

PENDAMPINGAN KADER LANSIA DALAM PENATAAN DESA BEBAS HIPERTENSI DAN RAMAH LANSIA DI KELURAHAN KUPANG, KECAMATAN JABON, SIDOARJO

Iis Noventi¹, Yanis Kartini²

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya¹, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya²

iisnoventi@unusa.ac.id

ABSTRACT

Hypertension is a disease that needs to be given extra care because if it does not have an impact on health, especially the health of the elderly. The prevalence of hypertension increases with increasing age. This pathological condition, if not treated quickly and early, will increase the risk. The goal of community service is to increase the role of health cadres in efforts to organize hypertension-free and elderly-friendly villages in Kupang village, Sidoarjo Regency. The method used is First, training in mentoring cadres of Germasia (Elderly Friendly Movement) as an effort to prepare elderly mentoring. The second stage is early detection through blood pressure checks and interviews with a questionnaire on lifestyle factors that affect the risk of hypertension. The third stage is the formation of management and person in charge of sports activities in the form of fitness exercises for the elderly, especially gymnastics for people with hypertension. The fourth stage is creating a garden for the elderly and doing gardening activities by making a Bedarti toga garden (free of high blood pressure). The fifth stage is to establish a smart home for the elderly by providing education about healthy lifestyles for sufferers who are at risk of hypertension and those already exposed to hypertension. The result of this community service activity is that the elderly with hypertension and cadres as activators can know and understand about early symptom detection and early prevention of complications.

Keywords: *Elderly with hypertension, Cadre elderly, Hypertension free village, Elderly friendly village*

ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit yang perlu diberikan penanganan ekstra karena jika tidak dapat berdampak pada kesehatan khususnya kesehatan lansia. Prevalensi hipertensi meningkat dengan bertambahnya usia. Kondisi patologis ini jika tidak mendapatkan penanganan secara cepat dan secara dini maka akan memperberat risiko. Tujuan pengabdian masyarakat adalah meningkatkan peran kader kesehatan dalam upaya penataan desa bebas hipertensi (Bedarti) dan ramah lansia di desa Kupang Kabupaten Sidoarjo. Metode yang di gunakan adalah Pertama, pelatihan pendampingan kader Germasia (Gerakan Ramah Lansia) sebagai upaya persiapan pendampingan lansia. Tahapan kedua deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah dan wawancara dari kuisioner faktor-faktor gaya hidup yang mempengaruhi resiko hipertensi. Tahap ketiga pembentukan kepengurusan dan penanggungjawab kegiatan olah raga berupa senam kebugaran lansia, khususnya senam untuk penderita hipertensi. Tahap keempat adalah membuat taman lansia dan melakukan kegiatan berkebun dengan pembuatan taman toga Bedarti (Bebas darah Tinggi). Tahap kelima adalah mendirikan rumah pintar lansia dengan kegiatan pemberian edukasi tentang pola hidup sehat bagi penderita yang beresiko hipertensi maupun yang sudah terkena hipertensi. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lansia dengan hipertensi dan kader sebagai penggerak dapat mengetahui dan memahami tentang pendeteksian gejala awal dan pencegahan komplikasi secara dini.

Kata kunci: Lansia dengan hipertensi, Kader Lansia, Desa bebas hipertensi, Desa ramah lansia

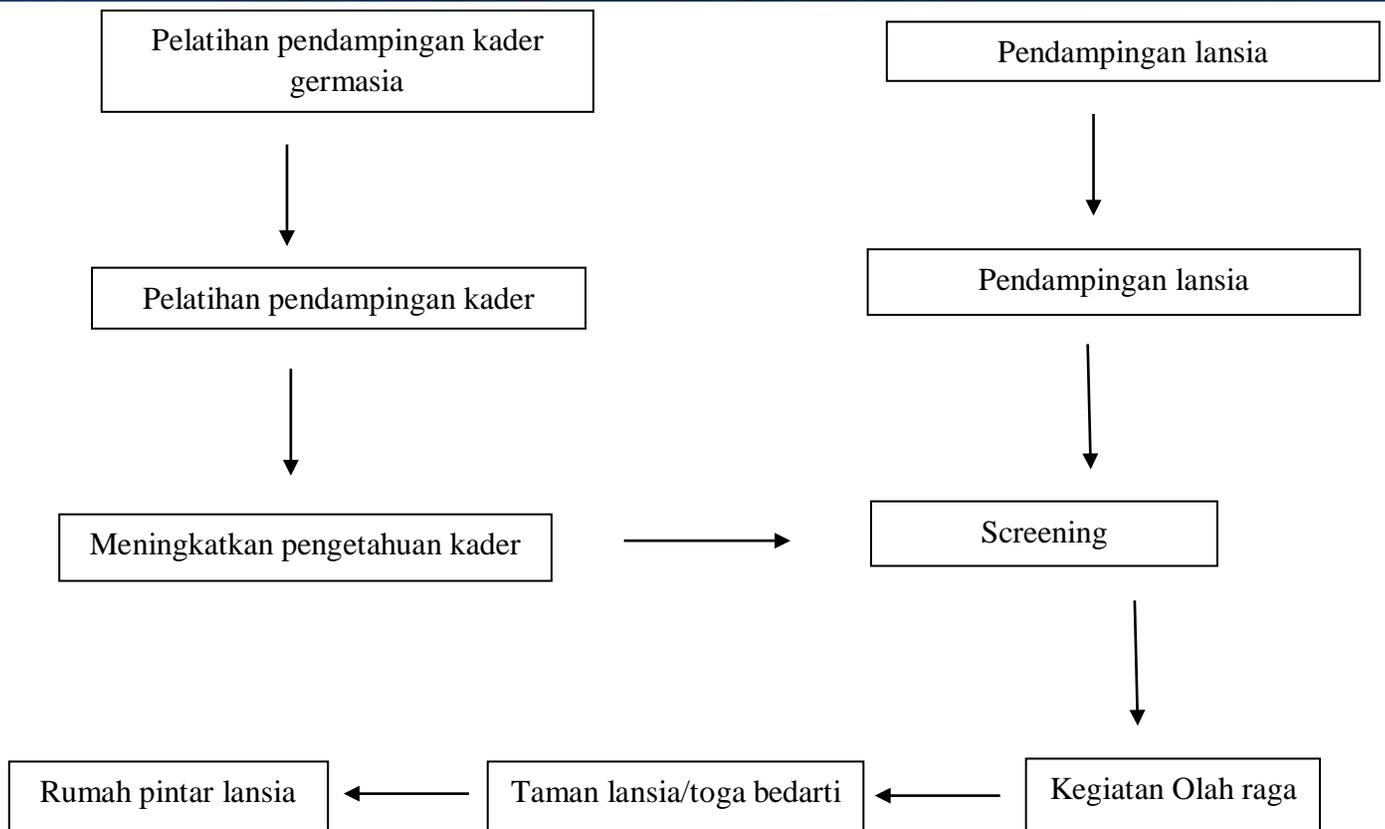
PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia ini memberikan suatu perhatian khusus pada lansia yang mengalami suatu proses menua. Permasalahan-permasalahan yang perlu perhatian khusus untuk lansia berkaitan dengan berlangsungnya proses menjadi tua, yang berakibat timbulnya perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial, dan seksual (Agustina, 2014). Pertambahan usia dan penurunan fisiologis terjadi pada lansia akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada usia lanjut. Penyakit tidak menular pada lansia di antaranya hipertensi, stroke, diabetes melitus dan radang sendi atau rematik. Hipertensi merupakan “silent killer” sehingga menyebabkan fenomena gunung es. Prevalensi hipertensi meningkat dengan bertambahnya usia. Kondisi patologis ini jika tidak mendapatkan penanganan secara cepat dan dini maka akan memperberat risiko (Wahyuningsih dan Astuti E., 2013). Menurut data WHO, di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025, dari 972 juta pengidap hipertensi 333 juta berada di negara berkembang, termasuk Indonesia, sehingga berdampak pada meningkatnya beban tanggungan keluarga Lansia (Yonata & Pratama, 2016). Hipertensi adalah penyakit yang perlu diberikan penanganan ekstra karena jika tidak dapat berdampak pada kesehatan khususnya kesehatan lansia. Hipertensi merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongestif, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal. Komplikasi yang terjadi pada hipertensi ringan dan sedang yaitu pada mata, ginjal, jantung dan otak. Komplikasi pada mata berupa perdarahan retina, gangguan penglihatan sampai dengan kebutaan (H & Nisa, 2017). Dari hasil screening yang dilakukan Di desa Kupang hipertensi merupakan penyakit terbanyak yang diidap oleh lansia. Berdasarkan dari hasil wawancara, Lansia dengan hipertensi mempunyai kebiasaan mengkonsumsi ikan yang diawetkan, tidak rutin mengkonsumsi sayur dan buah serta kebiasaan aktifitas yang monoton, hampir seluruh lansia tidak pernah olah raga dan kurangnya informasi tentang penyakit hipertensi dan akibat penyakit tersebut terhadap tubuhnya. Banyaknya angka kesakitan lansia dengan hipertensi di Kupang dibandingkan penyakit lainnya, karena pola hidup lansia sebagian besar tidak sehat, hal ini didukung dengan tidak aktifnya posyandu lansia dan tempat posyandu hanya tersentral di satu tempat sehingga ada keengganan lansia untuk datang di posyandu tersebut, minimnya dukungan perangkat desa terhadap kesehatan dan kepedulian terhadap lansia.

Kelurahan Kupang kecamatan Jabon Sidoarjo merupakan wilayah pesisir dimana kegiatan penduduk lebih banyak sebagai nelayan dan pembuat kerupuk ikan. Sumber Daya Alam di desa kupang adalah ikan, sehingga persediaan ikan yang melimpah di olah oleh masyarakat dalam bentuk diawetkan seperti kerupuk, ikan asin, pindang yang lebih banyak mengandung garam, sehingga selain diabetes banyak lansia yang menderita hipertensi. Dalam upaya kesehatannya terutama lansia lebih banyak diobati sendiri atau ke polindes terdekat. Kegiatan penyuluhan biasanya dilakukan petugas puskesmas yang dibantu oleh kader KIA yang merangkap kader lansia dan belum pernah melakukan baik dan berinovasi terhadap program yang dilaksanakan Sehingga melalui kegiatan ini tercapainya tujuan, yaitu lansia dengan hipertensi dapat mengelola hipertensi secara optimal dan terhindar dari komplikasi yang parah yang dapat diantisipasi melalui Pendampingan kader Germasia dalam penataan desa bebas hipertensi (Desa Bedarti) sebagai upaya desa ramah lansia.pendampingan secara khusus kepada lansia, hanya posyandu lansia yang kegiatannya satu bulan sekali. Kegiatan senam dilakukan satu bulan sekali oleh prolanis yang pesertanya sebagian besar bukan hanya lansia. Belum ada upaya dari desa untuk bisa melindungi dan memberi kesejahteraan untuk lansia, terbukti tidak ada fasilitas untuk lansia berkumpul dan berrekreasi bersama, hanya kegiatan pengajian yang tergabung dengan masyarakat umum lainnya. Kader kesehatan juga belum pernah dilatih untuk penanganan lansia, kader kesehatan hanya berorientasi pada kesehatan Ibu dan Anak saja. Menyadari permasalahan tersebut, maka sangat penting dilakukan upaya dalam peningkatan kemampuan dan pengetahuan kader kesehatan lansia dalam melakukan pendampingan kepada lansia khususnya lansia dengan hipertensi dan lansia pada umumnya, agar dalam pendampingan bisa melakukan manajemen dengan

METODE PELAKSANAAN

Peserta program ini adalah warga kelurahan Kupang (Kupang Lor, Kupang Kidul Kupang Bader dan Tegalsari) baik yang sudah menderita Hipertensi, beresiko menderita hipertensi, maupun yang belum atau tidak menderita hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan dalam lima tahap. Tahapan pertama adalah pelatihan pendampingan kader Germasia sebagai upaya persiapan pendampingan lansia di desa Kupang, pelatihan tersebut diharapkan agar kader Germasia mempunyai pengetahuan dan ketrampilan dalam melakukan pendampingan kepada lansia dengan hipertensi dan lansia pada umumnya. Tahapan kedua berupa deteksi dini melalui screening pemeriksaan kesehatan dengan pemeriksaan tekanan darah dan wawancara dari kuisioner faktor-faktor gaya hidup yang mempengaruhi resiko hipertensi. Deteksi dini dan screening diharapkan dapat menemukan penemuan secara dini terjadinya hipertensi, mengetahui bahwa dirinya mempunyai faktor resiko dan bahkan sudah dinyatakan menderita hipertensi, Tahap ketiga pembentukan kepengurusan dan penanggungjawab kegiatan olah raga yang terjadwal rutin berupa senam kebugaran lansia, senam terapi khususnya senam untuk penderita hipertensi yang dilaksanakan secara bersama yang dipimpin oleh instruktur kader kesehatan yang sudah dilatih oleh tim pengabdian masyarakat. Senam hipertensi/senam Tera bermanfaat untuk melatih fisik dan mental, memadukan gerakan-gerakan anggota tubuh dengan suatu teknik irama pernapasan melalui pemusatan pemikiran dan dilakukan secara beraturan, serasi, benar dan berkesinambungan. Senam kebugaran lansia untuk meningkatkan kebugaran, meningkatkan sistem imun, menurunkan stres dan bagi penderita hipertensi, dapat bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jantung untuk memompa darah tanpa harus dipaksa bekerja keras. Artinya, detak jantung akan lebih rendah dan teratur. Ketika jantung bekerja lebih efisien, sirkulasi aliran darah masuk dan keluar jantung pun akan lebih lancar. Pada akhirnya, hal ini dapat menjaga elastisitas pembuluh darah untuk menurunkan dan menstabilkan tekanan darah. Tahap keempat adalah membuat taman lansia dan melakukan kegiatan berkebun atau *therapeutical gardening* dengan tahapan yaitu menyiapkan media tanam, pembibitan, penanaman, penyiraman dan penyinaran. Pemberian *therapeutical gardening* mengacu pada Standar Operasional Prosedur (SOP) dari Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian (2012). Alat dan bahan yang dipergunakan meliputi polybag, media tanam dan benih sayuran (kangkung dan sawi) dan tanaman toga khususnya toga untuk hipertensi dan penyakit lainnya. *Therapeutical gardening* merupakan kegiatan yang dapat berpengaruh terhadap pengurangan tingkat stres dan kelelahan mental, stabilisasi mood, pengentasan gejala kejiwaan, untuk refleksi, dan memperoleh rasa ketenangan (Kam & Siu, 2010). Serangkaian kegiatan dalam berkebun menimbulkan coping positif dalam menghadapi sakit, melatih kesabaran dan memandang ke depan dengan pikiran positif, dalam keadaan tersebut seseorang bisa merasa nyaman dan tenang (Warta warga, 2009). Berkebun melibatkan kerja badan, dilakukan secara bersama-sama sambil saling berinteraksi dengan sebaya akan memberikan perasaan senang dan bahagia, yang pada akhirnya akan memberikan rasa nyaman. Respon positif dari perasaan tenang dan nyaman melalui jalur HPA axis akan merangsang hipotalamus. Hipotalamus akan menurunkan sekresi CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*) sehingga ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) menurun dan merangsang POMC (*Pro-opiomelanocortin*) yang juga menurunkan produksi ACTH dan kortisol dan menstimulasi produksi endorfin. Hormon endorfin akan dihasilkan dan disekresikan oleh hipofisis anterior saat menunjukkan aktivitas alfa, yaitu pada saat kondisi damai, tenang, dan rileks. *Endorfin* menimbulkan dilatasi *vascular* (Isselbacher et al. 1999) dan menjaga agar darah dapat mengalir dengan mudah dan bebas hambatan (Haruyama, 2011). Penurunan ACTH dan kortisol serta peningkatan endorfin akan menurunkan tahanan perifer dan cardiac output sehingga akan mempengaruhi tekanan darah. Tahap kelima adalah mendirikan rumah pintar lansia dengan kegiatan pemberian edukasi untuk meningkatkan pola hidup sehat untuk yang beresiko hipertensi agar tidak berkembang menjadi hipertensi dan mencegah hipertensi dan komplikasinya serta meningkatkan kualitas hidup. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini, khususnya lansia dengan hipertensi diharapkan dapat mengaplikasikan materi penyuluhan yang telah diberikan. Kelima tahapan yang diberikan dalam program ini memungkinkan peserta untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan. Kegiatan rumah lansia adalah edukasi, diskusi dan demonstrasi sesuai kebutuhan lansia. Pendidikan yang diberikan di rumah pintar lansia dengan Media leaflet, booklet, buku saku, buku panduan lansia dan lembar balik, sehingga memudahkan lansia memahami materi yang disampaikan sekaligus sebagai panduan ketika lansia melakukan tindakan perawatan diri di rumah. Selain itu di harapkan pihak pemerintahan desa bisa mendukung untuk memberikan atau menyediakan lahan sebagai tempat rekreasi, tempat bersosialisasi, tempat edukasi dan tempat terapi bagi lansia secara umum. Sehingga lansia di desa Kupang lebih interaktif, lebih berpengetahuan, lebih produktif, lebih mandiri dan lebih sehat



Gambar 1 . pendampingan kader lansia dalam penataan desa bebas hipertensi (bedarti) sebagai upaya desa ramah lansia



(a)



(b).



(c)

Sumber : dokumen pribadi redaksi

Gambar 2. a) senam lansia, b) rumah pintar lansia, c) taman lansia

PEMBAHASAN

Kampung bedarti merupakan bentuk kegiatan untuk mencirikan unggulan kampung dalam upaya penataan kesehatan di wilayahnya sebagai usaha *promotif*, *preventif* dan *early diagnosis*. Pendampingan kader kesehatan lansia termasuk upaya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader sebagai fasilitator pelayanan kesehatan para lansia di masyarakat. Berikut adalah beberapa tahap kegiatan pada pendampingan kader lansia dalam penataan Desa Bebas Hipertensi (Bedarti) dalam upaya desa ramah lansia. Tahap pertama adalah kader dilatih tentang posyandu lansia dan sosialisasi Germasia yaitu gerakan desa ramah lansia di puskesmas Jabon Sidoarjo. Sebagai upaya tindak lanjut semua kader dilatih kembali di desa masing – masing bersama bidan penanggung jawab desa tentang posyandu lansia, penyuluhan hipertensi, senam untuk anti stroke dan hipertensi serta pelatihan budidaya tanaman hidroponik dan pengenalan toga.

Penentuan lokasi taman lansia dengan tema toga bedarti (bebas darah tinggi) dan rumah pintar lansia di kantor desa dengan pertimbangan lokasi dekat dengan pemukiman, aman, nyaman dan lansia lebih maksimal untuk melakukan kegiatan di tempat tersebut. Pada minggu kedua adalah kegiatan senam bersama kader, lansia dan perangkat desa mulai senam untuk hipertensi dan senam bugar lansia. Kader menjadi instruktur di bantu mahasiswa, setelah senam dilakukan pemeriksaan kesehatan termasuk tekanan darah dan kelas edukasi terlebih dahulu lansia mendapatkan penyuluhan tentang konsep penyakit, tanda dan gejala, penatalaksanaan dan komplikasi secara menyeluruh tentang hipertensi di di dampingi oleh tenaga kesehatan penanggungjawab desa.

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan di lakukan kegiatan pelatihan budidaya hidroponik skala rumah tangga dengan harapan hasil panennya bisa dikonsumsi oleh lansia dan keluarga. Pada minggu kedua membuat taman lansia dan rumah pintar lansia di bantu oleh kader dan warga dengan membuat toga di taman, jalan untuk refleksi kaki dan rumah pintar sebagai sarana perpustakaan lansia untuk membaca leaflet, booklet, modul tentang pencegahan penyakit dan budaya hidup sehat untuk lansia. Selain itu, rumah lansia sebagai pusat pelaksanaan posyandu dan edukasi terprogram untuk lansia.

Pada minggu ketiga kader sudah bisa secara mandiri dibantu oleh petugas puskesmas untuk melakukan kegiatan posyandu, penyuluhan dan pemanfaatan taman lansia bersama dengan lansia.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan melalui ceramah atau penyuluhan dan demonstrasi dilaksanakan baik dan sukses, ditunjukkan dengan :

1. Lansia antusias dan merasa senang terhadap kegiatan penyuluhan penatalaksanaan dan pencegahan komplikasi secara dini serta demonstrasi penatalaksanaan hipertensi
2. Kader yang hadir dalam kegiatan pelatihan baik di puskesmas maupun dilaksanakan di desa sangat kooperatif untuk membantu desa Kupang bebas darah tinggi.
3. Lansia merasa sangat terbantu dengan adanya taman lansia dan rumah pintar lansia sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan, membuat tubuhnya lebih sehat karena ada kegiatan rutin senam lansia dan adanya fasilitas pijat refleksi di taman lansia.
4. Pemerintah desa sangat mendukung kegiatan tersebut karena menambah inovatif desa kearah desa yang lebih sehat terutama lansia di desa tersebut

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Agustina, S. (2014). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun Factors Related with Hypertension on The Elderly over 65 Years*. Jurnal Kesehatan Komunitas, 2(01), 2–7. Retrieved from jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/download/70/57/
- [2] Haruyama, Shigeo (2011). *The miracle of endorphin: sehat dan praktis dengan hormone kebahagiaan*, Qanita, Bandung
- [3] H, A. M., & Nisa, K. (2017). *Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi Effect of Classical Music to Decrease of Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension*, 4.
- [4] Ahmad H. Asdie (1999). *Prinsip Prinsip Ilmu Penyakit Dalam*. EGC, Jakarta
- [5] Kam, Michael & Siu, Andrew (2010). *Evaluation of a Horticultural Activity Programme for Persons with Psychiatric Illness*. Hong Kong Journal of Occupational Therapy.
- [6] Sari, A. P., Wahyuni, E. D., (2014). *Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Melalui Therapeutical Gardening di UPT PSLU MAGETAN*. Jurnal Unair
- [7] Wahyuningsih, Astuti,. (2013). *Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi pada Usia Lanjut*. Indonesian Journal of Nursing and Midwifery. Vol.1(3), 71-75
- [8] Yonata, Pratama. (2016). *Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke*. Majority, Vol. 5(3), 17-21