tentang kesehatan lansia. Video senam hipertensi dikenalkan kepada kader Kesehatan guna meningkatkan kemampuan kader dalam mengajarkan secara mandiri senam hipertensi bagi lansia di posyandu lansia. Jumlah lansia hipertensi yang mengikuti kegiatan sejumlah 15 lansia dengan hipertensi, dengan 14 lansia perempuan dan 1 lansia laki-laki, rata-rata usia 61-78 tahun. Klasifikasi hipertensi pada lansia meliputi hipertensi tingkat 2 dengan tekanan darah systole >160, diastole >100 mmHg sejumlah 46,6% dan Hipertensi tingkat 1 dengan tekanan darah systole 140-159, diastole 90-99 mmHg sejumlah 53,3%. Hasil pengukuran pengetahuan lansia tentang hipertensi dan kesehatan lansia didapatkan peningkatan 25%, yaitu 60% sebelum penyuluhan kesehatan dan 85% setelah penyuluhan kesehatan.

Peningkatan usia akan berpengaruh pada penurunan fungsi organ tubuh dalam system sirkulasi yaitu terjadinya penebalan pembuluh darah, yang berdampak pada penurunan volume tidal. Menurut Triyanto, (2014) faktor usia ini merupakan faktor resiko terjadinya hipertensi karena perubahan alamiah dalam tubuh yang mempengaruhi pembuluh darah, hormon serta jantung. Usia antara 40 – 59 tahun adalah usia terbanyak yang mengalami hipertensi dimana faktor aktivitas fisik, stress dan konsumsi makanan mempengaruhi terjadinya hipertensi secara signifikan. Kondisi ini juga didukung dengan perilaku merokok, kebiasaan minum kopi (Suoth, Bidjuni, & Malara, 2014).

Penggunaan media powerpoint dirasakan efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta penyuluhan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurmey, (2019) bahwa perubahan pengetahuan secara signifikan yang dilakukan menggunakan media gambar dan audio visual pada siswa kelas XI. Pendidikan kesehatan menggunakan media audio visual mempengaruhi pengetahuan ibu hamil dalam pencegahan stunting (Arsyati, 2019). Sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan pada lansia tentang kesehatan lansia, lansia telah mendapat informasi yang diberikan oleh petugas Kesehatan secara sekilas saat dilakukan posyandu lansia, dengan adanya Pendidikan Kesehatan menggunakan media gambar merefresh Kembali pengetahuan lansia melalui media yang mudah diingat. Simulasi senam hipertensi yang diajarkan dengan gerakan yang mudah diingat akan meningkatkan minat kader dalam mengajarkan senam di posyandu lansia dan minat lansia untuk melakukan senam hipertensi secara mandiri di rumah masing-masing.

Penyuluhan Kesehatan dan simulasi yang diberikan kepada lansia dan kader Kesehatan merupakan metode pelatihan yang efektif. Media audio visual yang digunakan juga memiliki peranan yang penting dalam proses peningkatan pengetahuan (Ramdani, 2019) Media tersebut terbukti efektif meningkatkan kemampuan dan pengetahuan peserta selama kegiatan. Pemberian penyuluhan Kesehatan dengan metode ceramah dan demonstrasi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan 3 kali lipat dari sebelumnya (Laily & Naviati, 2019; Ni Made, 2019).

Pendidikan kesehatan tentang hipertensi seperti faktor risiko, gejala, komplikasi, cara mencegah dan pengendalian hipertensi merupakan salah satu bentuk dari promosi kesehatan untuk memberikan pengetahuan hipertensi kepada lansia sebagai upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi. Pendidikan kesehatan sebagai prioritas utama dan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Pengetahuan yang baik diharapkan menimbulkan kesadaran seseorang dalam berperilaku. Kesadaran masyarakat tentang faktor Risiko hipertensi akan membuat mereka dengan sadar merubah gaya hidupnya (Amu, 2015). Pengetahuan yang baik dapat mempengaruhi kepatuhan seseorang terhadap diit garam dan pengontrolan tekanan darah (Sartika, 2017).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pendidikan Kesehatan yang dilakukan kepada lansia tentang hipertensi dan kesehatan lansia, pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi dan didapatkan hasil evaluasi baik dimana terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 25% disimpulkan terdapat perbedaan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Hipertensi dan Pola Hidup sehat pada lansia di Balai Desa Kedungjati



Gambar 2. Kegiatan Demonstrasi Senam Hipertensi pada lansia di Balai desa Kedungjati

Referensi

- [1.] Amu, D. A. Hipertensi di Wilayah Perkotaan dan Pedesaan di Indonesia. 2015
- [2.] Arsyati, A. M.. Pengaruh Penyuluhan Media Audiovisual Dalam Pengetahuan Pencegahan Stunting Pada Ibu Hamil Di Desa Cibatok 2 Cibungbulang. Promotor: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat, 2(3), 182. 2019
- [3.] Badan Pusat Statistik (BPS). 2013. *Statistik Penduduk Lanjut Usia. (Survey Sosial Ekonomi Nasional)*. Jakarta : Badan Pusat Statistik. 2013
- [4.] Laily, H. N., & Naviati, E. (2019). Gambaran Pengalaman Ibu Melakukan Pertolongan Pertama Luka Bakar pada Anak Umur 1-4 tahun di Kota Semarang. Universitas Diponegoro. 2019
- [5.] Nurmey, S. (2019). Perbedaan Efektifitas Pendidikan Kesehatan Bantuan Hidup Dasar dengan Metode Ceramah Melalui Media Gambar dan Audio Visual terhadap Siswa Kelas XI. STIKES Samarinda, 09(01), 19–26. 2019
- [6.] Ramdani, M. L. (2019). Peningkatan Pengetahuan Bahaya Luka Bakar Dan P3K Kegawatan Luka Bakar Pada Anggota Ranting Aisyiyah. Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat IV Tahun 2019 “Pengembangan Sumberdaya Menuju Masyarakat Madani Berkearifan Lokal” LPPM - Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 103–106. 2019
- [7.] RISKESDAS. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia. 2018
- [8.] Sartika, E. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dengan Kepatuhan Diet Penderita Hipertensi di Puskesmas Padang Bulan. Jurnal Sains dan Teknologi Farmasi Vol. 19 Suplemen 1. 2017
- [9.] Suoth, M., Bidjuni, H., & Malara, R. T. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. Jurnal Keperawatan, 2(1), 1–10. Retrieved from <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/4055>. 2014
- [10.] Triyanto, E. Pelayanan keperawatan bagi penderita Hipertensi secara terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2014