

Mengurangi Resiko Kekambuhan Hipertensi Melalui Penyuluhan Kesehatan Dan Penatalaksanaan Nonfarmakologi Pada Lansia

Reducing the Risk of Hypertension Recurrence Through Health Counseling and Nonpharmacological Management in the Elderly

Andri Kusuma Wijaya¹, Fatsiwi Nunik Andari², Emi Kosvianti³

^{1,2,3}, Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

Email Korespondensi: andrikwijaya@umb.ac.id

Article History:

Received: 20 februari 2024

Revised: 01 Mei 2024

Accepted: 25 Mei 2024

Keywords: Elderly, Hypertension, Diet, Health Education

Abstract

Hypertension or what can be simplified is called high blood pressure at a level of 140 mmHg or more and diastolic blood pressure at a level of 90 mmHg or more. Hypertension can attack almost all groups of people throughout the world, where the number of people who suffer from hypertension always increases from year to year, including the elderly. Elderly is a stage where the continuation of the human life process is characterized by a process of decreasing function of the body's ability to deal with changes in stressful conditions due to the surrounding environment. This aging process is a form of decline in the role of the anatomical function of the human body, where this condition is actually a biological phenomenon that can be comprehensive with signs of ongoing evolution and maturation of the organism. One of the changes occurs in the vascular system where the blood vessels thicken in the child, thus triggering hypertension. Hypertension can be prevented or controlled through efforts starting from health check-up activities such as measuring blood pressure, providing health education about hypertension, a healthy diet that is low in salt, fat or cholesterol and consuming foods high in fiber and regularly doing exercise such as hypertension exercises so that it can controlling blood pressure in the elderly. Therefore, it is considered necessary for elderly people to undergo a health check and then be given health education about hypertension, a low salt, low cholesterol diet, high fiber foods and regular exercise for hypertension so that it is hoped that elderly people who experience hypertension can control the increase in blood pressure that occurs in these elderly people.

Abstrak

Penyakit hipertensi atau yang dapat disederhanakan dengan sebutan dimana adanya tekanan darah tinggi dengan level 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik pada level 90 mmHg atau lebih. Hipertensi ini

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Diet, Pendidikan Kesehatan



dapat menyerang hampir semua golongan masyarakat yang berada diseluruh dunia, dimana jumlah masyarakat yang mengalami penyakit hipertensi selalu terjadi peningkatan dari tahun ketahun termasuk pada lansia. Lansia ialah tahapan dimana keberlanjutan dari proses kehidupan manusia yang ditandai dengan adanya proses menurunnya fungsi dari kemampuan tubuh dalam menghadapi perubahan kondisi stres akibat lingkungan yang ada disekitarnya. Proses menua ini salah satu bentuk kemunduran peran dari fungsi anatomi tubuh manusia dimana kondisi ini sebenarnya ialah fenomena secara biologis yang dapat bersifat menyeluruh dengan adanya tanda evolusi dan maturasi organisme yang terus berjalan. Salah satu perubahan terjadi pada system vaskularisasi dimana terjadinya penebalan pada pembuluh darah ;ansia sehingga memicu terjadinya hipertensi. Hipertensi ini dapat dicegah atau dikontrol melalui upaya mulai dari kegiatan pemeriksaan kesehatan misalnya pengukuran tekanan darah, pemberian pendidikan kesehatan tentang hipertensi, diet sehat melalui rendah garam, lemak atau kolesterol dan melakukan konsumsi makanan yang tinggi serat serta rutin melakukan olah raga seperti senam hipertensi sehingga dapat mengontrol tekanan darah lansia. Oleh karena itu lansia dianggap perlu dilakukan pemeriksaan kesehatan kemudian diberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi, diet rendah garam, rendah kolesterol, makanan tinggi serat serta rutin melaksanakan senam hipertensi sehingga diharapkan lansia yang mengalami hipertensi dapat mengontrol peningkatan tekanan darah yang terjadi pada lansia tersebut.

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi atau yang dapat disederhanakan dengan sebutan dimana adanya tekanan darah tinggi dengan level 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik pada level 90 mmHg atau lebih. Penyakit Hipertensi ini dapat menyerang hampir semua golongan masyarakat yang berada diseluruh dunia, dimana jumlah masyarakat yang mengalami penyakit hipertensi selalu terjadi peningkatan dari tahun ketahun termasuk pada lansia (Wijaya, 2019).

Lansia atau Lanjut usia ialah tahapan dimana keberlanjutan dari proses kehidupan manusia yang ditandai dengan adanya proses menurunnya fungsi dari kemampuan tubuh dalam menghadapi perubahan kondisi stres akibat lingkungan yang ada disekitarnya. Proses menua ini salah satu bentuk kemunduran peran dari fungsi anatomi tubuh manusia dimana kondisi ini sebenarnya ialah fenomena secara biologis yang dapat bersifat menyeluruh dengan adanya tanda evolusi dan maturasi organisme yang berjalan secara terus menerus (Wijaya et al., 2022).

Perubahan yang terjadi secara terus menerus ini dapat berdampak pada perubahan organ vaskularisasi salah satunya muncul masalah kesehatan seperti hipertensi. Adapun faktor penyebab munculnya hipertensi ialah adanya penambahan usia, jenis kelamin, riwayat keluarga yang menderita hipertensi, adanya kebiasaan merokok, kondisi tubuh dengan kategori obesitas, kurang melakukan aktivitas fisik misalnya olahraga, serta pola makan dimana mengkonsumsi garam secara berlebihan (Purwono et al., 2020).

Selain usia dan juga konsumsi garam yang berlebihan ada lagi penyebab munculnya hipertensi yaitu kandungan kolesterol didalam tubuh lansia. Kolesterol ialah salah satu penyebab faktor eksternal pemicu munculnya hipertensi. Kondisi tersebut disebabkan oleh kandungan kolesterol yang tinggi di sistem vaskularisasi manusia dapat menyumbat pembuluh darah perifer, kondisi ini nantinya akan berdampak pada dinding arteri dapat menjadi tebal, sehingga memicu hilangnya elastisitas pembuluh darah dan pembuluh darah menjadi kaku. Pada saat jantung bekerja dengan cara memompa darah ke seluruh pembuluh darah, pembuluh darah tidak mampu mengembang secara elastis, sehingga darah terpaksa melewati pembuluh darah yang kondisinya menyempit, dampak dari kondisi ini akan memicu munculnya peningkatan tekanan darah sehingga terjadilah masalah kesehatan hipertensi (Hidayah Afnas & Septiana Arpen, 2023).

Data WHO dimana 792 juta orang yang hidup di dunia terkena hipertensi, dimana diperkirakan jumlah penderita ini akan meningkat pada tahun 2025 yang akan datang. Dari data yang berjumlah 792 juta orang yang menderita hipertensi, sebagian besar dengan jumlah 333 juta diantaranya berdomisili atau tinggal di negara Indonesia. Prevalensi hipertensi yang terjadi di Indonesia yaitu sebesar 10% pada orang dengan usia 50 tahun, serta angka ini terus meningkat menjadi 20 - 30% pada orang dengan usia di atas 60 tahun atau kategori lansia yang dapat menderita hipertensi (Tina Safitri, Isnaini Nurhayati, 2024).

Hipertensi ini dapat dicegah atau dikontrol melalui upaya mulai dari kegiatan pemeriksaan kesehatan misalnya pengukuran tekanan darah, pemberian pendidikan kesehatan tentang hipertensi, diet sehat melalui rendah garam, lemak atau kolesterol dan melakukan konsumsi makanan yang tinggi serat serta rutin melakukan olah raga sehingga dapat mengontrol kekambuhan masalah kesehatan seperti hipertensi (Wijaya, 2019)

Survey awal yang dilakukan oleh Tim Pengabdian Masyarakat UM Bengkulu kepada lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu didapatkan 14 lansia memiliki tekanan darah dengan kategori tidak normal atau tekanan darah tinggi, sehingga dari berbagai data tersebut maka tim berpikir perlunya lansia ini diberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi, penanganan hipertensi dengan melakukan diet rendah garam, kolesterol dan tinggi serat serta melakukan latihan senam hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu dengan pelaksanaan kegiatan ini mulai dari tanggal 25 Maret 2024 sampai dengan 05 April 2024. Kegiatan ini diikuti oleh Lansia yang menghuni Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu serta Tim Pengabdian Kepada Masyarakat yang berasal dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu (UM Bengkulu).

Kegiatan ini menggunakan metode dengan tahapan dimana diawali dengan melakukan pemeriksaan kesehatan lansia atau melakukan pengkajian terkait tanda-tanda vital lansia dalam hal ini mengukur tekanan darah, frekuensi pernapasan, frekuensi nadi dan suhu tubuh. Kegiatan selanjutnya tim melakukan penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang penyakit hipertensi serta penatalaksanaan hipertensi melalui diet rendah garam, kolestrol, dan tinggi serat pada lansia Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu. Kegiatan akhir dari Pengabdian Masyarakat dimana tim melaksanakan intervensi pemberian penatalaksanaan untuk mengurangi kekambuhan hipertensi melalui senam hipertensi yang diikuti oleh lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Kegiatan Pembukaan

Awal dari kegiatan ini dilaksanakan melalui Tim pengabdian masyarakat UM Bengkulu diterima secara resmi oleh pihak Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu. Kegiatan selanjutnya ialah tim melakukan pemeriksaan kesehatan atau pengkajian pada lansia terkait pengukuran tekanan darah, frekuensi pernapasan, frekuensi nadi dan suhu tubuh lansia. Kegiatan pemeriksaan kesehatan ini dilaksanakan pada tanggal 27 Maret 2024 pada pukul 09.00 WIB s/d selesai. Kegiatan pemeriksaan kesehatan ini dilakukan di ruang wisma tempat tinggal dari masing-masing lansia yang terindikasi memiliki riwayat penyakit hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu dengan jumlah peserta 14 orang lansia dan tim pengabdian masyarakat UM Bengkulu.

Adapun untuk dokumentasi kegiatan pemeriksaan kesehatan lansia yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat UM Bengkulu dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 1. Dokumentasi pemeriksaan kesehatan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu

b. Kegiatan Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi dan Penanganan Hipertensi dengan Melakukan Diet Rendah Garam, Kolestrol dan Tinggi Serat

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan penanganan hipertensi dengan melakukan diet rendah garam, kolestrol dan tinggi serat pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu oleh tim pengabdian masyarakat UM Bengkulu pada tanggal 02 April 2024 dimana acara dimulai pada pukul 09.00 WIB kemudian Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat UM Bengkulu. Pendidikan kesehatan ini diikuti oleh 14 orang lansia dimana pesertanya terdiri dari lansia Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu dan tim pengabdian masyarakat UM Bengkulu. Kegiatan ini diikuti secara kooptif oleh lansia dimana dapat dilihat lansia mengikuti kegiatan ini dari awal sampai dengan selesai terkait materi yang telah diberikan oleh tim pengabdian masyarakat.

Adapun dokumentasi kegiatan pendidikan kesehatan yang dimulai dengan penyampaian materi oleh tim pengabdian dilanjutkan oleh adanya sesi diskusi dengan lansia terkait penyakit hipertensi yang dialami lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu bersama tim pengabdian masyarakat Dokumentasi pemeriksaan kesehatan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu.



Gambar 2. Dokumentasi pendidikan kesehatan penyampaian materi dan Dokumentasi Peserta pendidikan kesehatan

c. Kegiatan Pemberian Penatalaksanaan Nonfarmakologi Senam Hipertensi

Kegiatan senam hipertensi dilaksanakan pada tanggal 05 April 2024 pada pukul 09.30 WIB s/d selesai kegiatan ini dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat UM Bengkulu untuk memberikan pengetahuan berupa intervensi atau latihan yang dapat dilakukan oleh lansia untuk mengontrol kekambuhan hipertensi sebagai sebuah masalah kesehatan yang dialami oleh lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu. Berikut adalah dokumentasi kegiatan senam hipertensi yang dilakukan oleh lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu



KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah:

1. Kegiatan pemeriksaan kesehatan terkait pengukuran tanda-tanda vital seperti tekanan darah, frekuensi pernapasan, frekuensi nadi, suhu tubuh pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu dilaksanakan selama satu hari pada tanggal 27 Maret 2024 pukul 09.00 WIB sd selesai dengan hasil 14 lansia memiliki tekanan darah dengan kategori tinggi.
2. Kegiatan pendidikan kesehatan yang dilaksanakan pada 02 April 2024 pada pukul 09.00 WIB sd selesai dengan materi terkait hipertensi dan penanganan hipertensi dengan melakukan diet rendah garam, kolestrol dan tinggi serat dengan hasil lansia kooperatif dalam mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan.
3. Kegiatan senam lansia yang dilaksanakan pada tanggal 05 April 2024 pada pukul 09.30 WIB s/d selesai diikuti oleh 14 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu dimana hasil dari kegiatan ini lansia mengikuti latihan senam hipertensi secara aktif yang dilaksanakan di wisma masing-masing lansia.

Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan mampu menjadikan sebuah pengetahuan dan keterampilan kepada lansia untuk mengurangi atau mengontrol kekambuhan masalah kesehatan hipertensi melalui tindakan diet terkait rendah garam, rendah kolestrol dan tinggi serat kemudian diperkuat lagi oleh lansia rutin berolah raga melalui tindakan senam hipertensi yang dapat menurunkan tekanan darah pada seorang penderita hipertensi. Saran untuk Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu agar mampu mengontrol pemberian makan pada lansia dengan memperhatikan kandungan makanan yang rendah garam, rendah kolestrol dan tinggi serat serta rutin mengingatkan lansia untuk berolah raga sebagai bentuk pencegahan terjadinya masalah kesehatan khususnya hipertensi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayah Afnas, N., & Septiana Arpen, R. (2023). Pengenalan Makanan Yang Harus Dihindari Lansia Dengan Hipertensi Kolesterol Dan Asam Urat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.59963/2023.v1i1/213/5/juramas>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Tina Safitri, Isnaini Nurhayati, R. (2024). *Journal of Language and Health Volume 5 No 2 , Agustus 2024*. 5(2), 561–570.
- Wijaya, A. ., Febriawati, H., Ferasingta, & Andari, F. . (2022). *Pagar Dewa Bengkulu Improving Urinary Ability In The Elderly At Tresna Werdha Social Original Pagar Dewa Bengkulu Studi Ilmu Keperawatan , FIKES , Universitas Muhammadiyah Bengkulu 2 Program Studi Kesehatan Masyarakat , FIKES , Universitas Muhammadiyah Be.* 1(1), 16–23.
- Wijaya, A. K. (2019). Pemanfaatan Daun Seledri Dipekarangan Rumah Untuk Pengontrolan Tekanan Darah Dan Membantu Perekonomian Keluarga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia*, 2(2), 138–147. <https://doi.org/10.36085/jpmb.v2i2.441>