

Pendampingan Lansia Untuk Edukasi Pencegahan Hipertensi Dan Hidup Seimbang Di Desa Kubutambahan

Putu Sukma Megaputri¹, Kadek Ayu Suarmini¹, Ni Made Karlina Sumiari Tangkas¹, Gede Ivan Kresnayana², Indrie Lutfiana¹, Desak Ketut Sugiartini¹, Ketut Putra Sedana¹

¹Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng Singaraja, Bali, Indonesia

²Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng Singaraja, Bali, Indonesia

* megaputri_sukma@yahoo.com

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia rentan yang mudah terpapar penyakit baik menular maupun tidak menular. Kelompok usia ini seharusnya memperoleh edukasi tentang menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Tujuan dari pengabdian ini adalah melakukan pendampingan kepada lansia dengan melakukan edukasi pencegahan hipertensi serta hidup seimbang. Metode pengabdian dilakukan dengan menggunakan beberapa tahapan berupa persiapan, pelaksanaan dan monitoring serta evaluasi. Sasaran dari kegiatan ini adalah seluruh lansia di Banjar Tegal yang memperoleh penjelasan, pendampingan, dan edukasi mengenai pencegahan hipertensi dan hidup seimbang. Seluruh tahapan edukasi dilaksanakan secara tatap muka langsung. Pada kegiatan ini, tim pengabdian memperoleh gambaran bahwa para lansia telah memahami cara pencegahan hipertensi. Salah satu cara sederhana yang dapat dilakukan adalah dengan mengurangi konsumsi garam yang berlebihan. Namun, pada kegiatan edukasi ini tim masih menemukan 1 orang lansia yang mengkonsumsi garam secara berlebihan. Setelah pelaksanaan edukasi ini, tim pengabdian menarik kesimpulan bahwa kegiatan edukasi dan pendampingan telah mampu meningkatkan pengetahuan lansia terhadap pencegahan hipertensi.

Kata kunci: Lansia, Hipertensi, Pendampingan, Edukasi

ABSTRACT

The elderly are a vulnerable age group who are easily exposed to both communicable and non-communicable diseases. This age group should receive education about maintaining health and fitness. The aim of this service is to provide assistance to the elderly by providing education on preventing hypertension and living a balanced life. The service method is carried out using several stages consisted of preparation, implementation and monitoring and evaluation. The target of this activity is all elderly people in Banjar Tegal who received assistance and education regarding hypertension prevention and balanced living. All stages of education are carried out face to face. In this activity, the service team got information that the elderly understood how to

prevent hypertension. One simple way that can be done is to reduce excessive salt consumption. However, during this educational activity the team still found 1 elderly person who consumed excessive salt. After implementing this education, the service team concludes that educational and mentoring activities had been able to increase the elderly's knowledge of preventing hypertension.

Keywords: *Elderly, Hypertension, Accompaniment, Education*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia rentan yang harus diberikan pendidikan kesehatan secara mengkhusus. Diperkirakan populasi lansia akan mengalami sebuah peningkatan di setiap tahunnya (Siti Suciati & Ernik Rustiana, 2021). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan bahwa Indonesia berada pada fase *aging population* yang bermakna bahwa usia harapan hidup warga negaranya mengalami peningkatan dan simultan dengan populasi lansia (Kemenkes RI, 2021). Lansia juga merupakan kelompok dengan usia yang memiliki risiko tinggi mudah terserang penyakit baik menular dan tidak menular. Salah satu penyakit degeneratif yang mudah menyerang lansia adalah hipertensi (Kholifah, 2016).

Hipertensi pada lansia dapat dikarenakan oleh beragam jenis predisposisi. Hipertensi merupakan sebuah peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolic melewati ambang batas normal. Hipertensi juga menyebabkan banyaknya komplikasi yang dapat mungkin saja menyerang lansia sehingga dapat memperberat kerja organ. Hipertensi banyak menyerang lansia dikarenakan terjadinya perubahan *structural* dan fungsional dari sistem pembuluh perifer yang mengakibatkan distensi dan daya regang pembuluh darah (Sari et al., 2018). Penyakit jenis ini tidak menular dan sangat lazim terjadi pada lansia.

Peningkatan prevalensi terjadinya hipertensi pada lansia menjadi ancaman serius bangsa Indonesia. Hal ini dapat mengancam pertumbuhan ekonomi nasional. Ini juga menjadi tugas besar tenaga kesehatan agar hipertensi dapat tertangani bahkan dapat dicegah sebelum terjadi. Sehingga usia harapan hidup meningkat dan angka hipertensi dapat diturunkan.

Untuk mencegah dampak lanjutan suatu penyakit, dibutuhkan kesadaran dan sikap preventif dari pihak-pihak terkait (Sari, et al., 2022). Pada konteks komplikasi hipertensi, pihak keluarga maupun lansia tersebut harus bersedia melakukan pemeriksaan penapisan dengan baik dan rutin melalui pemeriksaan kesehatan ke pelayanan kesehatan, melakukan pemeriksaan tekanan darah dengan rutin dan hidup seimbang baik melalui gizi dan olahraga yang seimbang. Desa Kubutambahan merupakan salah satu desa yang memiliki jumlah lansia terbanyak dan aktif dalam kegiatan Posyandu lansia. Program yang dijalankan berupa adanya senam lansia, pemeriksaan kesehatan secara berkala di Posyandu.

Edukasi mengenai pencegahan hipertensi hanya beberapa kali dilakukan sehingga sebagian besar lansia pada studi awal menunjukkan ketidakpahaman mereka terhadap pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan untuk dirinya. Banyak lansia yang merasa kepalanya sakit dan langsung minum obat penurun tekanan darah tanpa mengukur tekanan darah sebelumnya. Lansia mengetahui jika kepala bagian tengkuk sakit maka disebabkan karena tekanan darah tinggi. Padahal hal ini belum benar adanya, bahkan perlu melakukan pemeriksaan tekanan darah. Berbagai argumentasi tersebut yang menjadi latar belakang kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan *monitoring* serta evaluasi kegiatan.

a. Tahap Persiapan

Tahapan ini meliputi persiapan kegiatan pengabdian di Desa Kubutambahan dimulai dengan melakukan analisis permasalahan atau analisis situasi yang saat ini dirasakan oleh masyarakat khususnya lansia. Pencarian data awal dimulai dari Puskesmas Kubutambahan 1 terkait dengan program lansia yang telah dijalankan, jumlah lansia dan permasalahan yang sering dihadapi lansia di desa. Kemudian tim pengabdian melakukan pendekatan dengan kader lansia Desa Kubutambahan, kepala desa sampai pada Klian Banjar Tegal. Pendekatan dilakukan untuk dapat membantu lansia mendapatkan informasi yang bermanfaat bagi dirinya,

khususnya dalam pencegahan hipertensi serta hidup seimbang mulai dari gizi dan aktifitasnya. Selanjutnya, tim pengabdian juga mengirimkan surat kegiatan dan proposal kegiatan untuk menggambarkan rencana kegiatan pengabdian masyarakat di desa.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan di mulai dari menyiapkan peralatan edukasi hingga persiapan tempat/ruangan yang akan digunakan untuk memberikan edukasi. Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh lansia di Banjar Tegal Desa Kubutambahan. Kegiatan edukasi dilaksanakan selama 1 hari, selanjutnya lansia akan dikunjungi oleh tim pengabdian untuk melihat perilaku hidup pencegahan hipertensi dan pemenuhan gizi serta aktivitas yang seimbang.

c. Tahap *Monitoring* dan Evaluasi

Tahap *monitoring* dan evaluasi yang dilakukan oleh tim pengabdian mengerahkan seluruh tim untuk dapat mengunjungi lansia dan melakukan observasi bagaimana edukasi yang telah diberikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-harinya.

Pengabdian masyarakat ini memerlukan waktu kurang lebih 1-2 bulan dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, *monitoring* serta evaluasinya. Sasarannya adalah seluruh lansia yang masih bisa beraktifitas, baik yang sudah mengalami hipertensi serta yang belum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang menyasar lansia berlangsung dengan lancar dan sesuai dengan harapan dari Tim Pengabdian. Pelaksanaan dimulai dengan melakukan *ice breaking* kepada lansia. Tim pengabdian tidak memberikan kuesioner berupa *pre-test* maupun *post-test* dikarenakan keterbatasan pengelihatlan lansia dan kemampuan membaca yang rendah juga membuat lansia kesusahan dalam menjawab pertanyaan di kuesioner. Tim pengabdian masyarakat melakukan *refreshment* terkait beberapa pencegahan yang telah dilakukan oleh lansia. Adapun foto kegiatan pengabdian yang dilakukan dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat Kepada Lansia Mengenai Pencegahan Hipertensi

Penyakit hipertensi sebagian besar terjadi pada usia diatas 40 tahun bahkan ada juga hipertensi yang menyerang lansia di usia lebih dari 60 tahun. Secara fisiologis peningkatan tekanan darah terjadi karena adanya perubahan elastisitas dinding pembuluh darah, proliferasi kolagen, dan deposit kalsium yang berhubungan dengan arterosklerosis (Dwi Retnaningsih, 2019).

Pemberian informasi tentang hipertensi bagi lansia berupa edukasi yang diberikan dapat bermanfaat untuk peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai kesadaran mereka akan menjaga kesehatan dan tetap berperilaku hidup sehat. Informasi pemberian gizi seimbang juga diberikan dalam pengabdian ini, meliputi terapi non farmakologi dengan mengkonsumsi jus mentimun dan jus belimbing yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Jus belimbing dan jus mentimun ini dibutuhkan untuk menurunkan tekanan darah tinggi (Siti Suciati & Ernik Rustiana, 2021). Pengetahuan hipertensi pada lansia mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi. Hasil ini juga tampak pada pengabdian yang telah dilakukan sebelumnya (Tanjung et al., 2023).

Manajemen penanganan hipertensi seharusnya juga dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia dan menjaga kebugaran tubuh lansia mulai dari

manajemen diet garam dan aktifitas yang dapat dilakukan oleh lansia untuk menunjang kebugaran tubuh lansia (Sari et al., 2018). Penilaian indeks masa tubuh lansia juga penting agar lansia terhindar dari obesitas sebagai salah satu faktor pemicu terjadinya hipertensi (Fitriyaningsih et al., 2021).

Kegiatan *monitoring* dan evaluasi yang dilakukan oleh tim pengabdian dengan melakukan observasi langsung kerumah lansia menemukan bahwa masih ada juga lansia yang mengkonsumsi garam banyak. Hal ini juga sudah ditanggulangi Kembali dengan memberikan edukasi *personal* kepada yang bersangkutan efek dari konsumsi garam berlebih. Disamping itu, ada juga lansia dapat melakukan senam lansia, terapi relaksasi progresif untuk menurunkan ketegangan otot, kecemasan dan lainnya (Sari et al., 2018).

Penggunaan kader kesehatan juga sangat membantu dalam peningkatan kesehatan lansia. Mereka dapat membantu lansia untuk mendapatkan informasi lebih mengenai cara menjaga kesehatan. Kader juga dapat membantu lansia untuk mengantar menuju ke Posyandu atau posbindu sehingga lansia dengan mudah mendapat informasi terkini mengenai kesehatannya (Ariyanti et al., 2020). Selain pemberian edukasi mengenai pencegahan hipertensi melalui gizi dan hidup seimbang lansia juga dapat diberikan gerakan ringan berupa senam dan aktivitas ringan (Maksuk, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pendampingan kepada lansia memberikan efek yang sangat efektif untuk pengetahuan yang baik kepada lansia dalam menjaga kesehatan, khususnya tekanan darah dan memenuhi gizi seimbang. Kebugaran lansia juga tetap dipertahankan dengan melakukan senam lansia. Untuk keberlanjutan program kesehatan masyarakat Indonesia, diharapkan kegiatan pengabdian kepada lansia dilakukan secara komprehensif meliputi pemberian senam lansia, kebugaran, informasi gizi, informasi pencegahan penyakit menular dan tidak menular pada lansia.

REFERENSI

- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Dwi Retnaningsih. (2019). Pengabdian Kepada Masyarakat Dalam Rangka Pemberdayaan Lansia Menurunkan Hipertensi. *Jurnal Implementasi Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 1(2), 39–42. file:///C:/Users/Dwi Retnaningsih/Downloads/14-57-1-PB.pdf%0Ahttp://stikeswh.ac.id:8082/jnabdi/index.php/jpm/article/view/14/0
- Fitriyaningsih, E., Affan, I., Andriani, A., & Iskandar, I. (2021). Peningkatan pengetahuan lansia dengan edukasi gizi penyakit hipertensi. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 3(2), 47. <https://doi.org/10.30867/pade.v1i2.705>
- Kemendes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia. In *Pusdatin.Kemendes.Go.Id*.
- Kholifah, S. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Maksuk, Y. (2021). Edukasi Dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 733–740.
- Sari, Y., Sumarwati, M., & Sutrisna, E. (2018). Pemberdayaan Kader Posyandu Lansia Untuk Pencegahan Hipertensi dan Komplikasinya di Purwokerto. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(1), 27–34. <https://doi.org/10.30653/002.201831.49>
- Sari, S.M, Syahdan, S., Wardah, W. (2022). Health Literacy and Attitudes Toward the Preventive Actions on Covid-19 Among Nursing Students. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18(Supp 18), 38-41
- Siti Suciati, & Ernik Rustiana. (2021). Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Konseling Tentang Hipertensi dan Komplikasinya Pada Lansia Di Desa Kromasan Kabupaten Tulungagung. *Janita : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 31–36. <https://doi.org/10.36563/pengabdian.v1i1.283>
- Tanjung, A. I., Mardiono, S., & Saputra, A. U. (2023). Pendidikan Kesehatan Senam Bugar Dalam Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di RSUD Kayuagung Tahun 2023. *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(4), 43–46.