

Pemberian Media Konseling dan Pemeriksaan Hipertensi pada Lansia Di Kampung Debean Mojosongo Jebres Surakarta

Jemmi Sastrawijayah^{1*}, Anton Yuliawan², Ian Rossalia Pradita Puteri³,
Pipi Anonyma⁴

^{1,2,3,4}Akademi Keperawatan Patria Husada Surakarta

¹jemmi040811@gmail.com

ABSTRAK

Peningkatan taraf hidup dan umur harapan hidup (UHH) merupakan gambaran keberhasilan pembangunan bangsa. Seiring peningkatan UHH maka akan terjadi peningkatan jumlah angka kesakitan yang disebabkan penyakit degeneratif. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling umum, memiliki prevalensinya relatif tinggi (33,4%) di Indonesia. Hipertensi dapat meningkat seiring bertambahnya usia, sebab pertambahan usia membuat pembuluh darah kehilangan elastisitasnya secara bertahap yang dapat berkontribusi pada meningkatnya tekanan darah. Tekanan darah yang dibiarkan tinggi dalam waktu yang cukup lama dapat mengakibatkan komplikasi hipertensi yang dapat mengenai berbagai organ target seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer. Pengabdian masyarakat dilakukan pada lansia RW 002 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Surakarta. Pemeriksaan dilakukan pada 60 lansia yang hadir pada pelaksanaan pengabdian masyarakat. Pengabdian ini bertujuan memberikan informasi pada lansia tentang hipertensi, untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah terjadinya komplikasi yang tidak diinginkan akibat hipertensi. Hasil pemeriksaan tekanan darah terdapat 29 (48,3%) lansia dengan tekanan darahnya di atas batas normal (>140-90 mmHg) sedangkan 31 (51,7%) lansia memiliki tekanan darah normal. Terdapat peningkatan pengetahuan pada lansia setelah dilakukan konseling sebesar 95% (57 lansia). Kesimpulannya adalah para lansia sudah paham terkait dengan hipertensi serta pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Kata kunci : Hipertensi; Lansia; Pengabdian Masyarakat

ABSTRACT

The increase in living standards and life expectancy (UHH) is an illustration of the success of national development. As UHH increases, there will be an increase in the number of morbidity rates caused by degenerative diseases. Hypertension is one of the most common diseases and has a relatively high prevalence (33.4%) in Indonesia. Hypertension can increase with age, as increasing age makes blood vessels lose their elasticity gradually which can contribute to increased blood pressure. Blood pressure that is left high for a long time can lead to complications of hypertension that can affect various target organs such as the heart, brain, kidneys, eyes, and peripheral arteries. This community service was carried out on the elderly of RW 002 Mojosongo Village, Jebres Subdistrict, Surakarta. The examination was carried out on 60 elderly people who were present at the community service implementation. This service aims to provide information to the elderly about hypertension, to improve health and prevent unwanted complications due to hypertension. The results of blood pressure checks were 29 (48.3%) elderly with blood pressure above normal limits (>140-90 mmHg) while 31 (51.7%) elderly had normal blood pressure. There was an increase in knowledge in the elderly after counseling by 95% (57 elderly). The conclusion is that the elderly already understand related to hypertension and the importance of conducting counseling.

Keywords: Hypertension; Elderly; Community Service

1. PENDAHULUAN

Peningkatan taraf hidup dan umur harapan hidup (UHH) merupakan gambaran keberhasilan pembangunan bangsa. Penduduk lansia setiap tahunnya meningkat jika dibandingkan dengan total populasi dan di Indonesia pada tahun 2020 akan memasuki era populasi lanjut usia, mengikuti tren demografi global yang menunjukkan peningkatan jumlah lansia sejak tahun 2020 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Berdasarkan data BPS (2019) menunjukkan bahwa proporsi lansia di Indonesia sebesar 10% atau sebanyak 25.66 juta jiwa. Seiring peningkatan UHH maka akan terjadi peningkatan jumlah angka kesakitan yang disebabkan penyakit degeneratif. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling umum, memiliki prevalensinya relatif tinggi (33,4%) di Indonesia (Peltzer and Pengpid, 2018). Hipertensi dapat meningkat seiring bertambahnya usia, sebab penambahan usia membuat pembuluh darah kehilangan elastisitasnya secara bertahap yang dapat berkontribusi pada meningkatnya tekanan darah. Pengetahuan lansia terkait dengan penyakit hipertensi yang dideritanya masih sangat minim, mereka masih belum memahami lebih detail sebab dan akibat yang dapat timbul dari penyakit yang mereka derita tersebut. Masih kurangnya motivasi yang dimiliki lansia untuk bisa patuh serta melakukan pengobatan hipertensi secara rutin (Alam dan Jama, 2020).

Prevalensi hipertensi di Indonesia berjumlah 63.309.620 orang, sedangkan jumlah mortalitas (kematian) yang disebabkan oleh hipertensi sebanyak 427.218 kasus (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2013, jumlah total kasus hipertensi nasional sebanyak 25,8% (Kemenkes RI, Litbang Kemenkes, 2013). Data tersebut dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 prevalensi hipertensi nasional tahun 2018 mengalami peningkatan yaitu sebesar 8,3%. Di Jawa Tengah, salah satu penyakit tidak menular yang memiliki persentase terbesar pada tahun 2018 adalah hipertensi, yaitu sebesar 57,10%. Di Kota Surakarta menempati urutan ke 3 sebagai kabupaten/kota dengan persentase hipertensi tertinggi pada tahun 2018, yaitu sebanyak 12,25% (Dinkes Jateng, 2019).

Menurut World Health Organization (2021), hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi yang terjadinya karena peningkatan tekanan pembuluh darah. Penderita hipertensi terjadi ketika tekanan sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih besar dari 90 mmHg. Hipertensi merupakan keadaan peningkatan tekanan darah yang dapat memberikan gejala yang bervariasi pada masing-masing individu dan sering kali gejalanya tidak spesifik atau menyerupai penyakit lain. Hal inilah yang menyebabkan Hipertensi dikatakan sebagai *silent killer* karena sering kali tidak memberikan gejala dan cenderung dibiarkan tidak terkontrol. Tekanan darah yang dibiarkan tinggi dalam waktu yang cukup lama dapat mengakibatkan komplikasi hipertensi yang dapat mengenai berbagai organ target seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer (Adhania et al, 2018). Sedangkan perawatan komplikasi dari hipertensi membutuhkan biaya yang tidak sedikit dan hal tersebut menjadi tanggungan dan beban keuangan keluarga. Selain itu, hipertensi dapat menurunkan keaktifan dan produktivitas dari lanjut usia itu sendiri (Pical, 2011).

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan sebagai upaya pengurangan resiko naiknya tekanan darah dan pengobatannya (Andrea GY, 2013). Tahap awal yang dilakukan bagi penderita hipertensi adalah pemeriksaan tekanan darah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan upaya nonfarmakologis (memodifikasi gaya hidup melalui pendidikan kesehatan) dan farmakologis (obat-obatan). Upaya nonfarmakologi, pasien diajarkan teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik yang digunakan untuk menurunkan tingkat stress dan nyeri kronis. Teknik relaksasi nafas dalam, memungkinkan pasien dapat mengendalikan respons tubuhnya terhadap ketegangan dan kecemasan. Menurut Yanti (2020) terdapat efektifitas teknik relaksasi tarik nafas dalam terhadap tekanan darah pada

pasien hipertensi. Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan oleh banyak guidelines (pedoman) adalah dengan penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olahraga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok serta melalui pemberian konseling sebagai salah satu bentuk cara dalam pemberian pemahaman terhadap kemampuan diri sendiri untuk memecahkan masalah. Sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Heniwati, 2016). Penderita hipertensi merupakan salah satu pasien yang harus diberikan konseling agar patuh terhadap pengobatan yang dijalani, karena hipertensi merupakan penyakit yang secara pelan-pelan dapat menimbulkan kematian karena menyebabkan terjadinya komplikasi jantung, infark miokard, stroke atau gagal ginjal. Konseling cukup efektif dan mempunyai pengaruh untuk meningkatkan kepatuhan berobat pada pasien hipertensi (Rifki dan Indawati, 2024).

2. PERMASALAHAN MITRA

Puskesmas Sibela terletak di Jalan Sibela Timur No. 1, Perumnas Mojosoongo, kecamatan Jebres, Surakarta. Puskesmas Sibela memiliki wilayah kerja yang mencakup kelurahan Mojosoongo yang terdiri dari 39 RW. Berdasarkan hasil kajian dari Puskesmas Sibela, angka penyakit degeneratif pada lansia termasuk tinggi. Pola kunjungan rawat jalan Puskesmas dari tahun ke tahun menunjukkan hipertensi selalu masuk dalam sepuluh besar penyakit tertinggi selama beberapa tahun terakhir. Data kunjungan pasien yang mengalami Hipertensi di Puskesmas Sibela selama periode Januari-Juni 2019 adalah 18-24%, rata-rata berusia 45-70 tahun, perempuan 74% dan laki-laki 26%.

Kampung Debean berada di wilayah puskesmas Sibela. Banyak warga dari kampung Debean yang jarang melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, oleh karena itu perlu ada upaya promotif dan preventif yang dilakukan sebagai langkah awal untuk dilakukan pengendalian supaya tidak terjadi keparahan tingkat lanjut. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan konseling di Kampung Debean kelurahan Mojosoongo Kecamatan Surakarta.

3. METODE PELAKSANAAN

Tujuan utama kegiatan ini adalah memberikan layanan kesehatan kepada lansia. Seiring dengan tingginya angka penyakit degeneratif sehingga perlu dilaksanakan pemeriksaan kesehatan secara rutin sebagai salah satu upaya promotif dan preventif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kampung Debean RW 002, Kelurahan Mojosoongo, Kecamatan Jebres, Surakarta yaitu pada 17 Februari 2024. Jumlah Peserta pada kegiatan ini berjumlah 60 yang terdiri dari 11 laki-laki dan 49 perempuan dengan latar belakang usia diatas 45 tahun.

Metode pengabdian yang dilakukan pada kegiatan ini meliputi : (1) pengukuran tekanan darah untuk mendeteksi hipertensi. Pemeriksaan tekanan darah sistolik dan diastolik dilakukan dengan alat tensi meter digital dengan merek Omron Blood Pressure Monitor; (2) Memberikan konseling yang berkaitan dengan hipertensi seperti faktor penyebab hipertensi, tanda gejala hipertensi, cara pencegahan dan penanganan hipertensi secara farmakologis dan non farmakologis. Konseling dilakukan oleh ketua pengabdian masyarakat; (3) Mengajarkan teknik relaksasi napas dalam yang didemonstrasikan langsung oleh anggota pengabdian masyarakat dan diikuti para lansia.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada lansia RW 002 Kelurahan Mojosoongo Kecamatan Jebres Surakarta. Pemeriksaan dilakukan pada 60 lansia yang hadir pada

pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan diawali dengan pengisian daftar hadir dan dilanjutkan dengan pemberian pretest menggunakan kuesioner dengan metode wawancara. Berdasarkan nilai dari pretest, dapat diketahui bahwasannya pengetahuan para lansia terkait hipertensi menunjukkan 83% (50 lansia) peserta penyuluhan mendapatkan nilai <70. Artinya sebagian besar peserta masih belum memiliki pengetahuan yang cukup terkait hipertensi dan penanganannya. Kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah dan diperoleh hasil yang digambarkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Hipertensi (n= 60)

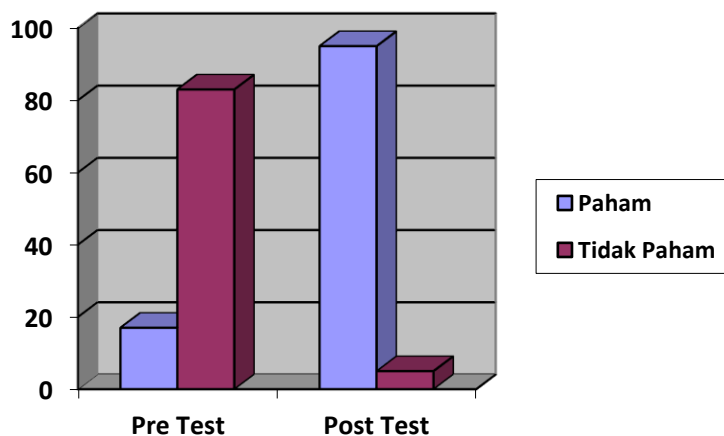
Karakteristik	Tensi	Presentase
Normal	31	51,7%
Tidak Normal	29	48,3%

Berdasarkan tabel 1, diketahui dari 60 lansia yang hadir, terdapat 29 (48,3%) lansia dengan tekanan darahnya di atas batas normal (>140-90 mmHg) sedangkan 31 (51,7%) lansia memiliki tekanan darah normal dikarenakan sudah mengkonsumsi obat yang diberikan oleh Puskesmas Sibela, sisanya berobat tidak teratur dan berkunjung ke Puskesmas jika merasakan keluhan Hipertensi. Munculnya masalah kesehatan tidak hanya disebabkan oleh kelalaian individu, namun dapat pula disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat sebagai akibat dari kurangnya informasi yang benar mengenai suatu penyakit (Rahmadiana, 2012).

Pemberian informasi pada lansia tentang hipertensi sangat penting untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah terjadinya komplikasi yang tidak diinginkan akibat hipertensi. Upaya yang dilakukan tim pengabmas untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan memberikan konseling tentang hipertensi serta pentingnya melakukan cek rutin pemeriksaan tekanan darah untuk mengetahui kondisi kesehatan. Pemberian konseling memiliki peran penting yang cukup efektif dalam perubahan perilaku kepatuhan berobat pasien hipertensi (Hermawan et al, 2020). Pasien dengan pengetahuan rendah tentang hipertensi cenderung tidak berubah praktik diet mereka, seperti makan lebih sedikit untuk menurunkan berat badan dan mengurangi jumlah makanan garam yang dikonsumsi (abu et al, 2018).

Kegiatan selanjutnya adalah sosialisasi tentang terapi nonfarmakologi untuk hipertensi. Aktifitas yang dilakukan adalah mengajarkan teknik relaksasi napas dalam dan para lansia diminta untuk mempraktikkan secara langsung. Para lansia antusias mengikuti demonstrasi teknik relaksasi yang dipandu oleh anggota tim pengabdian masyarakat walaupun ada sebagian lansia yang harus dibimbing secara intensif, namun setelah dibimbing dan diarahkan akhirnya mampu melakukan relaksasi napas dalam secara mandiri. Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Anggraini, 2020). Teknik relaksasi nafas dalam memungkinkan pasien mengendalikan respons tubuhnya terhadap ketegangan dan kecemasan. Menurut Susanti et al (2023) pendidikan kesehatan yang berorientasi pada aplikasi dapat memotivasi pasien hipertensi untuk merawat dirinya sendiri untuk meningkatkan kinerjanya sendiri, termasuk kepatuhan pasien.

Pada kegiatan akhir, untuk mengetahui pemahaman para lansia terhadap apa yang sudah dilaksanakan sebelumnya, para lansia diberikan pertanyaan post test dengan hasil ditunjukkan pada gambar 1.



Gambar 1. Perbedaan Pengetahuan Lansia Sebelum Konseling dan Sesudah Konseling

Berdasarkan hasil gambar 1, bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada lansia setelah dilakukan konseling sebesar 95% (57 lansia). Pada saat penyampaian materi, para lansia sudah paham terkait dengan hipertensi dan penanganannya. Hal ini dapat dilihat dari jawaban pertanyaan saat evaluasi yang diberikan kepada lansia mengalami peningkatan. Menurut Jeini Ester Nelwan (2019) tindakan promosi kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden tentang hipertensi. Secara keseluruhan, kegiatan berjalan lancar dengan antusiasme dari lansia juga sangat baik serta dukungan dari para kader posyandu RW 002.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi pemeriksaan tekanan darah, pemberian konseling dan mengajarkan teknik relaksasi napas dalam. Terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan konseling dan para lansia sudah paham terkait dengan hipertensi maupun penanganannya, serta menyadari pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Secara keseluruhan kegiatan berjalan sangat lancar dengan partisipasi yang luar biasa dari para lansia. Hal tersebut terlihat pada antusiasnya para lansia mendengarkan dan aktif berdiskusi selama proses kegiatan berlangsung. Bahkan ada lansia yang masih bertanya ketika proses kegiatan telah selesai dilakukan. Dukungan juga didapatkan dari berbagai sektor terbukti dari banyaknya lansia yang datang saat kegiatan, difasilitasinya tempat penyuluhan oleh kader posyandu. Pemberian edukasi kesehatan sangat dibutuhkan oleh lansia dan perlu dilakukan secara berkala mengingat dengan bertambahnya usia, maka akan meningkatnya angka kesakitan yang disebabkan oleh penyakit degeneratif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada pihak yang terlibat dalam kegiatan ini antara lain ketua RW 002 yang telah memberikan izin dan turut aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan para Kader Posyandu Lansia RW 002 yang telah membantu dan memfasilitasi agar terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini serta para lansia RW 002 Kampung Debean yang telah aktif dan antusias mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini dari awal sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu, H., Aboumatar, H., Carson, K. A., Goldberg, R., & Cooper, L. A. (2018). Hypertension knowledge, heart healthy lifestyle practices and medication adherence among adults with hypertension. *European journal for person centered healthcare*, 6(1), 108.
- Adhania CC, Wiwaha G, Fianza PI. (2018). Prevalensi penyakit tidak menular pada fasilitas kesehatan tingkat pertama di Kota Bandung tahun 2013-2015. Bandung.
- Alam, R. I., & Jama, F. (2020). Analisis faktor yang mempengaruhi ketidakpatuhan berobat lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pampang. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, 9(02), 115-125.
- Andrea GY. (2013). Korelasi derajat hipertensi dengan stadium penyakit ginjal kronik di RSUP. Dr. Kariadi Semarang periode 2008-2012. Semarang.
- Anggraini, Y. (2020). Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di jakarta. *Jurnal JKFT*, 5(1), 41-47.
- Dinkes Jateng. (2019). Dinkes jateng prov. dipetik Agustus 9, 2020, dari Profil Kesehatan Provinsi JawaTengahTahun2018: http://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/profil_2018/mobile/index.html#p=113
- Hermawan NSA, et al. (2020). Efektivitas konseling pasien hipertensi terhadap perilaku kepatuhan berobat', *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*. 5(1). pp. 49–52. Available at: <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v5i1.4230>.
- Hosseini H, Torkani S & Tavakol K. (2013). The effect of community health nurse home visit on self - care self - efficacy of the elderly living in selected Falavarjan villages in Iran in. 18(1). 47–53.
- Kemenkes RI. (2013). Litbang Kemenkes. dipetik Agustus 10, 2020, dari Riskesdas Provinsi Jawa TengahTahun2013. <http://terbitan.litbang.kemkes.go.id/penerbitan/index.php/lpb/catalog/book>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Analisis lansia di Indonesia. [http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/lainlain/Analisis Lansia Indonesia](http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/lainlain/AnalisisLansiaIndonesia).
- Kemenkes RI. (2019). P2ptm kemenkes. diambil kembali dari hari hipertensi dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.”.: <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatanp2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikantekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Peltzer K, Pengpid S. (2018). The prevalence and social determinants of hypertension among adults in Indonesia: a cross-sectional population-based national survey. *int j hypertens*. 2018 Aug 9;2018:5610725. Doi: 10.1155/2018/5610725. Pmid:30174948; Pmcid: Pmc6106720.
- Pical, FE. (2011). Prevalensi dan determinan hipertensi di posyandu lansia wilayah kecamatan pasar reboJakarta Timur tahun 2010. Universitas Indonesia. Depok
- Rahmadiana, M. (2012). Komunikasi kesehatan: sebuah tinjauan. *psikogenesis*. 1(1). 88-94.
- Rifki, R., & Indawati, E. L. I. (2024). Efektivitas Konseling Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Bahagia. *Malahayati Nursing Journal*, 6(2), 516-531.
- Susanti et al. (2023). Pendampingan health management berbasis aplikasi sebagai media self-management penderita hipertensi di Wilayah RW 07 Kelurahan Kapasan Kecamatan Simokerto Surabaya', *Community Development in Health Journal*. 1(1), pp. 17–26.