

PROGRAM PENDIDIKAN KESEHATAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RT 05 RW 03 KELURAHAN BANYU URIP SURABAYA

Muhamad Khafid¹, Rusdianingseh², Riska Rohmawati³, Erika Martining Wardani⁴,
Reza Hery Mahendra Putra⁵

^{1,2,3,4}Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

⁵Program S1 Pendidikan Dokter, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

email: khafid@unusa.ac.id

Abstrak

Meningkatnya faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) yaitu meningkatnya tekanan darah, gula darah, indeks massa tubuh atau obesitas, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol merupakan penyebab utama kematian di dunia. Salah satu PTM yang menjadi permasalahan kesehatan yang sangat serius saat ini yakni penyakit hipertensi/tekanan darah tinggi. Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan diastolik lebih besar atau sama dengan 90mmHg. Penyakit ini banyak diderita oleh orang dewasa terutama lansia serta dapat menyebabkan komplikasi pada organ didalam tubuh seperti otak, mata, jantung, ginjal, dan pembuluh darah. Posyandu lansia RT 05 kelurahan Banyu urip terdapat 35 anggota keluarga dari 75 KK (47%) 16 lansia mengalami kenaikan tekanan darah dan banyak dari mereka belum paham dan mengerti tentang bahaya penyakit hipertensi. Permasalahan yang menjadi perhatian di Posyandu ini berkaitan dengan kurangnya pengetahuan lansia terkait hipertensi dan upaya pencegahannya. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan memberikan informasi mengenai hipertensi serta aktifitas ringan seperti senam lansia dalam upaya pencegahannya. Metode digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini berupa penyuluhan mengenai penyakit hipertensi dengan sasaran lansia (45-70 tahun). Intervensi dilakukan dengan metode ceramah secara luring dengan penyebaran media poster, penyuluhan kesehatan, dan praktik senam lansia. Hasil presentase tingkat pengetahuan masyarakat di posyandu lansia RT 05 RW 03 kelurahan Banyu urip setelah dilakukan penyuluhan menggunakan poster dan video senam lansia meningkat 80% dari seluruh jumlah responden yang hadir.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Kesehatan

Abstract

Increasing risk factors for non-communicable diseases (NCDs), namely increased blood pressure, blood sugar, body mass index or obesity, unhealthy eating patterns, lack of physical activity, smoking habits, and consuming alcohol are the main causes of death in the world. One of the NCDs that is becoming a very serious health problem today is hypertension/high blood pressure. Hypertension is a condition where the systolic blood pressure is greater than or equal to 140 mmHg and/or diastolic pressure is greater than or equal to 90 mmHg. This disease affects many adults, especially the elderly, and can cause complications in organs in the body such as the brain, eyes, heart, kidneys, and blood vessels. In the elderly posyandu RT 05, Banyu Urip sub-district, 35 family members from 75 families (47%) 16 elderly experienced increased blood pressure. Many did not understand or understand the dangers of hypertension. The problem of concern at Posyandu is related to the elderly's lack of knowledge regarding hypertension and efforts to prevent it. The aim of this activity is to increase public knowledge and understanding regarding hypertension and provide information about hypertension as well as light activities such as elderly exercise in an effort to prevent it. The method used in implementing this service is in the form of education regarding hypertension targeting the elderly (45-70 years). The intervention was carried out using an offline lecture method with the distribution of posters, health education, and exercise practices for the elderly. The percentage results of the level of community knowledge at the elderly posyandu RT 05 RW 03, Banyu Urip sub-district after providing education using posters and videos of elderly exercise increased by 80% of the total number of respondents present.

Keywords: Hypertension, Elderly, Health

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan

140mmHg dan atau tekanan diastolik lebih besar atau sama dengan 90 mmHg. Penyakit ini lebih banyak diderita oleh orang dewasa terutama pada lansia serta dapat menyebabkan komplikasi pada beberapa organ didalam tubuh seperti otak, mata, jantung, ginjal, dan pembuluh darah yang dikenal dengan penyakit *silent killer*. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dimana prevalensi dan insiden sat ini mengalami peningkatan dan menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia.

Gejala hipertensi secara umum seringkali ditandai dengan sakit kepala/pusing, penglihatan buram, detak jantung tidak teratur, kelelahan, nyeri dada, sulit bernapas, kencing yang tidak sedikit dan terdapat busa/buih pada urin. Hipertensi dianggap sebagai penyakit yang biasa dialami oleh orang dengan usia tua atau lanjut dan seringkali penderitanya meremehkan tentang dampak dari penyakit hipertensi itu sendiri. Oleh karena itu selain dilakukan pemeriksaan tekanan darah juga perlu dilakukan penyuluhan pada masyarakat lanjut usia mengenai penyakit Hipertensi. Penyuluhan penyakit Hipertensi pada lansia diharapkan agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan mengubah perilaku masyarakat lansia menjadi perilaku yang lebih sehat.

Pada umumnya akses terhadap informasi dan edukasi kesehatan masih kurang untuk itu upaya promotif dan preventif diperlukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat melakukan deteksi dini melalui pengukuran tekanan darah secara rutin serta kepatuhan untuk mengkonsumsi obat secara rutin. Langkah ini diyakini sebagai bentuk pengendalian penyakit hipertensi berupa penurunan jumlah kasus, komplikasi, dan kematian akibat hipertensi.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu RT 5 RW 3 kelurahan Banyu Urip menunjukkan bahwa 35 anggota keluarga dari 75 KK (47%) jumlah peserta yang datang dalam kegiatan tersebut yakni 16 diantaranya terkena hipertensi dan banyak warga masyaraat (lansia) yang masih belum paham dan mengerti tentang bahaya penyakit hipertensi juga masih minim akan kesadaran kesehatan diri mereka. Hal ini dapat dibuktikan dari adanya beberapa dari mereka yang tidak tahu berapa tekanan darah normal, hal-hal yang harus dihindari, juga ada dari mereka (penderita hipertensi) yang tidak mengkonsumsi obat karena merasa dirinya tidak mengalami gejala-gejalanya atau merasa tidak sakit bahkan tidak mengetahui bahaya dari penyakit hipertensi. Lansia perlu diarahkan agar menjaga kesehatannya sendiri. Oleh karenanya penyuluhan, pemeriksaan tekanan darah dan senam pada lansia sangat diperlukan untuk meningkatkan kesehatannya.

Kegiatan ini terdiri dari pemeriksaan kesehatan pada lansia, pelatihan senam lansia dan penyuluhan tentang hipertensi. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat sasaran yaitu lansia di di RT 05 RW 03 kelurahan Banyu urip Surabaya, menambah pengetahuan bagi lansia agar kejadian hipertensi dan bahaya komplikasi dapat dicegah.

METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan tentang tentang pola makan seimbang untuk mencegah hipertensi, faktor-faktor yang berkontribusi terhadap hipertensi pada lansia, gejala dan upaya penanggulangannya, memeriksakan tekanan darah, dan melakukan senam hipertensi serta tanya jawab dan diskusi.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan.

Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diadakan di Banyu Urip Surabaya. Sasaran Peserta peserta adalah keluarga dengan hipertensi yang berusia dewasa yang bertempat tinggal di wilayah Banyu Urip Surabaya.

Tahapan Pelaksanaan

Tahapan yang dilaksanakan dalam kegiatan ini meliputi:

1. Persiapan kegiatan: Koordinasi dengan Kepala Puskesmas dan Ketua RT 05 Kelurahan Banyu Urip untuk menentukan waktu yang tepat dalam memberikan penyuluhan kesehatan.
2. Penjelasan maksud dan tujuan kegiatan serta pengukuran hipertensi mealalui pemeriksaan kesehatan
3. Menyampaikan materi penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah tentang penyakit hipertensi kepada peserta dan demonstrasi senam lansia
4. Melakukan feedback (diskusi dan tanya jawab) terkait materi yang telah disampaikan .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di wilayah Banyu Urip Surabaya RT 5 RW 3 yang dihadiri 35 peserta, mereka yang hadir 85% adalah ibu rumah tangga dengan kategori usia dewasa. Hasil pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Berikut

adalah gambar kegiatan pengabdian masyarakat:



Gambar 1. Kegiatan pengabdian masyarakat



Gambar 2. Kegiatan senam relaksasi



Gambar 3. Kegiatan senam kaki

Kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dan pelatihan senam lansia ini telah dilaksanakan di RT 5 Rw 3 Kelurahan Banyu urip Surabaya. Rangkaian kegiatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan kesehatan yaitu pengukuran tekanan darah, menimbang berat badan, pengisian pre dan post test, penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, dan senam lansia.

Karakteristik responden pada pengabdian masyarakat ini meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, dan lansia yang terkena hipertensi.

Tabel 1 Karakteristik Usia

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
45-59 tahun	9	26 %
60-69 tahun	14	40 %
≥ 70 tahun	12	34 %
Total	35	100%

Tabel 2 Karakteristik Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	17	51 %
SMP	7	21 %
SMA	8	24 %

Perguruan tinggi	3	4 %
------------------	---	-----

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa usia minimal pada kegiatan ini 45 tahun dan usia maksimalnya di atas 70 tahun. Tabel 4.2 menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hampir 51% responden pendidikan terakhirnya adalah sekolah dasar.

Pemeriksaan Tekanan Darah

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah pada lansia diperoleh 140-160 mmHg untuk sistolik dan 90-100 untuk diastolik, dari 35 lansia yang mengikuti kegiatan ini ada 16 (46%) orang mengalami hipertensi.

Tabel 3 Responden yang Terkena Hipertensi

Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	16	46 %
Tidak	19	54 %
Total	35	100 %

Dari hasil pemeriksaan tersebut peserta dapat mengetahui tekanan darahnya dan timbul keinginan untuk menjaga kesehatan dengan berolahraga sesuai kemampuan, mereka menyadari bahwa dengan bertambahnya usia hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah, tahu akan tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun.

Selain faktor usia, faktor jenis kelamin juga berpengaruh terhadap hipertensi, memang resiko hipertensi hampir sama bisa mengenai Wanita atau laki-laki. Pada usia 45-64, baik pria maupun wanita memiliki tingkat risiko yang sama. Jenis kelamin sangat erat kaitannya terhadap terjadinya hipertensi di mana pada laki- laki penyakit hipertensi lebih tinggi sering terjadi pada masa muda, sedangkan pada wanita lebih tinggi setelah umur 55 tahun ketika seorang wanita mengalami menopause.

Senam Lansia dan Penyuluhan Hipertensi

Kegiatan penyuluhan dan senam lansia di RT 5 RW 3 keluhan Banyu Urip ini dihadiri oleh sebanyak 35 orang. Berdasarkan hasil yang didapat diketahui bahwa usia terendah dari 35 responden yaitu 45 tahun dan usia tertinggi yaitu 70 tahun ke atas. Kemudian, pendidikan terakhir responden terendah yaitu pada tingkat SD dan tertinggi pada tingkat perguruan tinggi.

Berdasarkan wawancara pelaksana pengabdian masyarakat kepada lansia yang mengikuti senam bahwa setelah melakukan senam lansia penuh semangat. Aktivitas fisik ringan merupakan hal yang sangat dianjurkan untuk dilakukan terutama pada lansia yang sangat kurang aktivitas. Mereka menyadari perlunya menjaga kesehatan dengan melakukan aktifitas ringan secara rutin dengan melakukan senam. Sesuai hasil penelitian terdahulu bahwa aktivitas fisik berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi (Maksuk, 2012), begitu juga senam lansia terbukti membantu menurunkan tekanan darah lebih cepat (Anwari dkk, 2018, Dayanti , 2019).

Setelah kegiatan senam dilakukan penyuluhan kesehatan tentang penyakit hipertensi. Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan pemberian soal pre-test bertujuan untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum diberikan intervensi diberikan 5 soal mengenai materi penyuluhan. Metode penyuluhan kesehatan dilakukan dengan ceramah, memberikan materi terkait pengertian hipertensi, hasil pengukuran tekanan darah, faktor risiko hipertensi, tanda gejala dan cara pencegahan hipertensi, serta dilakukukan diskusi .Kegiatan ini berlangsung dengan lancar dan sangat antusias. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi kegiatan berupa pre dan post tes yakni terjadi peningkatan pengetahuan.

Berikut ini merupakan hasil pre-test dan post test yang diisi oleh 35 lansia yang mengikuti penyuluhan tentang Hipertensi.

Tabel 4. Rekap Skor Pre-Post TestPenyuluhan Hipertensi

Nilai Pre-Test		Nilai Post-Test	
Distribusi Frw	N	Distribusi Frw	N
<60	20	<60	5

60-70	8	60-70	3
80-90	5	80-90	18
100	2	100	9

Berdasarkan Tabel dan Gambar tersebut diketahui bahwa responden mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan sebesar 80% dari seluruh jumlah responden yang hadir, dan sisanya 20% responden pengetahuannya tetap atau tidak mengalami peningkatan. Oleh karena itu pemahaman pada lansia akan penting manajemen hipertensi sangat diperlukan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang dilakukan di RT 5 RW 03 kelurahan Banyu Urip dengan 35 peserta lansia terdapat peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi. Interval pre-test dan post-test pengetahuan terkait penyakit Hipertensi pada peserta lansia diketahui bahwa paling banyak pada interval nilai pre-test <60 sebanyak 20 orang sedangkan paling banyak pada interval nilai post-test 80-90 sebanyak 18 orang. Perubahan pengetahuan terkait penyakit Hipertensi pada lansia mengalami peningkatan sebesar 80%, dan tidak ada perubahan atau tetap sebesar 20%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Diucapkan terima kasih kepada Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memfasilitasi berjalannya penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat, Ketua RT dan RW 05 Kelurahan Banyuurip Surabaya, Perawat dan Kader Kesehatan Puskesmas Banyu Urip Surabaya, dan seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aung, M. N., Lorga, T., Srikrajang, J., Promtingkran, N., Kreuangchai, S., Tonpanya, W., Vivarakanon, P., Jaiin, P., Praipaksin, N., & Payaprom, A. (2012). Assessing Awareness And Knowledge Of Hypertension In An At- Risk Population In The Karen Ethnicrural Community, Thasongyang, Thailand. *International Journal Of General Medicine*, 5, 553±561.
- Delacroix, S., & Chokka, R. G. (2014). Hypertension: Pathophysiology And Treatment. *Journal Of Neurology & Neurophysiology*, 5(6). <https://doi.org/10.4172/2155-9562.1000250>
- Dinas Kesehatan Yogyakarta. (2020). Profil Kesehatan Tahun 2020 Kota Yogyakarta (Data Tahun 2019).
- Gu, X., Fang, X., Ji, X., Tang, Z., Wang, C., Guan, S., ... & Zhang, Z. (2020). Kidney Dysfunction Is Associated With Risk Of Cardiovascular Events In Middle-Aged And Elderly Population With Hypertension: A 5-Year Community- Based Cohort Study In China. *Clinical Nephrology*, 93(3), 130
- Kurniasari, S., & Alrosyidi, A. F. (2020). Penyuluhan Hipertensi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Kelompok Ibu-Ibu. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 74–78.
- Kusuma, D. R., Aryawangsa, P. D., & Satyarsa, A. B. S. (2020). Edukasi Penyakit Hipertensi Dan Komplikasinya Pada Posyandu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Mengwi I, Kabupaten Badung. *Buletin Udayana Mengabdi*, 19(2), 178–186.
- Notoatmodjo. (2013). Promosi Dan Perilaku Kesehatan. Renika Cipta.
- Rachman, F., Julianti, H. P., & Pramono, D. (2011). Berbagai Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Studi Kasus Di Rumah Sakit Dr. Kariadi Semarang). Universitas Rehana, Z., & Nendissa, A. R. (2021). Penyuluhan Kesehatan Dan Senam Hipertensi Pada Lansia Di Desa Solea Kabupaten Seram Bagian Barat. *Bakti (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*, 1(2), 28–34.
- Smeltzer, S.C., Bare, B.G., Hinkle, J.L., & Cheever, K. . (2012). *Textbook Of Medical Surgical Nursing*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Song, Yapei; Ma, Wei; Xiangren Yi; Wang, Shumei; Sun, X. Et Al. (2013). Chronic Diseases Knowledge And Related Factors Among The Elderly In Jinan, China. *Plos One; San Francisco*, 8(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pon.0068599>
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *World Health Organization*. (2017). *Health Education*. Retrieved November 30, 2017.
- Ulya, Zakiyatul, Asep Iskandar, And Fajar Triasih. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Manajemen Hipertensi Pada Penderita Hipertensi." *Jurnal Keperawatan Soedirman* 12.1 (2018): 38-46.